

Men's Health

100%
ПОЛЕЗНО!

АПРИЛ 2017 ЦЕНА 5 ЛВ.

СТРОЕН И ЯК

Най-добрата
програма за
образцов
релеф



Как да спиш
с всяка жена

стр. 38

СВАЛИ КИЛАТА
ЗАВИНАГИ
42 бързи начина

РАЗКРИТИЕ

Голямата заблуда за
червеното месо

РЕПОРТАЖ

Силата е с теб

Защо трябва
да започнеш да
практикуваш
Mossa Fight

стр. 94

СБОГОМ КАЗАХ

Как да
приключиш
връзка като
джентълмен

ММА
боецът
**ДЕЯН
ТОПАЛСКИ**
и неговите
уроци за
перфектна
форма

АПРИЛ 2017, БРОЙ 55, ГОДИНА 5

ISSN 1314-6076



9 771314 607001

MEN'S HEALTH BG

ISSN: 1314-6076



ГРАБНИ 11 БРОЯ
Men's Health
САМО ЗА 16,95 ЛВ.

↓
**ОСТАНИ ВЪВ
ФОРМА И
ПРЕЗ 2017!**

САМО
1,54 ЛВ.
ЗА БРОЙ

МОЖЕШ ДА СЕ АБОНИРАШ В ИНТЕРНЕТ НА АДРЕС ABO.SBB.BG
АБОНАМЕНТЕН ЦЕНТЪР: 0800 12321, 02 4016 849; ABONAMENTI@SBB.BG



ТОНОВЕ ПОЛЕЗНИ
СЪВЕТИ

10

Питай МН

Отговори на въпросите, които те измъчват от давна. Включително идиотските такива

12

100% полезно

Последни новини за мускули, здраве, секс и хранене

40

Пролетна идилия

Как да бъдеш стилиен и тази пролет

ИСТОРИИ

04.2017

**ЖЕЛЕЗНИ
ЮМРУЦИ**

Деян Топалски – един от най-добрите български MMA бойци ни разказва как поддържа върхова форма в един от най-безопасните спортове

СТР. 46

ЗДРАВЕ

54

**35/ Законите на гастрофизиката**

Едно ядене може да промени всичко, което знаеш за храненето и за преяждането

54/ Чиста заблуда

Здравословен ли е чистият начин на живот?

84/ 42 начина да свалиш 1 килограм

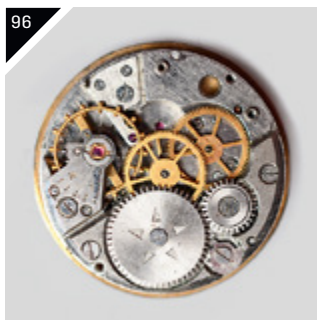
Полезен наръчник как да отслабваш с по един килограм чрез тренировки, промени в начина на живот и на хранене

106/ Гладък преход

Техническите нововъведения правят идеално гладкото лице по-лесно постижима цел

ИСТОРИИ

96

**18/ Правилата на играта**

Според Сашо Кадиев – най-здраво работещият телевизионен водещ сред актьорите и най-заетия актьор сред водещите

74/ Готови за бумка

Какво е да си боец в MOSSA армията

96/ Дзен за мен

Светът ти се разпада? Емо как да събереш парчетата заедно и да ги погребеш перфектно

ХРАНЕНЕ

32

**28/ Мистът за суперхраните**

Не се впечатлявай от продукти, които звучат невъзможно здравословно

32/ Зелена партия

Манголдът е най-ползното растение, за което не си чувал

68/ Триумфалното завръщане на червеното месо

Кога червеното месо е в повече?

ФИТНЕС

22/ Как да участваш в триатлон

Проверени трикове и техники, с които да преминеш всички разстояния за рекордно време

60/ Силен цял живот

Направи здраво тяло и убийствена физика без изнурителни тренировки

80/ Ще влезеш ли скоро във форма?

Нашият тест ще ти гарантира, че взимаш правилните фитнес решения

СЕКС

38

**38/ Спи с която и да е жена**

Имаме предвид наистина да спиш – като доволна мечка през зимата

92/ Как да ѝ кажеш сбогом

Кой е най-добрият начин да сложиш точка на връзка, която няма бъдеще

НА КОРИЦАТА

Дени Топалски
е с шорта
adidas

Фотография
Валентин
Даневски
© Creative Hall



ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

A black and white photograph of Arnold Schwarzenegger in a bodybuilding pose, standing on a grassy hill with his hands on his hips. He is wearing patterned briefs. The background shows a hilly landscape with some buildings in the distance.

100% ПОЛЕЗНО

Тонове трикове, съвети и стратегии

„Добре оформеното тяло е статус символ. Не можеш да си го купиш с пари, не можеш да го вземеш назаем, да го наследиш или да го откраднеш. Трябва да работиш здраво, за да го придобиеш и за да го запазиш. Оформените мускули са доказателство за дисциплина, самоуважение, търпение, работна етика и страст.“

Арнолд Шварценегер

100%
ПОЛЕЗНО

38%

е вероятността да хванеш грип, ако някой в дома ти е болен. Може да намалиш риска, като си миеш по-често ръцете.

Източник: Trends in Microbiology

Правилата на модерния мъж

Текст Хло О'Нийл

Кажу, че съжаляваш

За начало, защо не се извиниш за онази глупост, която каза на сестра си на 40-тата годишнина от сватбата на родителите ви? Да, може би умението да казваш „Съжалявам“ не е сред най-силните ти страни. Но знаеш ли какво? Да се научиш на смирение е важен етап от възмъжаването.

Ако си мислиш за пасивно-агресивното „Съжалявам, че нараних чувствата ти“, забрави. Държал си се като задник. Съжаляваш. Точка.

Нека извинението да е кратко, просто, ясно и искрено. Насили се да изречеш думите и ще се почувстваш по-силен и съживен, а може и дори да ти бъде простено. По-важното е, че ще засвидетелстваш уважение на сестра си. Няма нужда да си свършен, все пак си просто мъж. Но мъжът се изправя срещу недостатъците си и се опитва малко по малко, ден след ден да става по-добър. Да перифразираме легендарния Ленард Коен: всички сме счупени съдове, така светлината нахлува в нас.



Тест за преумора

Ето как да провериш дали си изтощен от работа. Ако някое от изредените ти звучи познато, значи е време за промяна

Текст Меган Дитролио

○ Заплатата ти е ниска и няма изгледи положението да се подобри.

○ Омръзнало ти е от колеги, които се плюят помежду си.

○ Кипваш, каквото и да каже началникът ти.

► Поискай т.нар. „360-градусова обратна връзка“ от отдела по човешки ресурси, предлага HR-специалистът Джесика Джафи. При този метод ти и колегите ти може да обсъждате шефа си напълно поверително.

○ Отегчен си, но не търсиш нови предизвикателства.

○ Общителен си, но нямаш вземане-даване с много хора.

► По-вероятно е да стигнеш до преумора, ако по характер не си подходящ за задълженията си в работата, показва проучване. Намери начини да разнообразиш задачите си така, че да ти пасват повече, например да си сътрудничиш с колеги по общ проект.

○ Карьерното ти развитие и обучение не водят до мечтаната работа.

► Припомни си защо си приел работата и упражнявай умения, които може да ти помогнат да получиш онова, което искаш, препоръчва съветникът по карьерно развитие Джей Ти О'Донъл.

○ Нямаш достатъчно време да се справиш с натоварването.

○ Стресът се покачва през целия ден и не изчезва, като се прибереш.

► В края на всеки работен ден определяй нивото на стрес по скала от 1 (никакви проблеми) до 10 (сърчински аг). Прави го седмица-две и след това прецени резултатите. Ако повече от половината оценки са над 5, това е нездравословно, така че започни да търсиш нова работа, съветва О'Донъл.

○ Фишът за заплатата е единствената причина да си на тази работа.

АКО СИ ОТБЕЛЯЗАЛ От 0 до 3: Чакай и се надявай. От 4 до 6: Осъвремени CV-то си. Над 7: Още ли си там?

Правилата на играта

Текст Никола Шахпазов | Фотография Яне Голев

Най-здрavo работещият ТВ водещ сред актьорите. Или пък – най-заeтият актьор сред ТВ водещите. Без значение кое от двете определения избереш, то ще пасва на Александър Кагиев (33). Още не сме сигурни как успяхме да се впишем в ненормалния му график, но един чудесен пролетен ден Сашо ни въведе зад кулисите на Малък градски театър „Зад канала“, за да ни разкаже за носталгията, актьорската професия и любимите му гейминг конзоли

В

„ВСЕКИ ДЕН СИ ПРЕДСТАВЯМ КАК НЕ БАЧКАМ нищо,“ заявява ни Сашо Кагиев, пристигайки във фойето на „Зад канала“. Все още е само 9 часа на обяд, но той вече е свършил доста работа – станал е рано сутринта, за да може да стигне навреме в bTV и да се подготви за глъщото 9 часа и половина сутрешно ток шоу „Преди обяд“. Веднага след неговия край пък се е отправил към друго студио на същата телевизия, за да участва в предаването „Търси се“. Май не е обявдал. И е отложил няколко други ангажмента, за да се срещне с малкия екип на Men's Health и да отдели няколко часа за снимки, интервю и безцелно, почти детинско мотаене с нас из театъра. Днес „Зад канала“ е затворен за посетители – сценчните работници и майстори строят кулисите за предстояща премиера, вездесъщата Бина Харалампиева дискутира как трябва да бъде подредено всичко и сякаш сме единствените

наоколо, които не са под напрежение. Макар че на практика ние също вършим работа.

А това е най-нормалното състояние на Кагиев, поне през последните 13 години. През всички тях той е бачкал като актьор, а от пет години насам заедно с Деси Стоянова застъпват всеки ден – от понеделник до петък, в може би най-популярния сутрешен ТВ блок. За да бъде още по-наситена картината, добавяме факта, че нашият герой вече е семеен човек и баща.

„Всичко върви срещу мен,“ заявява той, някъде между обичайната му шеговитост и сериозността на констатацията. „Всяка сутрин трябва да съм на крак в 7, а изобщо не обичам да правя това. Затова пък често се прибирам от работа по никое време – често след полунощ. Така е защото комбинацията от театър и телевизия не е лека – на месец имам 24 представления и 22 предавания. Репетирам всеки Божи ден, като встрани от това се опитвам да отделям нужното време на моето дете и жена.“

Истината е, че въпреки доволно ведрото настроение на Кагиев и навика му да говори едновременно сериозно и леко с насмешка за себе си и другите, не сме наясно как се справя. Защото той не просто не преувеличава, а дори вероятно ни спестява някои детайли от натоварения си график – през 2017-а той играе в няколко театъра едновременно, което означава много представления из цялата страна и общо 11 роли, за които трябва да е готов във всеки един момент.

„Вече 5-6 години съм в подобен режим и съм си изградил стратегия – трикът е никога да не мислиш твърде за това колко много неща ти предстоят. Просто действаш и не се отпускат и за секунда. Не даваш воля на отрицателни

мисли, че не ти се работи. Бачкаш и чакаш по-добри времена.“

Странното е, че Кагиев дори не изглежда уморен. Докато подскачаме от помещение в помещение из театъра, той не престава да говори, да пуска шегви и да дава предложения за нови места на снимките или за костюми и реквизит, с които да ги направим. Тази непринудена жизненост е меко казано впечатляваща.

„Ами, от медицинска гледна точка трябва да съм умрял. Но все още съм жив и работя като луд. Това е сила на съзнанието и духа. Давам си сметка, че ако не се поддавам на всички свои вредни навици... А и ако се наспивах, сега сигурно щях да съм полубожество.“

„УСЕЩАМ КАК ВДИГАМ НИВОТО. В МОМЕНТА

съм между 40-о и 50-о ниво. Обаче знам, че след 50-о става наистина трудно.“

Вдигането на нивото вероятно би трябвало да прави нещата по-лесни, не е ли така?

„Думата „лесно“ не съществува в нито една професия. Но без съмнение с годините ставаш по-добър и вършиш всичко по-естествено. Знаеш какво и как трябва да правиш, превръща се в рефлекс. Опитът те води към лекота, а лекотата издава професионалиста.“

Не е трудно да разбереш, че Кагиев е сред малкото професионалисти наоколо, които сякаш наистина са достигнали момента, в който няма какво повече да доказват. Той е получавал и е бил номиниран за всяка театрална награда наоколо. А имайки предвид възрастта му, дори онези, които още не е получил, скоро ще достигнат до домашната витринка, зад която без съмнение ги подрежда. Той вижда нещата по същия начин.



Сила



ДА, И ТИ МОЖЕШ ДА УЧАСТВАШ В ТРИАТЛОН!

Независимо дали ти е първо или 50-то състезание, тези проверени трикове и техники ще ти помогнат да преминеш всички разстояния за рекордно време *От Джулия Бийсън Полорино*

ДА НАМЕРИШ ВРЕМЕ ЗА ТРЕНИРОВКИ ЗА ЕДИН СПОРТЕ достатъчно трудно, така че подготовката за три би трябвало да е невъзможна, нали? Не и ако я правиш както трябва, казва треньорът по триатлон Мат Диксън. Всъщност тройните тренировки може да са по-лесни от сегашните ти занимания. Освен това могат да те предпазят от наранявания, да ти предложат нови теми за хвалба и да те доведат до най-го-

бата форма в живота ти.

Ключов момент в завършването на първия ти триатлон или постигането на по-добри резултати в следващия е ефективността – а не изнурителни и износващи ставите тренировки. На следващите три страници ще ти покажем стратегии за плуване, каране на колело и бягане, за да можеш да застанеш без притеснения на стартовата линия.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Хранене



Единствените превъзходства на някои суперхрани са маркетинговите специалисти, които стоят зад тях.

МИГЪТ ЗА СУПЕРХРАНИТЕ

Не се впечатлявай от продукти, които звучат невъзможно здравословно
текст Керолин Вайнберг

Една невероятна нова храна помага на мъжете по света да отслабнат, да направят мускули и дори да увеличат сексуалната си мощ. Говорят ли ти нещо пантерените боровинки? Може би си ги виждал в Instagram, в ръцете на някоя изваяна звезда или си попадал на реклама по някое сателитно радио? Къде може да намериш пантерени боровинки?

Никъде. Ние си ги измислихме.

Но гореизброените „предимства“ не се различават много от тези на т.нар. суперхрани като тигрови фъстъци, семена от chia, индийско хлебно дърво и кокосова вода – в действителност обаче, тези ползи са далеч под очакванията ни, твърдят учените. Същност, терминът „суперхрана“ не е признат от американската Агенция по храните и лекарствата. Не съществува никакво юридическо, научно или медицинско определение. „Суперхрана е чисто и просто маркетингов термин“, казва гиетологът проф. Норман Темпъл от Athabasca University.

Но това не значи, че те са вредни за теб. Добре е да ги гледаш под луна, както направихме ние. ►

Годжи бери са подобни на сушените стафиди, но вкусът им е по-остър и по-горчив.

ТИГРОВИ ФЪСТЪЦИ

Твърдението Препразват от инфаркт, засилват имунната система, подобряват кръвообращението и не съдържат глютен!

Доказателството Тигровата ядка, наричана още земен бадем е всъщност грудка. Съдържа почти 50% въглехидрати и е по-богата на скорбяла от картофите. Да, земните бадеми имат богато съдържание на фибри, мастни киселини и минерали – все добри съставки – но все още не са добре проучени. Едно изследване, публикувано през 2015 г. в BMC Complementary and Alternative Medicine разкрива, че земните бадеми на прах, смесени с вода повишават сексуалната издръжливост при мъжки мишки.

► **Присъгата** Ако си импотентен гризач, хрупай тигрови фъстъци. Ако си човек, спокойно можеш да задоволиш любопитството си и да ги опитаеш. Вкусът наподобява този на кокосов орех. Брашното от смлени тигрови ядки е добра алтернатива на пшеницата при хора със стомашно-чревни проблеми.

ГОДЖИ БЕРИ

Твърдението Тези малки, здравословни зрънца могат да лекуват диабет, да смъкват кръвното налягане, да помагат при отслабване, да стимулират активността на мозъка, да засилват имунната система, да борят рака и да препазват от вредното влияние на ултравиолетовите лъчи.

Доказателството Годжи бери съдържат много антиоксиданти и други хранителни съставки – няма обаче научна обосновка за тези тежки твърдения. През 1994 г. популярност доби едно китайско проучване, което загатва, че в комбинация с химиотерапия, годжи бери би намалило разпространението на метастази. Изследването обаче така и не представи значими доказателства за това.

► **Присъгата** Ако искаш да ги добавиш към киселото мляко, давай – те съдържат фибри, витамин А и желязо. Но не са никаква конкуренция на компаниите за слънцезащитни продукти.



Четири лесни начина да се храниш супер

Една единствена храна няма да удължи живота ти. Трябва цялостен план



1. КОНСУМИРАЙ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ С ВСЯКО ЯДЕНЕ

Яж 2 купички плодове и 3 купички зеленчуци на ден. Направи си запечен домат за закуска, сложи чушка на сандвичи си, изяж един банан след вечеря. Това е добро начало.



2. ГОТВИ С РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ ОЛИО

„Всеки вид олио съдържа уникални мастни киселини“, казва диетологът проф. Крис Мор. Кое да избереш при готвене? Комбинирай Вкусовите: масло за ящата, зехтин за италиански ястия, кокосово олио за пържене.



3. СПАЗВАЙ ЕДИН ДОБЪР ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

Внимавай с пречистяващите средства, които обещава да стопят корема ти за броени дни. През 2014 г. австралийско проучване констатира, че няма научни доказателства за ползите от детокс продукти.



4. ПО-ЛЕКО СЪС ЗАКУСКТЕ

Скорошно американско проучване показва, че мъжете консумират средно по 923 празни калории на ден. Преди да посегнеш към леката закуска се запитай: „Гладен ли съм наистина, да да изям една ябълка?“ Ако си, изяж ябълката. Ако не си, не яж нищо.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Отслабване

ЗАКОНИТЕ НА ГАСТРОФИЗИКАТА

Едно ядене може да промени всичко, което знаеш за храненето и преяждането
текст Сушма Субраманиън

Наредил си се за бургер в някой ресторант за бързо хранене. Вероятно си тук заради смешна реклама, на която си попаднал по телевизията, а може би апетитът ти е бил събуден от носталгия по отдавна отминал момент или просто умираш от глад. Развиваш смачканата хартия и намиращ вътре меко хлебче с топли пилешки гърди в сърцевината му. Цвърчащият звук от фритюрниците приглася на звучащото за фон радио. Миризмата на нажежено олио се засилва. Отхапваш първата си хапка.

Хм, вкусът е някак... ами, гаден. Месото въобще не е така сочно като в рекламата или така апетитно, както в спомените ти. И въпреки това го изядаш, дори ядеш повече отколкото трябва, сякаш някакви външни сили ти дърпат конците.

Истината е, че тези външни сили – от тънката опаковъчна хартия, до топлото хлебче и гръмката поп музика – никак не са случайни. От доста време учените ►



ТОПЛО ЗА СЕЗОНА

Тази пролет е лесно да бъдеш стилист – просто заложи на нашата елегантна селекция

Текст Дан Мичъл

Сезоните се сменят, а с тях трябва да смениш и дрехите в гардероба. Добрата новина е, че преходът от зимата към пролетта е елементарен – в дъхновението идва от самата природа. Винаги можеш да изглеждаш добре, като залагаш на по-свежи цветове, които са характерни за сезона. Бялото, морскосиньото и светлосивото са си вечни класики. Изобщо не са ти нужни революционни промени – просто гледай в гардероба ти да намерят място тези шест артикула, които са някъде по средата между строгия офисен стил и всекидневния. Избери няколко висококачествени, по-небрежни версии на официални дрехи, за да постигнеш усещане за класа и комфорт.

1

Риза със столче яка

Това е минималистичен вариант на официалните ризи, които често се налага да носиш в офиса. Това е много сямпъл и изискан начин да пренесеш строгия бизнес вид в ежедневието. Освен това е много лесно да я комбинираш с почти всичко в гардероба ти. Залагай на едноветни и възможно най-изчистени ризи.

2

Панталони в светли тонове

Дай си почивка от джинсите, но гледай панталоните ти да са в цвят, различен от традиционното каки. Има огромно разнообразие от светли цветове. Бледите вариации на синьо, червено, зелено и сиво ще ти помогнат да се впишеш идеално в сезона. Можеш да потърсиш и джинси от любимата ти марка в подобни разцветки.

На предната страница:

риза **Andrews**, 59,90 лв.; кецове **Adidas**, 150 лв.;

джинси **Armani Exchange**, 279 лв.;

сако **Sisley**, 379,90 лв.; риза **Scotch & Soda**

от **Collective**, 155 лв.; парка **Timberland**, 285 лв.

На тази страница: яке **Citizens of**

Humanity; тениска **Selected Homme**;

панталони **AG**; колан и кецове **Nautica**;

часовник **Tudor**

Добади



очила **Dolce & Gabbana**
от **Leonardo**, 380 лв.



сака **Clarks** от
fashiondays.bg, 274,90 лв.

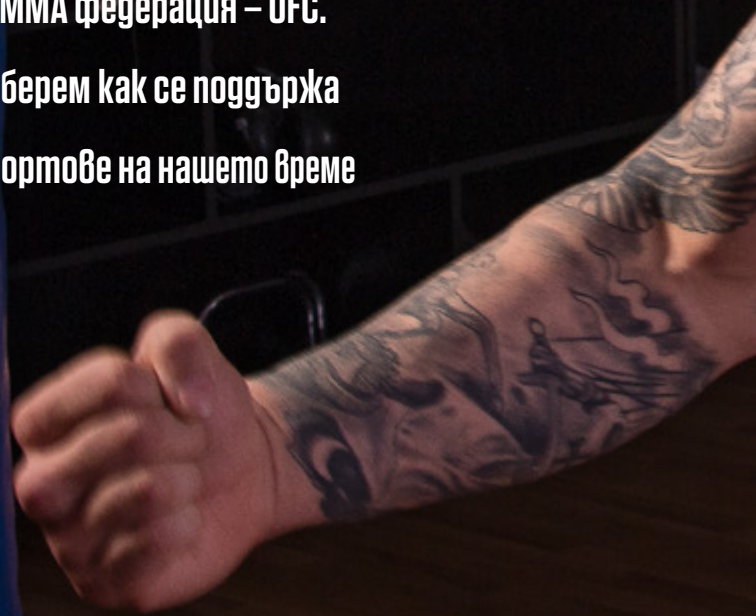
ЖЕЛЕЗНИ ЮМРУЦИ

Деян Топалски е на прага на нещо много голямо. След 8 републикански титли по кикбокс и летящ старт в света на смесените бойни изкуства, през май един от най-силните български бойци за първи път ще се изправи срещу съперник от най-силната MMA федерация – UFC. Срегнахме го, за да му пожелаем успех и да разберем как се поддържа върхова форма в един от най-безпощадните спортове на нашето време

Текст
Никола Шахпазов

Фотография
Валентин Даневски
@ Creative Hall

стр. 46





ТРЕБВА ДА ИМАШ
НАБИТО ОКО,
ЗА ДА РАЗЛИЧИШ
ДОКАЗАНИТЕ ФАКТИ
ОТ ИЗМИСЛИЦИТЕ
НА ПСЕВДОНАУКАТА.



ЧИСТА ЗАБЛУДА

През последните години така нареченият „чист“ начин на живот се преобрази от гръзновен стремеж към добра форма и младост в нашумяла мода и символ на онлайн престиж. За запалените по уелнеса, това е и пътят и истината и животът. Но какво общо има това със здравето? И има ли изобщо?

ТЕКСТ ДАН МАЗОЛИВЪР
ФОТОГРАФИЯ РОУМЪН ЛИЙ

СТИЛЬ ДЛЯ





Искаш здраво тяло и убийствена физика без
изнурителни тренировки? Върни се в играта с
тези 5 основополагащи принципа на добрата форма.

Текст Андрей Хефърнан | фотография Туре Лилегравен

ОПИТИТЕ ЗА ВСЯВАНЕ
НА ПАНИКА, ЧЕ
ЧЕРВЕНОТО МЕСО УБИВА
ПРОДЪЛЖАВАТ. НО НИЕ
ОТКРИХМЕ ИСТИНАТА
ЗАД ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯТА.
ПРОЧЕТИ. СМЕЛИ
ИНФОРМАЦИЯТА. МЕТНИ
ЕДНА ПЪРЖОЛА НА
СКАРАТА

Текст **Маркъм Хайг**
Фотография
Кристофър
Тестани

ТРИУМФАЛНО ЗАВРЪЩАНЕ НА ЧЕРВЕНОТО

МЕСО



Tomobu



Текст
Никола Шахпазов

Фотография
Яне Голев

стр. 75



за

бунка

Може и да не си чувал за MOSSA. Нищо чудно – ние също не бяхме. След срещата ни с хората, които първи прокарват тази тренировъчна система тук обаче се убедихме, че си заслужава да научим повече за манията, завладяла умовете и телата на 50 милиона души в САЩ, Канада и Европа. Продължавай да четеш, за да разбереш какво е да си боец в MOSSA армията



ЩЕ ВЛЕЗЕШ ЛИ СКОРО ВЪВ ФОРМА?

С изобилието от планове за топене
на тлъстините как да си сигурен,
че взимаш правилното решение?
Направи нашия тест и разбери



ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Предупреждение към читателя
Ако едновременно следваш всички тези съвети, ще свалиш 42 кила, което е екстремно. Вместо това избери онзи, който ти върши работа ден след ден, седмица след седмица, и изгаряй мазнини без досада.



The background is a vibrant red with a subtle gradient. Scattered across the scene are several pieces of metallic, crystalline debris of various sizes, some appearing to float or drift. A bright, white comet-like streak with a glowing tail moves horizontally across the middle of the frame, adding a sense of dynamic energy.

42

НАЧИНА ДА ОТ СВАЛИШ КИЛО

Между теб и всяко излишно кило стоят 7700 калории. За твой късмет сме съставили полезен наръчник как да отслабваш с по един килограм с помощта на комбинация от тренировки, промени в начина на живот и на хранене. Всички те имат за цел да те направят по-слаб възможно най-бързо. Избери от менюто!

ТЕКСТ ТОМ УОРД – ФОТОГРАФИЯ ПИТЪР КРАУТЪР





КАК ДА СЕ РАЗДЕЛИШ С НЕЯ

Късането е трудна работа. Спокойно, ние знаем кои са най-добрите начини да сложиш точка на връзка, която няма бъдеще, и сме готови да ги споделим с теб

ТЕКСТ ДЖЕФ РЕБЪЛ



Отбележи в списъка още нещо, с което жените се справят по-добре от мъжете — раздялата. Поне така смята Крейг Морис, антрополог от Pennsylvania State University, изучаващ прекъсването на връзките. Също

като бъдещия астероид, който ще заличи всички форми на живот на земята, жените горят силно и бързо. Когато връзката приключи, те плачат, харчат пари за червено вино, гледат екранизации по книги на Никълъс Спарк, посещават сайтове за запознанства, следят възхновяващи женски предавания и се възстановяват. Така излизат от раздялата в по-добро емоционално състояние и са готови да срещнат следващия мъж.

Ние обаче нахвърляме книгата на страганието си в гълги, скучни, обременителни глави, повтаряме историята отново и отново, обсебени от нея, спомняме си поредното нещо, разследваме емоционалните улики и я дебнем във Facebook с месеци, а даже и по-дълго. Не се възстановяваме, а просто циклим ли, циклим. Някога си я виждал, вече не се виждате, но в действителност тя е навсякъде. Същинска лудост.

Нещо повече, раздялата може да отключи реален психически проблем. Нарича се яростта на изоставения, термин, изкован от Рийд Мълой, психолог в University of California в Сан Диего. Този гняв е обратната страна на умопомрачението, когато си я харесвал повече, отколкото тя те харесва. Но вече я няма и ти си съкрушен. Като оцелял след торнадо се чудиш какво, по дяволите, се е случило.

Ако си на възрастта да консумираш легално алкохол, най-вероятно вече си минал през това. Повечето мъже са преживели три сериозни раздели, преди да навършат 30 години, установил е в проучванията си Морис.

Но дали тези мъчителни преживявания са универсални? Дали една раздяла е като всички останали? Или както има много различни видове жени, има и различни начини да скъсаш с тях? Въпреки че случаите не се припокриват напълно, разбира се, те все пак следват някакви модели. Прочети по-нататък, за да продължиш нататък.

► ПЪРВАТА ЛЮБОВ, ЗА КОЯТО СИ МИСЛЕЛ, ЧЕ ЩЕ СТАНЕ ТВОЯ СЪПРУГА

Това може да е момичето, по което си хлътнал като тийнейджър и което ще проверяваш в Гугъл, дори след като чуканеш петдесетата. Болката е за цял живот. Според д-р Лорън Хау от Stanford University, който изучава реакциите ни при отхвърляне (ако смяташ, че твоята работа е потискаща), тези връзки се открояват, защото ги възприемаме не само като срещи, които не са говели до нищо, но и като осъдителна присъда за истинската ни същност.

Освен това според Морис терзанията, че си загубил ценна жена, идват от осъзнаването, че отново трябва да започнеш да се състезаваш (да не говорим да се кънеш). А и ако настина сте били свързани, възможно е да мислиш, че си я допуснал опасно близо до истинската си същност, с която може би не си се сблъсквал, преди да срещнеш тази жена. Така че си склонен да поемеш цялата вина.

КАК ДА Я ЗАБРАВИШ Потисни този порив, колкото се може по-скоро. „Ако непрекъснато си мислиш: „Може би бях твърде обсебван“ или „Бях прекалено чувствителен“, преразглеждай историята, която сам си разказваш“, препоръчва Хау. „За провала на една връзка има много причини. Може би моментът не е бил подходящ или тя не е била готова за толкова зрели отношения.“ Ако тъжният ти съспан мозък се придържа към разказ, в който винаги е твоя, може би се опитваш да овладееш хаоса и ще се възстановиш по-бързо, като промениш гледната си точка. Помолите гостите на сватбеното тържество, което така и не се е състояло, да ти помогнат с мнението си: „Околните често ни дават по-благоклонни обяснения, отколкото имаме ние“, казва Хау.

► МАЙКАТА НА ДЕЦАТА ТИ

Пълното скъсване не е точно практично решение, когато се опитваш да възпитааш уверени, стабилни личности, внезапно заградени в емоционален ураган от двамата изгубили контрол възрастни, които командват парада. Когато са замесени деца, човек навлиза в опасна територия. Стъпвай внимателно. Прикривай отрицателните си чувства.

КАК ДА Я ЗАБРАВИШ Нужно ти е емоционално дистанциране. Д-р Ан Гилбърт, психиатър и специа-

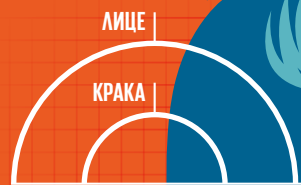




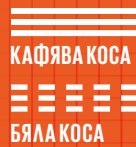
ДЗЕН ЗА МЕН

Чувстваш, че светът ти се разпада? Ето как да събереш
парчетата заедно и да ги подредиш перфектно

ТЕКСТ МАЙКЪЛ ИСТЪР / КОЛАЖИ ИВАН ДОГАНОВ



Окосмениято по лицето е много по-гъсто от онова по краката и за отрязването му се изисква три пъти по-силен натиск.



Космите по лицето растат с 0,4 мм всеки ден. Ако са бели обаче, растежът им е двойно по-голям.

В праисторията мъжете ползвали зъби на акули за бръснене. Днес пък разчитаме на ултратънки (0,075 милиметра) ножчета.



Обичайно бръсненето изисква 170 движения със самобръсначка с три ножчета.



СИЛА

Гъстотата на брадата варира от 20 до 80 фоликула на квадратен сантиметър.

Навлажнената кожа гарантира по-малко триене, затова е по-малко вероятно ножчетата да те ограскат или да запечатат някъде.

Намокри добре брадата, за да омекнат космите. След само четири минути навлажняване, ще ти е нужен 40% по-малко натиск, за да ги избърснеш. С други думи – първо се изкъпи, чак след това вземи самобръсначката.

ГЛАДЪК ПРЕХОД

Техническите нововъведения правят идеално гладкото лице все по-лесно постижима цел

Текст Джон Рот

Има само две наистина добри причини да се бръснеш всеки ден – властта и секса. В скорошно проучване четем, че мъжете с мустаци е по-малко вероятно да бъдат назначени на мениджърски позиции. От изследване на Gillette и Tinder разбираме, че гладко избръснатите мъже били 37% повече харесвани в Tinder от онези с обилно окосмения по лицето. Но въпреки потенциала за плътски страсти и корпоративен успех, бръсненето

никога не е забавно – според данни на Gillette едва 12% от мъжете успяват да извършат този ритуал без някакъв дискомфорт. Но и за останалите 88% има надежда – голямата индустрия се опитва да отговори на техните нужди и да реши проблемите им. Вече се продават толкова много различни продукти, че всеки мъж може да се бръсне и поддържа лицето според специфичните му особености.

Sources: British Journal of Dermatology, International Journal of Cosmetic Science, Procter & Gamble

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО