

# JOSH HOLLOWAY



# JOSH HOLLOWAY

HAZ LAS MALETAS ¡YA! 10 destinos para cumplir 10 sueños

LA REVISTA PARA LOS HOMEBRES

# Men's Health

4,96€ octubre 2014

PLAN DE 4 SEMANAS

## MANTÉN LA FORMA

Sin pisar el gimnasio durante las vacaciones

## LA COMIDA PERFECTA

8 recetas frescas, rápidas y... sanas

## BLINDA TU CORAZÓN

50 consejos para vivir más y mejor

## BEBE LO QUE QUIERAS SIN ENGORDAR

Josh Holloway  
How to 301 y  
actor (Pembroke)

## SEXO

### ROMPE LA RUTINA

11 variantes para ampliar tu repertorio

## ¿SOJA O CARNE?

La opción inteligente para crear músculo

Kayak, kitesurf, voley...

## SÁCALE PARTIDO A LA PLAYA

JULIOAGOSTO 2014  
www.menshealth.es

CÓMO Escapar de los mosquitos / Ganarte a tus suegros / Lograr que te sea fiel

