

TEMATY Z OKŁADKI

40

Zbuduj sobie taki biceps

Statham harował na sukces latami, a gdy już stanął przed jego drzwiami, wywalił je z zawiasów.

58

100 pompek z rzędu

Testujemy smartfonową aplikację do trenowania pompek.

65

Życiowa forma w 21 dni

Metashred jest jak napad na bank: szybki i skuteczny.

72

Lekcje seksu od call girls

Dziewczyny wiedzą o seksie więcej niż seksuolodzy.

78

50 supli dla faceta

25 godnych polecenia i 25 takich sobie.

93

Nie bój się chleba

Ma mnóstwo wartościowych składników i wcale nie tuczy.

98

Bądź sprawny w każdym wieku

Najwyższy czas przesiąść się na siodełko i zadbać o formę.

105

Nowa formuła na płaski brzuch

Sprawdzamy, która metoda głodówki jest dla Ciebie najlepsza.

114

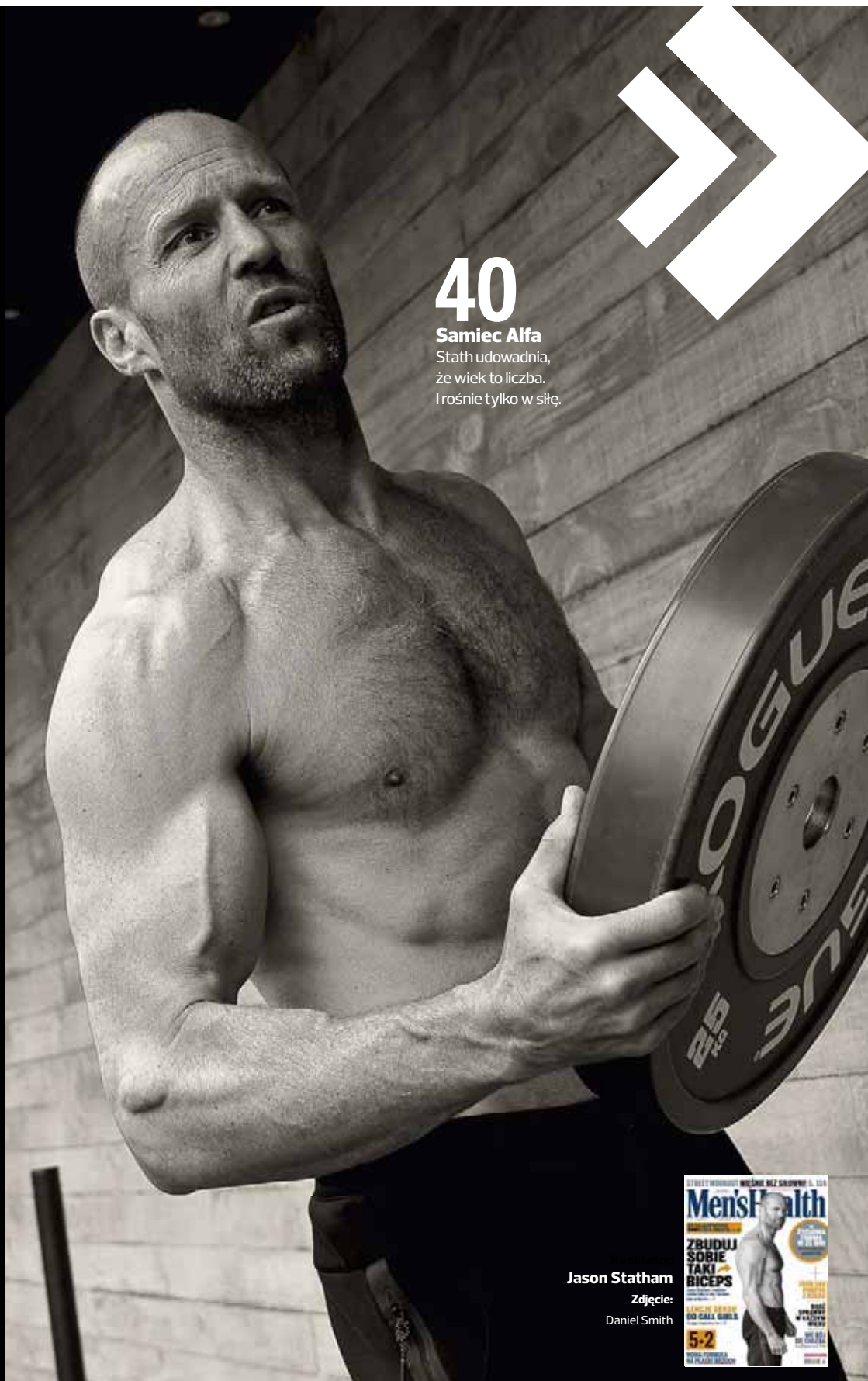
Street workout

Dwa drążki – wielkie rezultaty, czyli kalistenika.

40

Samiec Alfa

Stath udowadnia, że wiek to liczba. I rośnie tylko w siłę.



Jason Statham

Zdjęcie:
Daniel Smith





Jak zbudować ciało odporne na kontuzje.

S. 87

Jak żyć dłużej, w lepszej kondycji i za dwadzieścia lat wyglądać jak starszy brat, a nie ojciec swojego syna.

S. 98



Przedstawicielki najstarszego zawodu świata mają kilka interesujących rad dla facetów, dzięki którym ich związek będzie lepszy i nie będą szukały seksu na mieście. S. 72



Co miesiąc sprawdzamy, jaki sprzęt pozwoli Ci trenować jeszcze mocniej i bezpieczniej. Dobre buty to podstawa progresu.

S. 51

PALIWO + BEZ BALASTU

26

Potega l-histydyny

Aminokwas zawarty w mięsie to najlepszy sojusznik w walce z otyłością. Najwięcej znajdziesz go w jagnięcinie i wołowinie.

32

Viva la Mexico!

Potrzebujesz kukurydzianej tortilli, salsy, kolendry, warzyw i mięsa. I otrzymujesz genialną przekąskę rodem z Meksyku – tacos. Oto nasze pomysły.

62

Wielka majówka

Brownie w diecie? Jak najbardziej, ale tylko takie brownie z naszego laboratorium. Tu łakomstwo popłaca.

121

Blenduj raz

Nasza receptura na najlepszy potreningowy szejk. Będziesz miał dodatkową motywację, aby pójść do gymu.

SPORT + FITNESS

20

Fitness w plenerze

Facet ćwiczący przy parkowej ławce nikogo już nie dziwi. Dlatego przestań wymyślać kolejne wymówki, weź ze sobą psa i rusz się.

28

Mięśnie z żelaza

Co się dzieje w Twoim ciele, gdy ćwiczysz ze sztangą i przedzierasz się z wysiłkiem przez kolejne powtórzenia.

36

Strzał w „10”

Bowling, czyli nasze swojskie „kręgle”, jest coraz popularniejszy. Warto wiedzieć, co i jak, by na randce lub piwie z kumplami pokazać klasę.

112

Skakanka

Do tej pory korzystałeś z niej podczas rozgrzewki – i bardzo dobrze. Nie odkładaj jej jednak po 5 minutach, tylko zalicz z nią kompletną sesję.

ZDROWIE

22

Chroń wzrok

Wzrasta liczba krótkowidzów, coraz więcej jest też przypadków jaskry, zaćmy i innych chorób oczu. Podpowiadamy, jak zadbać o wzrok.

54

Rzuć palenie

Rak płuc, choć spośród wszystkich raków jest najłatwiejszy do uniknięcia, wciąż stanowi jedną z najczęstszych przyczyn zgonów facetów. Nie masz kontroli nad wszystkimi przyczynami, ale palenie możesz rzucić.

78

Najlepsze piguły dla faceta

Koncerny farmaceutyczne wymyślają coraz to nowe substancje. My, jak co roku, sprawdzamy, które środki działają, które nie, a które mogą być niebezpieczne.

SEKS + ZWIĄZKI

18

Porady barmana

Barman Józek zna się na związkach jak mało kto, dlatego warto go słuchać.

24

Walka o orgazm

To może być zaskakujące dla wielu ludzi, ale w rozwiniętych krajach atrakcyjność seksu od lat sukcesywnie spada. Tak jak i poziom testosteronu. Zobacz, jak to jest u nas.

60

Laboratorium seksu

Wiele osób myśli, że ich problemy są wyjątkowe i nie do rozwiązania. Na szczęście pewne rzeczy przerobiono już wcześniej tysiące razy. Skontaktuj się z poradą naszej redakcyjnej psycholog.

TECHNIKA + STYL

123

Szczęśliwa siódemka

Wybraliśmy siedem najgorętszych trendów sezonu, które najlepiej pasują do szafy aktywnego faceta.

132

Niezawodny firewall

Kosmetyki, które ochronią Twoją skórę przed tym całym syfem, który od czasu do czasu wisi w powietrzu i sprawia, że skóra szybciej się starzeje.

135

Roboty domowe

Bardzo fajne gadżety dla faceta, który rozumie, co to znaczy „optymalizacja” (to jest to, co Twoja partnerka nazywa lenistwem).

138

Gry dla dorosłych dzieci

Jak co miesiąc pomagamy wybrać grę, dzięki której na cudowne kilkadziesiąt godzin oderwiesz się od złego świata i zaprowadzisz porządek w jakiejś wirtualnej rzeczywistości, zabijając przy okazji paru złych gości.