

> FIT GUIDE 2018 : CONSTRUISEZ VOTRE PROPRE PLAN FITNESS

MEN'S FITNESS

#24 • FORME ET LIFESTYLE

**DES SUPER
ABDOS
POUR L'ÉTÉ**

> LE PROGRAMME
SPRING BREAK
POUR VOUS
TRANSFORMER
EN 6 SEMAINES

**SYNERGIE
ALIMENTAIRE**
MANGEZ 2 FOIS
PLUS SAIN!

EXCLUSIF
**LES CLÉS (PAS
TRÈS PROPRES)**
DE LA SANTÉ
ÉTERNELLE P. 66

243
CONSEILS ET ASTUCES
SANTÉ / NUTRI / FORME
POUR VIVRE MIEUX

MUSCLES DE FER &
MENTAL D'ACIER **DAN
CARTER**
**ALL BLACK
DE LÉGENDE**

SEXE
**LES 4
NOUVELLES
RÈGLES DE
LA DRAGUE**

**EFFORT
D'ENDURANCE**
**ÊTES-VOUS
PRÊT?**

VERTIGINEUX
ALEX HONNOLD
**LA VIE AUBOUT
DES DOIGTS**

ÉTIREMENTS
**LES EXERCICES
ESSENTIELS**

LE BON LOOK STYLE

POUR LES AVENTURIERS D'UN JOUR

1: sandales avec sangles en polyester water proof et semelle EVA, Modèle Original Universel, **Teva**.

2: cartes de cartomanie Oracle de Belline, **Cartamundi**.

3: sneakers basses en cuir premium, **Fratelli Rossetti**.

4: sac à dos en cuir de taurillon bicolore, modèle Ginko, **Pinel & Pinel**.

5: chaussures montantes en toile et semelle crantée en caoutchouc, **Palladium**.

6: bob en denim washed, **Acne Studios**.

7: drone pour vidéos aériennes, vendu avec deux batteries haute capacité, télécommande wi-fi pour un pilotage jusqu'à 2 km, 525 g, modèle Bebop 2 Power, **Parrot**.

8: lunettes de glacier en cuir et acier, modèle Vermont, **Julbo**.

9: tête de montre avec fonction boussole et Desk1Pocker en cuir, **Klokera**.

10: couteau n° 8 en version black, manche en chêne, lame et virole en acier noir, **Opinel**.

11: chapeau style colonial en toile enduite et cuir, **Stetson**.

12: T-shirt en coton, série limitée sérigraphie d'artiste (Henry Hopper), **Agnès b.**

13: montre en acier poli doré, diamètre 35 mm, fond acier, verre minéral, bracelet en cuir véritable bovin façon croco 18 mm, mouvement analogique quartz, étanche à 30 m, modèle Himalaya, **LIP**.

