

Men's Health

РЕЦЕПТИ за МУСКУЛИ

СПЕЦИАЛНО ИЗДАНИЕ • ЦЕНА 7 ЛВ.

49
ХРАНИ ЗА
СУПЕР СИЛА

ИЗЯЖ ТОВА!

ЗАКУСКА, ОБЯД И ВЕЧЕРЯ
ЗА ШАМПИОНИ

НАЙ-БЪРЗИЯТ ПЛАН ЗА РЕЛЕФ

- ★ Правилните тренировки
- ★ Идеалното меню
- ★ Тайната на яките плочки



**ЯЖ ПИЦА,
ТОПИ КИЛА**

Виж как и
се възползвай

**ВЛЕЗ ВЪВ ФОРМА С ФИТНЕС МОДЕЛА
И ИНСТРУКТОР МАРТИН ГАДЖЕВ**



NATURE IS CALLING

#THEREISALWAYS AJOURNEY



napapijri.com

NAPAPIJRI

THE MALL, ET.1 | PARADISE CENTER, ET.1

Men's Health

РЕЦЕПТИ за
МУСКУЛИ



Men's Health®

Владимир Константинов

главен редактор

Иван Доганов

арт директор

Никола Шапназов

редактор

Димитър Друмев

изпълнителен директор

Красимир Друмев

редакционен директор

Николай Караджов

директор издания

Богдана Черногорова

оперативен директор

Гергана Тороманова

мениджър финанси

Мариана Жабинска

директор рекламни продажби – списания

Елена Андреева

директор рекламни продажби – интернет

Тони Туйков

мениджър производство

SBB MEDIA

ИЗДАВА „СББ МЕДИА“ АД с разрешението на Rodale Inc, 33 E. Minor St. Emmaus, PA, United States of America.

„СББ Медиа“ АД / SBB Media AD
със седалище и адрес на управление:
1303, София, ул. „Отец Пауций“ №15

Лица по чл.7а, ал.1 от ЗЗДПДП:
Димитър Друмев, Красимир Друмев

печат „Булвест принт“ АД

Коя е твоята рецепта за мускули?

КАКТО ДОБРЕ ЗНАЕШ, пътят към перфектното тяло винаги минава през удачната комбинация между режим на тренировки и режим на хранене.

Дори мъже, които прекарват много часове във фитнеса, могат да забавят напредъка си, ако използват като гориво за мускулите си неподходяща храна. Целта на новото специално издание на *Men's Health*, което гържиш в ръцете си, е да те предпази от последното, като ти предложи доказани от фитнес експертите и нутриционистите на американското издание печеливши комбинации от тренировъчни програми и хранителни режими.

Работейки в железен тандем, те ще ти помогнат да свалиш излишните килограми, да изградиш железни мускули, да натрупаши сила и издръжливост, и да избегнеш травмите в залата.

Да изглеждаш и да се чувстваш във върхова форма никога не е било толкова лесно!



СЪДЪРЖАНИЕ



Основи на здравословното хранене

- 10 | Как да се храниш за яки мускули**
Какво и защо трябва да ядеш, за да се чувстваш по-добре
- 16 | Храни със супер сили**
Кои обикновени храни помагат на тялото ти да изглежда перфектно
- 22 | Стопи корема завинаги**
Лесни начини за намаляване на талията, одобрени от експерти и научно изпробвани
- 26 | Как да тренираш навсякъде**
За здраво тяло не са ти нужни карта за фитнес и специализирано оборудване



Започни ударно деня

- 38 | Пригответи перфектната закуска**
Пробвай тези малки промени в менюто, с което започваш деня си
- 44 | Искаш ли едно кафе?**
Как кафето може да помогне или да прецака отличната ти форма
- 48 | Трикове за яка сутрешна тренировка**
Няколко хватки, с които да презаредиш сутрините си с енергия
- 50 | Направи големи мускули за 90 дни**
Тренировъчна програма, която наистина ще ти помогне да увеличиш обема на мускулите
- 60 | Презареди тренировката си**
План за изгаряне на мазнини, който ще ти помогне да електрифицираш тренировката си



Презареди с енергия по обед

- 68 | Войната на сандвичите**
Повиши хранителния коефициент на обяда си с тези възбуждащи предложения
- 74 | Сготви перфектното чили**
Как да приготиш правилно това огнедишащо ястие
- 78 | Не се поддавай на изкушенията**
Как да не се поддадеш на изкушенията и да пратиш на вятъра усилията да отслабнеш
- 82 | Трикове за повече движение в офиса**
Ето как да се упражняваш, без да излизаш от офиса



За силен финал

- 86 | Вкусно и бързо**
Включи фурната и готви светкавично убойствено вкусно ястие
- 90 | Пица за шампиони**
Как да направиш сам превъзходна пица
- 96 | Как да надвиеш вечерната умора**
Хватки, за да презаредиш тялото си със сила и издръжливост за вечерната тренировка
- 98 | Игрите на ума**
Пет начина да пренастроиш мозъка и да го подготвиш за тренировка
- 102 | Лесният път към плочките**
Запознай се с най-добрите упражнения, които досега не си правил
- 106 | Яж за мускули**
За да изградиш сериозни мускули, опитай тази диета



Инстинкт на победител

28 | Мартин Гаджев

Фитнес инструкторът и экс-кикбоксър Гаджев съчетава ведрост, увереност и целенасоченост – тоест всички онези качества, които правят от един мъж победител. Той може да ти каже как и ти да станеш такъв.



на корицата
фотография Делян Марков
Мартин е с шорти **adidas** CLIMACHILL
и часовник **Casio** G-Shock от Giulian





Основи на здравословното хранене





Как да се храниш за яки мускули

Какво и защо трябва да ядеш, за да се чувстваш по-добре

Текст Алън Арагон и Пол Кита



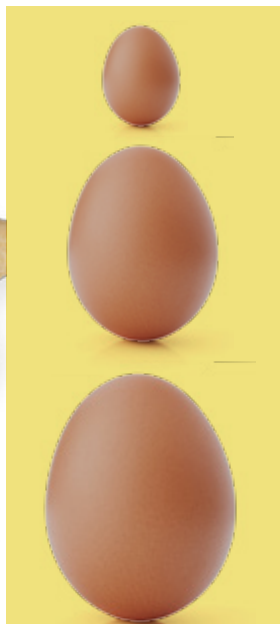
ЯЖ ДЪГАТА | КОЛКОТО ПОВЕЧЕ ЦВЕТОВЕ ПРИСЪСТВАТ В ХРАНАТА ТИ, ТОЛКОВА ПО-ГОЛЯМО Е РАЗНООБРАЗИЕТО ОТ ПОЛЕЗНИ ВЕЩЕСТВА.



Ядки

КАК ДЕЙСТВАТ:

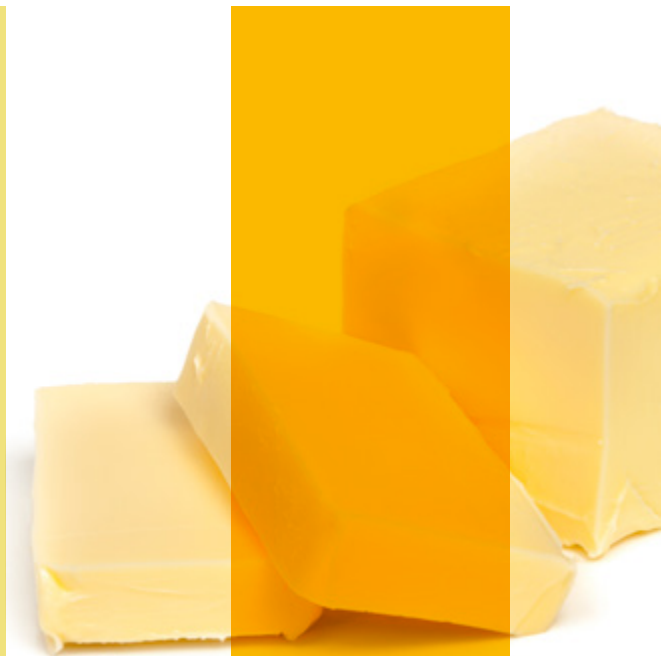
- ПОДОБРЯВАТ НИВАТА НА ХОЛЕСТЕРОЛ В КРЪВТА
- ПОНИЖАВАТ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ
- ПРЕДПАЗВАТ ОТ РАК



Яйца

КАК ДЕЙСТВАТ:

- ПОДПОМАГАТ РАБОТАТА НА МУСКУЛИТЕ
- ИЗГРАЖДАТ МУСКУЛИ
- ПОДОБРЯВАТ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ



Здравословни мазнини

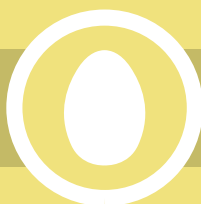
КАК ДЕЙСТВАТ:

- ПОДОБРЯВАТ НИВАТА НА ХОЛЕСТЕРОЛ
- ПОНИЖАВАТ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ
- ПРЕДПАЗВАТ ОТ РАК

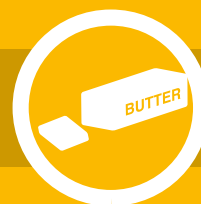
От 1 до 2 ПОРЦИИ НА ДЕН



1 ПОРЦИЯ – 1/4 Ч. Ч. ЯДКИ
ИЛИ СЕМЕНА ИЛИ 2 С. Л.
МАСЛО ОТ ЯДКИ



1 ПОРЦИЯ – 1 ЯЙЦЕ



1 ПОРЦИЯ – 2 С. Л. ЗЕХТИН, 1/2 МАЛКО
АВОКАДО, 2 Г РИБЕНО МАСЛО
ИЛИ 1 БУЧКА КРАВЕ МАСЛО

БЪРЗИ ИДЕИ

ОЛИО ОТ ГРОЗДОВИ

СЕМКИ Използвай го при готвене на висока температура или като предпочитаната мазнина за скара.

АВОКАДО Разполови авокадото, напълни го с рачешко месо от консерва и изгери с лъжица.

КРАВЕ МАСЛО Смеси омекнало масло с накълцани пресни подправки и чесън; използвай го за заливане на пържола.

ОДЕРНИТЕ ДИЕТИ ИДВАТ И СИ ОТИВАТ. Но правилното хранене не е непременно нещо сложно. „Най-добрият режим, познат на човека – такъв, който ще ти помогне да отслабнеш, да направиш мускули и да живееш по-дълго, – е прост“, смята Алън Арагон, съветникът по диетологията на Men's Health. „Яж предимно необработени храни и започни да готвиш по-често.“ Но какви трябва да са количествата? Покрий нормата, посочена тук, и ще набереш скорост по пътя към добро здраве.



Риба и морски гарове

КАК ДЕЙСТВАТ:

- ПОДПОМАГАТ СЪРЦЕТО
- ПРЕДПАЗВАТ ОТ РАК
- ПОДПОМАГАТ МОЗЪКА
- ПРЕДОТВРЯВАТ УВРЕЖДАНЕТО НА ОЧИТЕ
- ПОДПОМАГАТ МУСКУЛИТЕ
- ИЗГРАЖДАТ МУСКУЛИ



1 ПОРЦИЯ – 85 Г

БЪРЗИ ИДЕИ

СЪОМГА Изпечи я и я разбъркай в паста със зехтин екстра върджин, прясно смлян черен пипер и свежи подправки.

САРДИНИ Купи ги в консервна кутия и ги яж с питателен хляб или горчица и крекери.

СКАРИДИ Намажи ги със зехтин с черупките и ги изпечи, докато порозовеят. Обели и яж.



Птиче и свинско месо

КАК ДЕЙСТВАТ:

- ЗАСИЩАТ
- ПОДПОМАГАТ РАБОТАТА НА МУСКУЛИТЕ



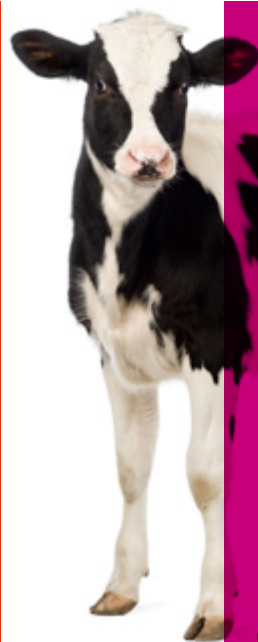
1 ПОРЦИЯ – 85 Г

БЪРЗИ ИДЕИ

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ БЕЗ КОЖА През последните две минути от изпичането залей месото със соса от консерва чипотле в адобо.

СВИНСКА ПЪРЖОЛА Пригответе и поднеси с печени ябълки и праскови.

ПУЙКА Пропусни обработената версия. Изпечи пуешки гърди и ги яж в сандвич с плосък хляб и в салати.



Говежко месо и гивеч

КАК ДЕЙСТВАТ:

- ВЛИЯЯТ БЛАГОТВОРНО НА КРЪВНИТЕ КЛЕТКИ
- ЗАСИЩАТ
- ПОДПОМАГАТ РАБОТАТА НА МУСКУЛИТЕ
- ИЗГРАЖДАТ МУСКУЛИ



1 ПОРЦИЯ – 85 Г

БЪРЗИ ИДЕИ

ПЪРЖОЛА Най-подходящите подправки за говежко са розмаринът, кимионът и пушеният червен пипер. Подправи и изпечи.

АГНЕШКО Мариновай кебап в смес от кисело мляко, лимонен сок, малко смляна канела, нарязан пресен магданоз и няколко скилидки накълцан чесън.

ЕЛЕНСКО Опитай да прибавиш смляно еленско към чили за мощно подсилване на вкуса.



Плодове

КАК ДЕЙСТВАТ:

- ЗАСИЩАТ
- ПРЕДПАЗВАТ ОТ ДИАБЕТ
- МОЖЕ ДА ПРЕДПАЗВАТ ОТ РАК
- БЛАГОПРИЯТСТВАТ ОТСЛАБВАНЕТО
- ПОНИЖАВАТ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ



Зърнени храни

КАК ДЕЙСТВАТ

- ЗАСИЩАТ
- ПОДОБРЯВАТ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ
- НАМАЛЯВАТ РИСКА ОТ КОРОНАРНО СЪРДЕЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ
- ПРЕДПАЗВАТ ОТ РАК



Млечни продукти

КАК ДЕЙСТВАТ

- ЗАСИЩАТ
- ИЗГРАЖДАТ МУСКУЛИ
- ПОДСИЛВАТ КОСТИТЕ
- БЛАГОПРИЯТСТВАТ ОТСЛАБВАНЕТО

1 ПОРЦИЯ – 1 Ч. Ч. ПРЯСНО

От 2 до 3 ПОРЦИИ НА ДЕН



1 ПОРЦИЯ – 1 ПЛОД С РАЗМЕР НА БЕЙЗБОЛНА ТОПКА, 2 ПЛОДА КОЛКОТО ЯЙЦЕ, 1 Ч. Ч. ПРЕСНИ ПЛОДОВЕ ИЛИ 1/4 Ч. Ч. СУШЕНИ

БЪРЗИ ИДЕИ

ЯБЪЛКА Нарези и прибави към 1/2 ч.ч. сурови овесени ядки заедно с нарязани бадеми и прясно мляко. Приготви по обичайния начин.

ЯГОДИ Нарези и прибави към салатата от спанак с балсамов оцет и натрошено козе сирене.

БАНАН За закуска гарнирай пълнозърнест хляб с фъстъчено масло, стафиди, канела и резени банан.



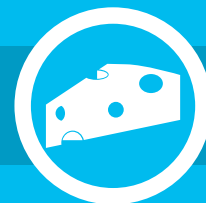
1 ПОРЦИЯ – 1 Ч. Ч. СТУДЕНИ ОВЕСЕНИ ЯДКИ, 1/2 ТОПЛИ ОВЕСЕНИ ЯДКИ, 2 РЕЗЕНА ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ ИЛИ 1/2 Ч. Ч. ОРИЗ

БЪРЗИ ИДЕИ

КАФЯВ ОРИЗ Гарнирай с печена съомга, пресен лук и ситирани гъби шийтаке. Поръси със соев сос и срирача.

ПУКАНКИ Подгответе ги с черен пипер и пармезан.

КИНОА Разбъркай сварена киноа с печени чушки, нарязана на кубчета моцарела и накълцан босилек.



МЛЯКО, 1 Ч. Ч. КИСЕЛО МЛЯКО ИЛИ 30 Г СИРЕНЕ

БЪРЗИ ИДЕИ

ШОКОЛАДОВО МЛЯКО

Подсилва растежа на мускулите – използвай го за по-добър вкус на протешновия шейк и изпий го дъно!

СИНЬО СИРЕНЕ Съчетай го с орехи и сушени кайсии.

ЗАКВАСЕНА СМЕТАНА

За страхотна заливка за тако подгответе заквасена сметана с пресен сок от лайм и срирача.



Варива и зеленчуци със скорбяла

КАК ДЕЙСТВАТ

- ЗАСИЩАТ
- БЛАГОПРИЯТСТВАТ ОТСЛАБВАНЕТО
- ПОНИЖАВАТ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ
- НАМАЛЯВАТ РИСКА ОТ СЪРДЕЧНОСЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ



1 ПОРЦИЯ – 1 Ч.Ч. СГОТВЕНИ ВАРИВА ИЛИ 1 ПОРЦИЯ КАРТОФИ ИЛИ ЯМОВЕ КОЛКОТО БЕЙЗБОЛНА ТОПКА

БЪРЗИ ИДЕИ

ЧЕРЕН БОБ За лесна, приятно пикантна салца смеси черен боб с кориандър, нарязан пресен лук, нахълцани чушлета халапеньо, чесън и лимонов сок. Подгрявай на вкус със сол и черен пипер.

ГРАХ Залей сварен грах със зехтин екстра върджин и подгрявай на вкус с морска сол.



Листни и зеленчуци без скорбяла

КАК ДЕЙСТВАТ

- ЗАСИЩАТ
- ПОНИЖАВАТ РИСКА ОТ ДИАБЕТ
- НАМАЛЯВАТ РИСКА ОТ СЪРДЕЧНОСЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ
- МОЖЕ ДА ПРЕДПАЗВАТ ОТ РАК
- ПОМАГАТ НА ОТСЛАБВАНЕТО
- ПОНИЖАВАТ КРЪВНОТО

От 2 до 4 ПОРЦИИ НА ДЕН



1 ПОРЦИЯ – 1 Ч.Ч. СУРОВИ ИЛИ 1/2 Ч.Ч. СГОТВЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

БЪРЗИ ИДЕИ

РУКОЛА Опитай в сандвичи и салати, за да прибавиш специфичен вкус.

БОК ЧОЙ Пригответи на пара, докато омекне, след което разбъркай със сос хойсин и сусамово олио. Гарнирай със сусамено семе.

ЗЕЛЕ За салата разбъркай тънко нарязано зеле с червен лук, моркови, оризов оцет, лют червен пипер и малко захар.

ПО ЖЕЛЕНИЕ

Кафе



От 0 до 3 ПОРЦИИ НА ДЕН

1 ПОРЦИЯ – 235 МЛ

КАК ДЕЙСТВА

Може да намали риска от Паркинсон, семенция и Алцхаймер; подобрява краткотрайната памет.

Зелен чай



От 0 до 3 ПОРЦИИ НА ДЕН

1 ПОРЦИЯ – 250 МЛ

КАК ДЕЙСТВА

Може да прегназва от рак, засища, полезен е за зъбите и венците.

Вино, бира и концентрат



От 0 до 2 ПОРЦИИ НА ДЕН

1 ПОРЦИЯ – 150 МЛ ВИНО, 350 МЛ БИРА, 50 МЛ КОНЦЕНТРАТ

КАК ДЕЙСТВАТ

Може да прегназва от гуабет и рак, понижават кръвното налягане и предотвратяват образуването на кариеси.

21 храни със супер сили

Ново изследване разкрива кои обикновени храни помагат на тялото ти да изглежда и да се чувства перфектно

3

НАЕШ, ЧЕ ПЛОДОВЕТЕ и зеленчуците са полезни за здравето, но според анализи на американското Национално проучване на здравето и храненето, 80% от американците все още не ги консумират достатъчно. Освен това изследвания на хранителната плътност на някои плодове и зеленчуци доказват, че тези храни напълно заслужават звезден статус. „Хранителната плътност е начин да се определи кои продукти ти носят най-голяма полза без да те товарят с излишни калории“, казва Рики Кийн, сертифициран диетолог, треньор и директор на отдела за хранене и физическа подготовка към Florida Hospital. Скорошно проучване, публикувано в Preventing Chronic Disease класира плодове и зеленчуците въз основа на тяхното съдържание на протеини, фибри, витамини и минерали. В тези храни има и фитонутриенти – растителни съединения, които могат да те предпазят от затлъстяване, рак и сърдечно-съдове заболявания. Тъй като Американската агенция за контрол на храните и лекарствата не е определила стойности за много от фитохимикалите с антиоксидантно действие, някои от тях не са отразени в проучването. Направи своя избор сред класираните на челни позиции плодове и зеленчуци и разнообрази менюто си (с повече фитонутриенти), съветва авторът на изследването проф. Дженифър ди Ноа.



ПЕЧЕЛИВША КОМБИНАЦИЯ ТЕЗИ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ ТИ ОСИГУРЯВАТ СТАБИЛНА ДОЗА ОТ ЖИЗНЕНОВАЖНИ ХРАНИТЕЛНИ СЪСТАВКИ

ПРОДУКТ		РЕЙТИНГ*
1	КРЕСОН	100.00
<p>Това богато на антиоксиданти зелено растение може да противодейства на стреса от тежките тренировки и на образуваните свободни радикали, които вредят на ДНК-то ти. Кръвните проби на участниците в изследването показали, че устойчивостта им към наранявания нараствала, ако консумирали поне 2 чаши от ароматното растение около 2 часа преди тренировка. Направи си смути с кресон или го забъркай в салата с други зелени зеленчуци преди да пристъпиш към голямото потене.</p>		
2	КИТАЙСКО ЗЕЛЕ	91.99
<p>Сочните стебла и крехки листа на китайското зеле (известно още като бок чой) се комбинират чудесно с типични азиатски вкусове като тези на джинджифила, чесън и соевия сос. Бейби бок чой е особено вкусен на пара, задушен или пържен. Добре е по-голямата разновидност на китайското зеле да се нареже напречно преди да бъде сготвена. Консумира се веднага докато стеблата са още хрупкави.</p>		
3	МАНГОЛД	89.27
<p>Този зеленчук дълго време беше в разлистената сянка на спанака, но звездният му хранителен състав и характерен вкус го изважиха от там. „Можете имат нужда от цвеклото заради богатото му съдържание на калий и ползите за сърдечносъдовата система, както и заради съдържанието на витамин Е и антиоксидантното му действие и на витамин К, който е важен за костите“, казва диетологът Милтън Стоукс - говорител на Американската асоциация на диетолозите. Нарежи една връзка цвекло на резени с дебелина около 3 см и ги сотирай в зехтин с няколко нарязани на ситно скилидки чесън. Смеси ги с консерва изцеден гребен бял боб, овкуси със сол и черен пипер и сервирай като канане за риба на грил или пилешко. Или добави малко настърган пармезан и нагробен бекон и го използвай като плънка за сутрешния си омлет.</p>		

4	ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО	87.08
<p>Тъй като се отглежда целогодишно, цвеклото е особено привлекателен избор за зимата, когато свежите зеленчуци са дефицит. Червеният му цвят се дължи на съдържанието на бетацанин, антиоксидант, който намалява възпалителните процеси в организма. Този зеленчук ти доставя и фибри, фолиева киселина, манган и калий. Купувай твърди, малки или средно големи глави. Подрежи ги като оставиш около 3 см от стеблото и ги остави да се охлаждат около 2 седмици. Богатите на хранителни съставки листа на цвеклото уayahват бързо, затова е добре да ги използваш до ден-два.</p>		
5	СПАНАК	86.43
<p>Попаей прав. Спанакът е мощен зеленчук, пълен с витамини, антиоксиданти и основни хранителни съставки. Той е една от най-здравословните храни на планетата и е по-полезен от госта други зеленчуци. Зелените зеленчуци виреят най-добре в прохладно време, затова и спанакът е най-вкусен и откриваем през септември-октомври или март-май. Съхранявай пресния спанак в хладилника, увит леко в хартия и поставен в найлонов плик (който само си прегънал, без да запечатваш).</p>		

6	МАРУЛЯ	63.48
<p>Бялата сърцевина на салатата е сочна и може лесно да се пасира, докато зелените листа имат приятно горчив вкус и са с висока концентрация на фолиева киселина и витамини А, С и К. Този зеленчук, станал особено популярен заради главната си роля в класическата салата Цезар, е достатъчно твърд, за да може да бъде изпечен на грил тиган. Избирай глави с плътно събрани листа и преди да приготвиш салатата я почисти добре от стърчащите листа. Бъди бърз с грила и следи за цвета на листата. За да са хрупкави листата трябва да ги махнеш от грила веднага щом и двете им страни потъмнеят.</p>		

* Как е изчислена хранителната плътност: цифрите са дневната хранителна стойност на продуктите в проценти. Колкото по-големи са те, толкова по-високо е съдържанието на хранителните съставки.



8

ЦИКОРИЯ

60.44

БЕЛГИЙСКАТА ЦИКОРИЯ С нейните гладки, конични листа е крехка и с деликатен вкус. Само 1 чаша от нея ти доставя дневната доза витамин К – жизненоважна съставка, полезна за костната система и кръвообръщението. Комбинирай листата с цял на слонова кост с натрошено синьо сирене и пеканови ядки. Цикорията съдържа и много вода, така че можеш да я консумираш в големи количества без риск от повече калории. Натопените в хумус листа от половин глава имат по-малко калории от четири парчета чипс тортила със сос.

STYL EVIDENCE: Известна още като фризе е зеленчук с леко горчив вкус и със скромно съдържание на фолиева киселина и витамини А и К. Характерният ѝ вкус я прави приятна добавка в салатата и се комбинира много добре с бекон и яйца.

9

КЪДРАВО ЗЕЛЕ

49.07

Навярно подминаваш този жилав зеленчук заради по-крехкия и любим на много бебѝ спанак. Не го прави. Къдравото зеле е богато на витамини А, С и К и е страхотен източник на калций. Освен това, консумацията на кръстоцветни зеленчуци може да намали риска от появата на рак. Използвай зелените и по-дребни листа (те са по-крехки и с по-мек вкус от по-едрите). Ипонеже при по-ниски градуси, вкусът на къдравото зеле е по-сладък, сега е най-подходящия момент да си го набавиш. Нарези го на ситно и го овкуси със зехтин, сол и черен пипер и го запечи на загрята на 180°C фурна за около 15 минути – получаваш чипс, от който ще си изядеш пръстите.

7

ЗЕЛЕНО ЗЕЛЕ

62.49

Подобно на останалите тъмно-зелени зеленчуци и зелето е супер звезда заради хранителните си качества. 1/2 чаша сготвено зеле ти дава пет пъти повече от дневната стойност (ДС) на витамин К и 39% повече витамин С. Зеленото зеле и родствениците му съдържат глукосинолати, серни антиоксиданти, за които се смята, че намаляват риска от рак. Зелето може да нагарча, но когато се сготви добре, вкусът му става по-мек. Бланширай нарязаните листа в гореща вода за 5 минути, изцеди ги, после ги сотирай за 10 минути със зехтин, чесън и лук. Или ги задуши в пилешки бульон. Във 3-4 чаши врящ бульон добави 900 г изчистени от стеблото листа и нарязани на ленти с дебелина 2,5 см. Намали температурата и остави да къкри за около час. Овкуси със сол и настръгана суха люта чушка.

53%

нарастване на възможността човек да се предпази от инсулт, ако приема по 3 порции дневно свежи плодове и зеленчуци

Източник: American Journal of Clinical Nutrition



	ПРОДУКТ	РЕЙТИНГ
10	ЧЕРВЕНИ ЧУШКИ	41.26

Ще познаеш какъв е вкусът и колко зряла е камбата по цвета ѝ. Зелените чушки се берат преди да узреят напълно и не са толкова сладки колкото зрелите червени чушки. Освен това червените чушки съдържат осем пъти повече витамин А и 60 процента повече витамин С. Всички камби имат антиоксидантни и антивъзпалителни свойства и съдържат фибри и витамините В6 и Е. Сладкият им вкус се усеща най-добре, когато чушките са печени. Увий ги във фолио и ги изпечи на тигана или ги сложи директно на нагорещената грил скара – обръщай ги често, за да се опекаят равномерно и да омекнат, около 20-30 минути. Сложи ги в затворен съд и ги устави да се задушат около 30 минути – така белезото ще ти е по-лесно, когато изстиянат. Обели ги и ги почисти от семките и гръжките. Осолн ги и ги полей с малко зехтин и сервирай.

11	РУКОЛА	37.65
----	--------	-------

Руколата е ароматна, леко горчива салата от семейството на броколите и зелето. Една чаена чаша от нея ти набавя 28 процента от дневната стойност на витамин К, който помага за съсирването на кръвта и подсилва костната структура и се равнява само на 4 калории. Доставя ти и добра доза витамини А и С, както и калций и фолиева киселина. С нея можеш да си направиш вкусна и лесна салата. Комбинирай я с краставици, фета сирене и мента. Или я мисирай със синьо сирене, цикория и грозде.

12	БРОКОЛИ	34.89
----	---------	-------

Броколито има малко калории и високо съдържание на витамини А, С и К, а и е евтин и лесен за приготвяне. Много диетолози смятат, че този зеленчук може да предотврати появата и да помогне в борбата срещу рака. Цветчетата обикновено обират лаврите, но стеблата са също толкова вкусни и питателни. Просто ги обели, за да станат по-крехки. Купувай си броколи от местния магазин през студентите месеци. Най-пресни и ароматни са от октомври до април.

13	БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ	32.23
----	-----------------	-------

Подобно на своя братовчед зелето и то съдържа съединението сулфорафан, който предотвратява увреждането на ДНК, а с това и евентуалната поява от рак. И понеже е пълно с витамини С и К, брюкселското зеле може да помогне за намаляването на т. нар. лош холестерол (LDL). Махни външните листа и подрежи основата. Бланширай във вряща подсолена вода за 2 минути, после потопи в ледено студена вода за 2 минути. Нарези ги надлъжно и ги постави с лицевата част надолу в тенджерата или тиган с малко зехтин и прошутто или бекон. Сотирай за 3 минути (няма нужда да ги обръщаш) на средно висока температура или ги запечи за 15-20 минути на загрята на 200°C фурна, докато не потъмнеят в основата.

14	КАРФИОЛ	25.13
----	---------	-------

Това стегунолюбиво растение с мек вкус е естествен детоксикатор и всяко от цветчетата му съдържа противоракови съединения. Избирай плътни глави без кафяви петна. Външните листа трябва да са свежи, а не повехнали. Намирай се и оранжеви, тъмно червени и зелени разновидности. Увий ги в найлонов плик и ги сложи в хладилника за 4-7 дни (с времето вкусът на карфиола става по-силен).

15	ЗЕЛЕ	24.51
----	------	-------

Червеното зеле съдържа противоракови антоцианини. Готви го с оцет, за да запазиш красивия му червен оттенък. Тайната на добре приготвено зеле е следната: Не се готви твърде дълго! Суровото зеле има мек вкус и е свежа добавка към салати. При сотиране или леко задушаване започва да нагарча приятно. Но ако прекалиш, ще дадеш превес на твърде горчивия вкус и остър мирис на серните съединения в този кръстоцветен зеленчук. Избирай глави без пожълтели или повехнали листа. Увий го в найлон и го остави в хладилника за седмица-две. Зелето е богато на фибри и антиоксиданти, които могат да предотвратят появата на рак или сърдечносъдови заболявания.

16	МОРКОВИ	22.60
----	---------	-------

Бъгс Бъни е по-умен отколкото изглежда: любимото му гориво, морковът, е не просто хрупкав, сладък и вкусен, но и пълнен с бета каротин. 1/4 чаена чаша настърган суров морков (или шепи бейби моркови) съдържа 6 мг от този мощен антиоксидант. Организмът го преобразува във витамин А – количеството е двойно по-голямо от дневната стойност, който е помага в борбата със сърдечносъдовите заболявания, карактерните и някои видове рак. Сготвените моркови са всъщност по-сладки от суровите, особено, ако са леко задушени, препечени или сортирани. А и при преработка губят много малко от хранителните си свойства. Всъщност, при готвене се разпадат трудно пробиваемите клетъчни стени на маркова, което прави бета каротинът още по-достъпен за организма.



19	ЯГОДИ	17.59
----	-------	-------

Червеният цвят на този плод се дължи на антиоксидантните съединения, известни като антоцианини, които се съдържат и в други червени и сини плодове и противодейства на възпалителните процеси в организма и на мускулните травми при тежки тренировки. 1 чаша нарязани на половина ягоди съдържа само 49 калории, но ти осигурява 150 процента от дневната стойност на витамин С – повече отколкото един портокал. Ягодите в балсамов оцет са класически италиански десерт. В комбинация с киселия оцет сладко-трапичият вкус на ягодите се усеща още по-силно. Капни няколко капки хубав балсамов оцет в голяма купа и добави една чаена лъжичка захар. Сложи 500 г измити и изчистени от дръжките ягоди. Мариновай ги за няколко минути и сервирай.

17	ДОМАТИ	20.37
----	--------	-------

Един средноголям червен домати съдържа 20 калории и много ликопен, който може да намали риска от рак на простатата и сърдечно-съдовите заболявания. Според едно изследване, органичните домати имат по-високо съдържание на някои антиоксиданти, включително кверцетин. Проучвания на кверцетина показват, че той може да повиши имунитета при състезателите в дисциплини, които изискват издръжливост. За един бърз сос за паста ти трябва месести домати биволско сърце. Свари ги за около 1 минута, после ги обели. Запържи ги с малко чесън и босилек. Залей пастата със соса и си готов с вкусното ястие.

18	САЛАТА АЙСБЕРГ	18.28
----	----------------	-------

Смята се, че тази известна на всички салата е без никаква хранителна стойност. Истината обаче е, че половин глава айсберг салата съдържа много повече алфа-каротен, мощен антиоксидант, който помага срещу доста болести от марулята или спанака.

20	ПОРТОКАЛИ	12.91
----	-----------	-------

Цитрусовите плодове са дар от природата през зимата – цветни, сладки и пълни с имуностимулатори съставки и то през най-тормозения от болести период. Вече години диетолозите хвалят високото съдържание на витамин С на този плод и неговите ползи за здравето. Достатъчните дози витамин С едва ли ще те предпазят от грип, но според някои изследвания могат да ти помогнат да се възстановиш по-бързо. Освен това ново изследване на Perdue University разкрива, че съдържащият се в цитрусовите плодове витамин С стимулира абсорбирането на противораковите съединения в чая. Тялото ти обаче не се запасява с витамин С, така че трябва ежедневно да си го набавяш. Яденето на сладки портокали – един от най-популярните плодове в света, може да намали риска от появата на ревматоиден артрит, язва и рак на белите дробове. Портокалите съдържат противовъзпалителното съединение хесперидин, който според някои лабораторни изследвания, може да помогне за намаляването на холестерола.

21	КЪПИНИ	11.39
----	--------	-------

Къпините са отличници сред бозатите на фибри храна – една чаша е пълна с двойно повече фибри (5 г) отколкото две натрошени пшеничени бисквити, пет пъти повече отколкото 2,5 средно големи фурми или шепи стафиди и много повече от близкородствените им плодове, включително ягодите и малините. Освен това в тях има повече витамин С (30 мг) отколкото в един голям домати и два пъти повече фолиева киселина отколкото в един голям сладък картоф (49 микрограма). Богато е и съдържанието им на магнезий (29 мг) и имат само 75 калории без никакви мазнини. Бързо и с любов измий къпините в студена вода преди да ги сервираш, а след това просто ги пъхай в устата си в естествения им вид. Или си направи шейк с мляко и къпини в блендъра, плоре за сос или плодов кепаб (ягоди, малини, грозде, резенчета пъпеш на шиш, поляти с кисело мляко с къпини), глазирай плодov пай, пусни гига плуват в пунша или ги добави към кофичка нискомаслено кисело мляко, замрази ги и после ги изсипи във сладоледена фунилка.

4%

Процентът, с който всяка допълнителна порция плодове или зеленчуци намалява риска от сърдечно-съдови заболявания.

Източник: Harvard University



Стопи корема завинаги


Имаш шкембе? Само без паника. Предлагаме ти няколко лесни начина за намаляване на талията, одобрени от експертите и научно изпробвани. Избери най-подходящият за теб и стопи излишните тлъстинки за нула време

Текст Синди Кузма



ЕКИТЕ СЕ ВРЯЗВАТ В КАНЬОНИТЕ. Континентите се движат. Мъжът от място 23F е заграбил облегалката за ръка. Преди дори да сме забелязали, малките промени водят до големи работи. Изследователи на социалното поведение наричат този феномен „пъзляща нормалност“. Новините обаче не са никак добри щом стане дума за глобално затопляне или големия ти шкембак – но можеш да обърнеш нещата в своя полза и да изваяш ново, по-слабо тяло.

Една грастична диета – например такава, при която приемаш сто пъти по-малко калории на ден – може да забави метаболизма ти и да осуети усилията ти да стопиш мазнините. Но с по-малки крачки, организмът ти няма да прегори и загубата на тегло може да се окаже по-лесна. Това твърди д-р Скот Каън, директор на National Center for Wealth and Wellness (Националният център за здраве и регулиране на теглото) в американската столица Вашингтон и преподавател в университета John Hopkins. Той е един от многото експерти, с които се консултирахме по въпроса за този набор от малки стъпки, които водят до големи скокове за човечеството.

A still life composition featuring a piece of salmon, green beans, a corn cob, and blueberries on a metallic surface. The salmon is positioned at the top right, showing a golden-brown sear. To its left are several green beans. Below the beans is a whole yellow corn cob. In the bottom right corner, there is a cluster of fresh blueberries. The entire scene is set on a brushed metal plate, which is placed on a dark, reflective surface with some water droplets visible around the edges.

СТОПИ КИЛАТА СКОРОСТНО ЗАПАЛИ ВЪТРЕШНИЯ СИ ОГЪН С ПРАВИЛНА ДИЕТА.

Всъщност, ако всяка седмица се концентрираш върху една на пръв поглед незначителна промяна, за четири месеца можеш да изгубиш четири пъти повече тегло отколкото, ако се придържаш към стандартна диета, комбинирана с физически упражнения, разкрива проучване в *Annals of Behavioral Medicine*.

Според друго изследване, публикувано в *сп. Eating Behaviors*, твърде амбициозните диети могат доведат до големи вариации в теглото. Затова, ако се целиш към дългосрочни резултати, фокусирай се върху малките стъпки и постепенното сваляне на килограми. Започни като изпробваш някои от следните подсказки – но само по една-две наведнъж.

► Намали консумацията

1 ЗАРЕДИ ПРЕДВАРИТЕЛНО

Преди обилно ядене в ресторант, изяж нещо малко с около 200 калории и поне 15 г съдържание на протеини – например шейк от суроватка на прах или една ябълка с малко високопротеиново сирене. Така стомахът ти ще е пълен със засищащи апетита протеини и хормоните на глада няма да са много активни в ресторанта, с което ще намалиш и приема на калории, казва д-р Каън.

2 НЕ ПРЕЯЖДАЙ

Какъв е най-добрият начин да решиш дали не прекаляваш с яденето? Представи си, че в стомаха ти има стрелка като тази за горивото на колата – 0 означава, че си прегладнял, а пълният резервоар, че си повече от сит. Трябва да си някъде по средата или на 3/4 от резервоара като ядеш преди да си изпитал външен глад и спреш да се храниш, когато усетиш, че си сит, казва Мат Лоусън, професионален консултант и специалист по поведенчески модели към компа-

нията за стимулиране загубата на тегло *Retrofit*.

3 ДЪВЧИ БАВНО

Участниците в китайско изследване, които дъвчели по 40 пъти всеки залък, изяждали с 12% по-малко храна от онези, които сдъвквали храната само по 15 пъти. Дъвченето може да даде начален старт на храносмилането, като ускори освобождаването на стомашните хормони, свързани със чувството за ситост, твърдят учени.

4 МИСЛИ КАТО ЦЕНИТЕЛ

Не бързай с яденето, а първо обърни внимание на текстурата, аромата и източника на храната. Констатации като например, че „ребърцата от свободно отглеждани прасенца са сочни“ могат да ти създадат „трайни спомени“, които да те държат сит за по-дълго време, така че да избегнеш допълнителните похапвания, разкрива едно британско проучване.

5 ЧЕТИ НАЙ-ДОБРОТО СПИСАНИЕ ЗА ЗДРАВЕ, ФИТНЕС И ДОБРО ХРАНЕНЕ

Холандски учени твърдят, че тази тактика, известна като „заготовка“, работи на подсъзнателно ниво. Освен това, те установили, че хора, на които предварително им били раздадени рецепти с ключови думи, свързани с диетично хранене, купували по-малко чипс, сладкиши и торти в магазина – дори и купувачите да не са обърнали особено внимание на листовките.





6 ПАЗАРУВАЙ ПРЕДВАРИТЕЛНО

Умиращите от глад купувачи действително препълват количките си с по-калорични продукти, разкрива проучване на *JAVA Internal Magazine*. За да избегнеш пазаруването в пристъп на глад е най-добре да се разходиш до супермаркета след закуска през уикенда, казва Аниа Мирчандани, диетолог в Ню Йорк и съосновател на *FitMappred*, фитнес сайт и апликация за телефон. Ако това време не ти е удобно, купи си някакъв средно голям плод или пресни зеленчуци от салатения бар, с които да залъжеш глада, докато пазаруваш.

7

ХАПВАЙ ТОВА	НЕ ЯЖ ТОВА
 <p>2 стебла целина, 1 ч. моркови на лентички, 2 с.л. гуакамоле 120 КАЛОРИИ 4.5 Г МАЗНИНИ</p>	<p>Класическият картофен чипс на Lay's с 2 с.л. барбекю сос 220 КАЛОРИИ 15 Г МАЗНИНИ</p>
 <p>150 г кисело мляко с ягоди 2% масленост 140 КАЛОРИИ 2.5 Г МАЗНИНИ</p>	<p>1/2 чаша ягодов сладолед на Haagen-Dazs 240 КАЛОРИИ 15 Г МАЗНИНИ</p>
 <p>30 г пуканки с една ч.л. чили на прах 118 КАЛОРИИ 1.5 Г МАЗНИНИ</p>	<p>6 парченца тортила чипс и 2 с.л. сос с топено сирене 220 КАЛОРИИ 13 Г МАЗНИНИ</p>
 <p>1 английски мъфин с канела и стафиди, 1 с.л. крема сирене 190 КАЛОРИИ 6 Г МАЗНИНИ</p>	<p>1 парче киш със сирене 400 КАЛОРИИ 19 Г МАЗНИНИ</p>

8

ПИЙ ТОВА	НЕ ПИЙ ТОВА
 <p>Вода с един резен лимон 1 КАЛОРИЯ</p>	<p>600 мл кока-кола 240 КАЛОРИИ</p>
 <p>Електролит- на хидратираща напитка с лимон, комби- нирана с елек- тролитни таблетки с лимонов вкус 8 КАЛОРИИ</p>	<p>350 мл спортна напитка Powerade с лимонов вкус 80 КАЛОРИИ</p>
 <p>Малка (50 мл) водка със сода 97 КАЛОРИИ</p>	<p>350 мл английски битър ейл 330 КАЛОРИИ</p>
 <p>240 мл зеленчуков сок 50 КАЛОРИИ</p>	<p>Бутилиран сок от киви и ягоди (230 мл) 120 КАЛОРИИ</p>

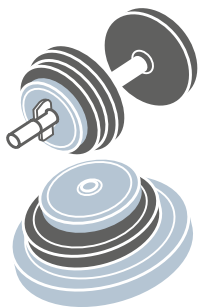
Гори повече калории

9 ОТКРАДНИ ИДЕЯ ЗА ТРЕНИРОВКА ОТ ПРОФЕСИОНАЛИСТИТЕ

Вратарят на американския футболен отбор DC United Бил Хамид успя да намали телесните си мазнини от 19 на по-малко от 10% с тази тренировка. Изпълнявай всяко упражнение за 20 секунди като почиваш по 20 секунди между упражненията. Прави цикъла по два-три пъти. Тренировките с интервали могат да увеличат изгарянето на калории с до 22 часа.

1 Боксирание с въображаем противник	6 Скокове върху кутия
2 Скачане на въже	7 Лицеви опори с дъмбели
3 Ходещи напади	8 Клекове със завъртане
4 Усукване с медицинска топка	9 Бърпи
5 Подаване от високо към ниско*	10 Набирания на лост

*Легни по гръб с медицинска със стисната между глезените швейцарска топка. После подай топката с крака и я хвани с ръце като торсът е изгънат през цялото време.



10 ЗАЛОЖИ НА РАЗМЯНАТА

Смени гребането с тичане или свободните тежести с фитнес уреди. Новите движения могат да ускорят пулса ти от 60 до 80%, като така

изгарят едни допълнителни 120 калории на час, казва Скот Данбъръг от Pritkin Longevity Center.

11 ЗАРОВИ КРАКА В ПЯСЪКА

Тичането върху променлива повърхност може да те принуди да изразходиш 30% повече енергия отколкото бягането върху трева, сочи проучване в Journal of Science and Medicine in Sport. Резултатът е, че гориш повече калории, защото мускулите ти трябва да работят по-усърдно, за да стабилизират тялото ти. Не живееш близо до плажа? Няма проблем. Избери най-нестабилния възможен терен – мека трева или горска пътека.



12 ОБРАТНО ПО ГРЪБ

За да задействаш метаболизма си, почивай 30-60 секунди между сериите с вдигане на тежести, казва треньорът и фитнес инструктор Марк Пери, основател на BuiltLean.

13 СТАВАЙ ПО-РАНО

...и тренирай преди закуска. (не сме казвали, че всичко ще е лесно.) Така ще накараш тялото ти да започне да гори складираните мазнини, сочи британско проучване от 2013.

14 ПРАВИ КАРДИО УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЦЯЛО ТЯЛО

Колкото повече мускулни групи използваш, толкова повече калории гориш. Един 80-килограмов мъж гори 335 калории за 30 минути усилено гребане с фитнес уреди – 138 калории повече отколкото при тренировка с елиптична машина.

15 ДВИЖИ СЕ ПОВЕЧЕ ИЗВЪН ЗАЛАТА

Един 80-килограмов мъж, който прави едно от следните неща, гори около 40 калории за 10 минути.

► КЪПЕ КУЧЕТО

► ДЯЛКА ДЪРВО

► СВИРИ НА КИТАРА

► ЗАБЪРСВА КУХНЕНСКИЯ ПОД

► ОПРАВЯ ЛЕГЛАТА

► ИЗКОРЕНЯВА БУРЕНИ

► ТАНЦУВА ВАЛС ИЛИ ТАНГО

16 ИЗМИНИ 1,6 КМ С ХОДЕНЕ ИЛИ БЯГАНЕ.

Хайде, отнема само няколко минути. Ако изминеш това разстояние с краката си, а не с колата ще намалиш своя индекс на телесната маса все едно си изгарял по 100 калории на ден, сочи проучване на Preventive Medicine.

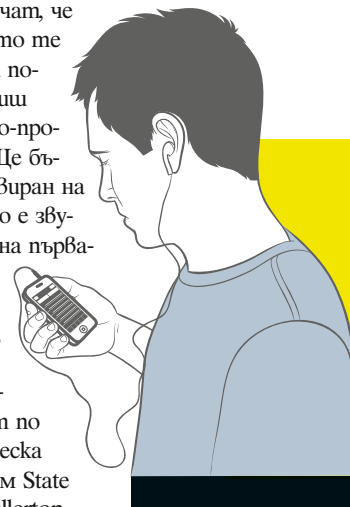
17 СЪСТЕЗАВАЙ СЕ С НЯКОИ ПО-БЪРЗ ОТ ТЕБ ПРИЯТЕЛ

Велосипедистите, които се надпреварвали с по-бърз опонент, карали с максимално темпо 9 мин по-бързо, отколкото онези, които тренирали сами, твърдят учени от Michigan State University.

► Използвай тези инструменти за топене на мазнини

18 СЛУШАЙ СЕ В МИНАЛОТО СИ

Проучвания сочат, че музиката, която те вдъхновява ти помага да работиш по-усърдно и по-продуктивно. Ще бъдеш най-мотивиран на песента, която е звучала по време на първата ти целувка или когато си спечелил нещо, казва Лиън Браун, сертифициран специалист по силова и физическа подготовка към State University of Fullerton.



19 СКЛЮЧИ СДЕЛКА

Отиди на stickk.com и обещавай да платиш в кеш, ако пропуснеш да изпълниш някоя от целите си. Някои от участниците в програмата за отслабване на Mayo Clinic печелили по \$20 на месец, ако успели да свалят килограми и губили по още 20, ако се проваляли. Тези с паричния залог успели да свалят с 3 kg повече от останалите.

20 СЛЕДИ ХРАНЕНИЯТА СИ

Апликацията на твоя умен телефон може да ти помогне да свалиш повече килограми отколкото някое хартиено списание, разкрива британско изследване. Onumai с MyNetDiary Pro (\$4 от mynetdiary.com). Има супер бърз скенер и ти позволява да вкарваш данни за калориите на продуктите чрез сканиране на бар кодовете и опаковките им. Дръж го под ръка особено през уикендите, когато рускът от гуляй е най-голям, казва проф. д-р Лесли Бончи директор на отдела за спортно хранене към University of Pittsburgh Medical Center.





17 начина да тренираш навсякъде

За здраво тяло не са ти нужни карта за фитнес и специализирано оборудване. Подобри тренировките си с тези прости идеи

1 ГЛЕДАЙ КУЧЕТО НА НЯКОЙ СЪСЕД

Така не само ще спечелиш допълнителни точки като страхотен съсед, но ще можеш да потренираш допълнително. Не дръж кучето в апартамента, разбира се – изведи го на разходка. Само за 15 мин ще изгориш 61 калории. Затова – разхождайте се поне час. И още по-добре – изграйте на донеси пръчката или просто тичайте заедно в парка.

2 ПОДОБРИ БАЛАНСА

Когато се прибереш от изтощителен работен ден, не сядай пред телевизора, а първо пробвай нашето предложение и поработи над баланса си. Седни на дивана с един крак, свит под тебе и започни да подаваш медицинска топка от едната ръка в другата, както и зад гърба си. Ако не ти се намира медицинска топка, някоя обемна, тежка книга ще свърши същата работа. Веднъж като му хванеш цаката, пробвай да го правиш със затворени очи. „Така ще подобриш баланса на тялото, координацията си и контрола над крайниците. А това е важно за всеки атлет,“ уверен е Грег Бритенъм, помощник треньор в New York Knicks.

3–9 БЪДИ АКТИВЕН, ДОРИ КОГАТО СИ НА СТОТИЦИ КИЛОМЕТРИ ОТ ЛЮБИМИЯ ФИТНЕС

На почивка си? Това не значи да зарязваш тренировъчния си режим. Плажът на практика е най-добрият природен фитнес – пясъкът е нестабилна основа и гарантира съпротивление при всяка стъпка, което значи, че упражненията върху нещо ще подсилят малките мускули на стъпалата и глезените, а коремните мускули ще действат здраво, за да стабилизируют тялото. Дори и обикновена разходка по брега е полезна, но за истинска тренировка, пробвай следните неща.

• НА ПЯСЪКА

Скачай отгоре Застани прав и скочи на десния си крак, приземявайки се на възглавничката на стъпалото. Абсорбирай силата на удара, като приклеknеш, съгвайки единствено десния крак. Направи същото движение с левия крак. Повтори 10 пъти. Така ще подсилиш бедрата и седалищните мускули, също така ще стабилизираш коленете и глезените.

Плъзгай ги Застани прав със събрани крака. Като държиш петите залепени една за друга, плъзни пръстите на краката встрани от тялото. Върни в начална позиция. Направи 10 такива повторения. Така работиш за седалищните мускули и бедрата.

• НА СЪРФ БОРД

Заеми поза Постави борда върху влажен пясък, точно на линията, до която достигат вълните. Стъпи отгоре. Вдигни левият крак към гърдите си и го задърж така 15 секунди, после смени крака и повтори. Направи три серии, като с всяко следващо вдигане, се опитвай да задържаш по-дълго.

Греб Легни на борда и започни да гребеш с ръце и да риташ с крака още преди да яхнеш някоя вълна. Но вместо обичайните движения с крака, първо направи жабешко ритане (свий коленете и ритай с крак надолу) – така ще загрееш хубаво седалищните мускули; после направи 10 стандартни ритания, като гледаш движенията да са по-бавни и проточени – така ще натовариш хубаво прасците; завърши с 10 традиционни ритания, но ги прави по-бързо, за да засилиш сърцебиенето.