

16 EJERCICIOS MÁS MÚSCULO MENOS GRASA

Men's Health

MARZO 2017

OPERACIÓN SIX-PACK

DESCUBRE TUS

ABS

EN CASA Y EN
30 MINUTOS

Brazos ¡ASÍ!

El secreto para
hacerlos crecer

Blinda tu salud en el súper

7 alimentos de botiquín

Especial MH

PADRES EN FORMA

Pierde 5 kilos

LOS 10 TRUCOS
CIENTÍFICOS QUE
FUNCIONAN

P.38

BUENA CARA ¡YA!

COSMÉTICA
HECHA A
TU MEDIDA

P.98

LEORICO
Hombre
Men's
Health

