

RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown

MGM
M O D E L S

MGM
M O D E L S

RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



Joana: camisola em neoprene, € 630 e saia em musseline, € 2.200, ambos Fendi na Stivali. Brinco em metal, € 9,99, Zara. Anéis em latão banhado a ouro, Carolina Curado. Botas em pele, € 99,90, Zillian. Ruben: casaco encerado, € 179,90, casaco, € 159,90, calças em algodão, € 79,90, camisa em algodão, € 59,90, e sapatos em pele, € 169,90, tudo Antony Morato.

ELLE 66

MGM
MODELS

RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown

ELLE *moda*

INSPIRAÇÕES • LOOKS • ACESSÓRIOS • TEXTURAS • CORES

AÇÃO & REAÇÃO

*Ruben Rua
numa entrevista
pessoal e em
imagens
exclusivas.*

VOZ PRÓPRIA

*Os acessórios
tornam-se formas
de expressão.*

PRÉ AMOR

*A prova que a
primavera já
arrebata corações.*

CONÇALDO CLARO



Joana e Liliana:
camisola e calças,
Prada. Anéis, Carolina
Curado. Brincos, Zara.
Ruben; Fato, camisa
e gravata, tudo
Antony Morato.

ELLE 63

MGM
MODELS

RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



Joana: camisa em algodão, € 695, Céline na Loja das Meias. Brinco em metal, € 9,95, Zara. Anéis, Carolina Curado.
Ruben: fato em algodão e seda e camisa em algodão, € 39,90, tudo Antony Morato.
Liliana: camisa em algodão, € 695, Céline na Loja das Meias. Brinco em metal, € 9,95, Zara. Anéis, Carolina Curado

RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



100% UTIL

Men's Health

**PÓS-FÉRIAS
PERCA
5 KG
JÁ!**

Resultados em 28 dias
P.120

**BRAÇOS
ASSIM** ↗
P.127

**DEIXE
DE SER
MAGRO**
Temos o plano!

**30
AVENTURAS
IMPERDÍVEIS**

**NOVOS
TREINOS**
+ Energia
+ Músculo
- Lesões

**ESPECIAL MUNDO
ONDE TREINAR, COMER...**

**VIVA
MAIS**
Proteja
assim o
coração
P.80

←|||
**PLANO DE TREINO
DE RUBEN RUA**
P. 68

SETEMBRO 2017 PVP CONTINENTE 3.50€



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown

MGM
MODELS

MGM
MODELS

RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown

> 12º ANIVERSÁRIO AS NOSSAS MELHORES DICAS DE SEMPRE!

O PRAZER
DE SER HOMEM

Men's Health

VOCÊ TAMBÉM É CAPAZ!

NOVO CORPO

RUBEN RUA MUDOU EM 3 MESES!
VEJA COMO ELE TREINOU E COMEU

12

ALIMENTOS
PARA TER
MAIS ENERGIA

LIÇÕES GRÁTIS
DE SEXO DE UMA
EXECUTIVA Pág.76

COMECE JÁ
A PERDER
PESO!
OBJETIVO
VERÃO

MAIS MÚSCULO
E DEFINIÇÃO
SIGA ESTE PLANO DE
TREINO REVOLUCIONÁRIO

TUDO PARA
FAZER UMA
MARATONA
Pág.34



MADE IN
PORTUGAL



12 DÚVIDAS DE FITNESS RESOLVIDAS
RENDIDOS A RAQUEL STRADA
NOVAS IDEIAS PARA SE VESTIR COM ESTILO

SALVE
A SUA
VISÃO!
Pág.36

PVP CONTINENTE
3,50€
Mensal



MGM
MODELS

RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown

MGM
M O D E L S

MGM
M O D E L S

RUBEN RUA

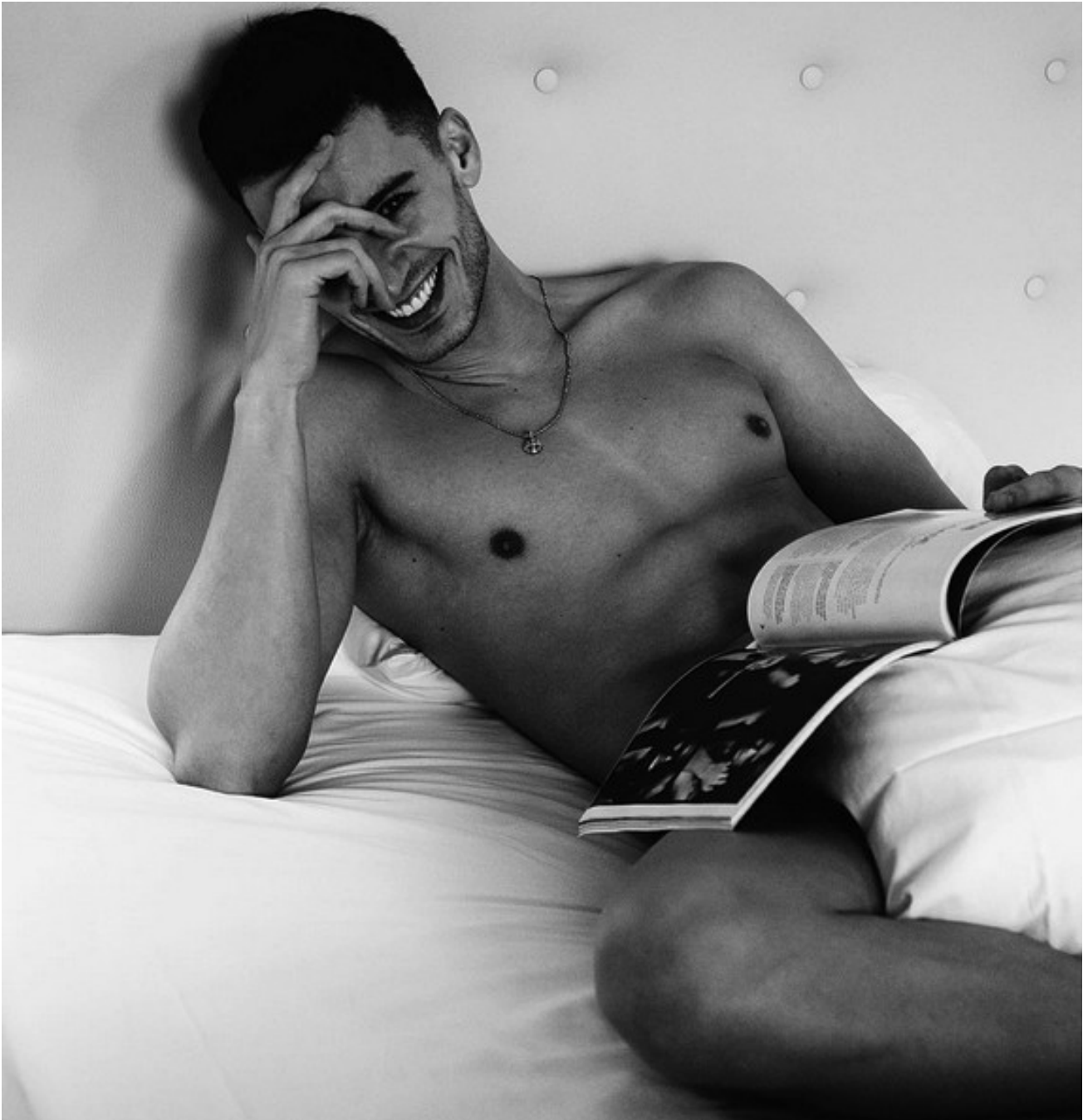
height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



MGM
MODELS

RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown



RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown

MGM
MODELS

MGM
MODELS

RUBEN RUA

height 188 cm · bust 101 cm · waist 78 cm · hips 98 cm · suit 50
shoes size 43 · hair brown · eyes brown

