

UNE FORCE DÉMENTE EN 8 SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT

MUSCLE & FITNESS

NOVEMBRE 2018

ÉDITION FRANÇAISE

BONUS: M&F
POUR ELLE 24 PAGES
+ BIGGER
LE FILM À VOIR



www.muscleandfitness.fr

DWAYNE JOHNSON

ACTEUR LE MIEUX PAYÉ DU MONDE
ROI DES SEANCES QUI VOUS TUENT!

P.12

LA DIÈTE CETOGENE
LE BRÛLEUR DE GRAISSES
P.76



TOTAL BODY

- DÉBUTANTS **EXOS & ASTUCES**
- HAUT & BAS DU CORPS **PLUS DE FORCE**
- CISELEZ VOS **ABDOS!**

Taillé après **40 ans**
La fin des douleurs, c'est là
P.51

