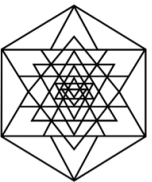




RUBEN



BALISTARZ



R U B E N



Height 188 cm

Chest 99 cm

Waist 78 cm

Hips 98 cm

Eyes Hazel

Hair Brown

Shoes 43

























Men's Health

100%
UTIL

PÓS-FÉRIAS
**PERCA
5 KG
JÁ!**

Resultados
em 28 dias

P.120

**BRACOS
ASSIM**

P.127

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

**30
AVENTURAS
IMPERDÍVEIS**

**NOVOS
TREINOS**

+ Energia
+ Músculo
- Lesões



**VIVA
MAIS**
Proteja
assim o
coração

P.80

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

SETEMBRO 2017 PVP CONTINENTE 3,50€



ELLE moda

INSPIRAÇÕES • LOOKS • ACESSÓRIOS • TEXTURAS • CORES

ACÃO & REACÇÃO

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.



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

DAVID LOVANCIO

