

KERLE-KODEX WIE SIE IMMER SOUVERÄN HANDELN: S. 92

Men's Health

DIE MEHR- MUSKEL- GARANTIE

ERFORSCHT: DIE ULTIMATIVEN
TRAININGS-STRATEGIEN FÜR
MÄNNER MIT 20, 30 UND 40

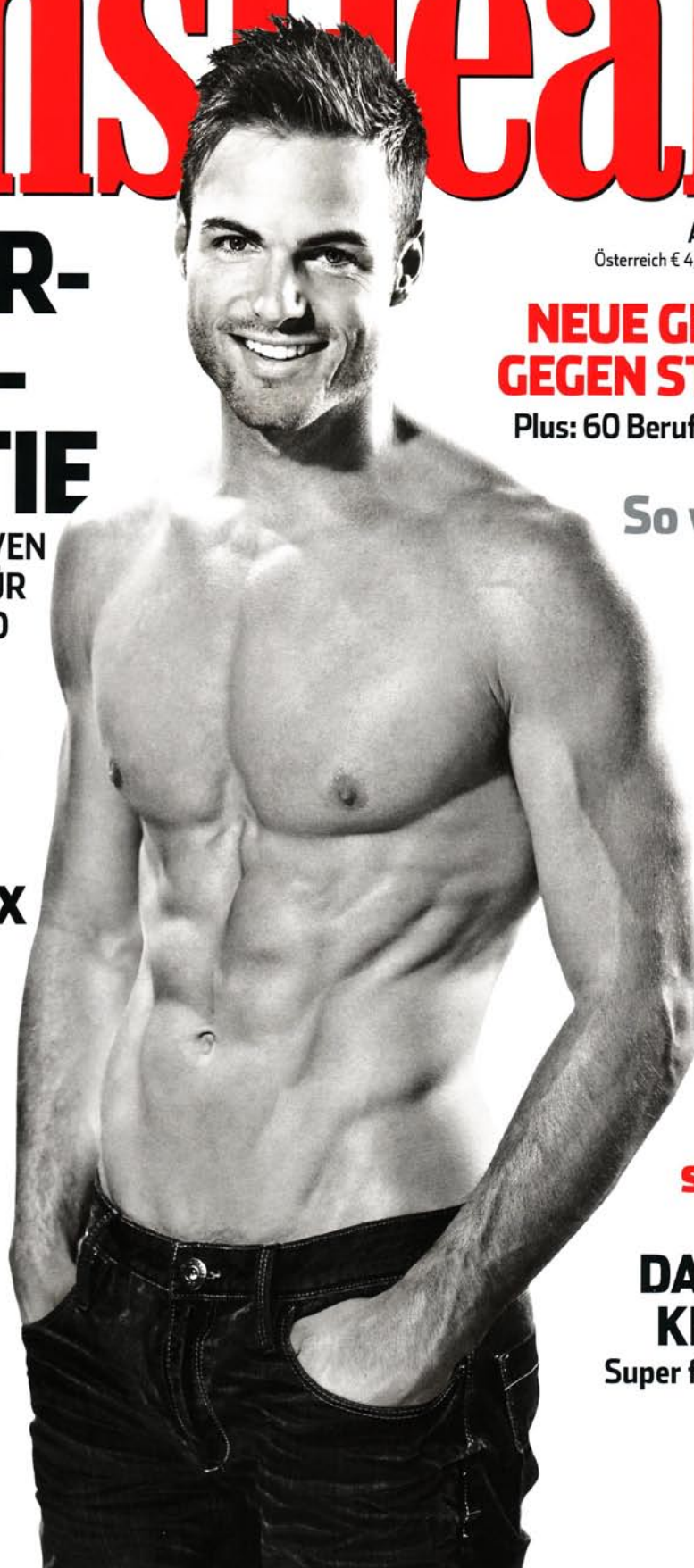
**Jetzt schmilzt Ihr
Fett noch schneller**

**3 WÖRTER, DIE
SCHARFEN SEX
VERHEISSEN**

NEIN, NICHT »ICH LIEBE DICH«

**GROSSES
EXTRA:**

**ALLES, WAS
LÄUFER
NOCH BESSER
MACHT**



APRIL 2012 Deutschland € 4,20
Österreich € 4,80 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.DE

**NEUE GEHEIMTRICKS
GEGEN STRESS IM JOB**

Plus: 60 Berufe im Gesundheits-Check

**So werden Sie ein
Held am Herd**



S. 44

**BESTEHEN SIE DAS
FLIRT-DIPLOM?**

**Frühstücken
Sie sich satt,
sexy und stark**

**DAS GIBT EINEN
KNACKIGEN PO**

Super für Jeans und Badehose

Spanien € 5,60 · Griechenland € 6,20 · Frankreich € 5,50
Italien € 5,60 · BeNeLux € 4,90 · Slowakei € 6,70



**SOFORT SCHNELLER
OHNE EXTRA-TRAINING**

**SO FINDEN SIE DEN
PERFEKTEN SCHUH**

**SELBSTTEST: WIE GUT
IST IHRE LAUFTECHNIK?**

VON KOPF BIS FUSS

Welche Socken passen zu welchem Outfit? Die Frage haben Sie sich noch nie gestellt? Dann wird's Zeit! Wir haben da einige Vorschläge



ELEGANTER AUFTRIIT

Brille von Yves Saint Laurent, um 240 Euro // Klassisch-dezent gestreiftes **Hemd** von COS, um 60 Euro // **Anzughose** von Weekday Collection, etwa 70 Euro // **Nadelstreifen-Strümpfe** von Julius Kunert, zirka 10 Euro // **Tasselloafer** von Andjel, etwa 200 Euro



SPORTIVER STYLE

Baseballcap von WeSC, um 30 Euro // **Shorts** von Adidas Originals Blue, um 75 Euro // **Polo** mit Colour-Blocking, von Lacoste, um 120 Euro // Gestreifte **Socken** von American Apparel, zirka 10 Euro // Knöchelhoher **Sneaker** von Camper Together with Bernhard Willhelm, um 235 Euro

LÄSSIGER LOOK

Ringelshirt von Quiksilver, etwa 25 Euro // **Ledergürtel** von Tom Tailor, zirka 40 Euro // Lässige **Denimhose** von Red Seal by Replay, um 320 Euro // **Kniestrümpfe** mit Ikat-Muster, von Gallo, um 20 Euro // **Schnürer** aus Wildleder, mit weißer Sohle, von Clrca, um 70 Euro



COOLES OUTFIT

Getönte **Pantobrille** in Schildpatt-Optik, von Hackett, um 220 Euro // **Halstuch** von Massimo Dutti, etwa 40 Euro // **Hemd** im Ethno-Stil, von Replay, um 120 Euro // **Strickstrümpfe** von Camel Active, zirka 8 Euro // **Lederstiefel** im Used-Look, von Airstep, etwa 220 Euro



Diese Designer sind alle von den Socken

Auch die großen Namen der Modeszene wissen, wie man coole Fußkleider gekonnt in Szene setzt. Hier sind 5 trendige Beispiele

A. AGNÈS B. Pinstripe-Anzug der französischen Designerin. Knallige Strümpfe und ein Band-T-Shirt nehmen ihm die Strenge und kreieren einen lässigen Rockstar-Style.

B. MICHAEL BASTIAN Weiße Socken in dunklen Schuhen sind eigentlich verboten. Der Rockabilly-Look mit Krepeljeans macht da aber eine Ausnahme. Very cool!

C. ETRO Eleganter Seidenblouson und Tasselloafer treffen auf exotisches Ethno-Muster und sportliche Shorts. Die dicken Wollsocken machen den Stil-Mix perfekt.

D. LOUIS VUITTON Socken in Trekking-Sandalen sind des Deutschen allerliebster Mode-Fehltritt. Aufgepasst, so geht es richtig: Ton in Ton und lässig geschopp't!

E. VIVIENNE WESTWOOD Das perfekte sportliche Doppel sind High-Top-Sneakers und knielange Baseball-Socken. Der gleiche Farbton macht den Look zum Volltreffer.



RETTUNG FÜR PÄRCHEN

• **WAS FÜR KREUZFAHRTDAMPFER** das Bermudadreieck, ist für Strümpfe die Waschmaschine: Glückliche Paare werden in der Trommel auseinandergerissen, einige Beteiligte tauchen nie wieder auf. Umschiffen Sie dieses Drama mit den praktischen Sockenclips von Sockstar. Geschenkbox mit 20 Clips, zirka 13 Euro