

СПЕЦИАЛНО ПРАЗНИЧНО ИЗДАНИЕ

100%
ПОЛЕЗНО

Men's Health

БЪЛГАРИЯ
ЯНУАРИ/ФЕВРУАРИ 2013 ЦЕНА 5 ЛВ.

14-дневна програма

**ТВОЕТО
НАЙ-ДОБРО
ТЯЛО**

**НАТРУПАЙ МУСКУЛИ
И СТОПИ ПАЛАСКИТЕ**



**СЕКСИ
КОЛЕДА**

КАК ДА БЪДЕШ
НЕЙНИЯТ НАЙ-СКЪП ПОДАРЪК

1776

**СТРАХОТНИ ИДЕИ ЗА СТИЛ,
ЗДРАВЕ, ХРАНА И ПОВЕЧЕ СЕКС**

ЯНУАРИ/ФЕВРУАРИ 2013 БРОЙ 9,
ГОДИНА 1, ISSN: 1314-6076

ISSN 1314-6076



МЪЖ ЗА ПРИМЕР

Джейми Фокс

се развихря в Джанго без окови

ЕКСПЕРИМЕНТ

**НЕ СПИМ
ТРИ ДНИ**

КАК ДА ОЦЕЛЕЕШ,
АКО ТИ СЕ СЛУЧИ

**АЛКОХОЛЪТ
БРАГ ИЛИ
ПРИЯТЕЛ?**

СТР. 76



**НАИСТИНА
СВЕТКАВИЧЕН
ПЛАН ЗА
ОТСЛАБВАНЕ**



Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Дейвид Бекам. Световната икона, която се стреми към съвършенство. Деликатност и стил. Легенда, създадена от постижения. На ръката му можем да видим Breitling Transocean Chronograph Unitime, часовникът за пътешественици, създаден изцяло от Breitling. Снабден с механизъм Caliber B05, официален сертификат за точност от C.O.S.C. и с 5 години международна гаранция. Самонавиващ се хронограф, с перфектни характеристики. Световните времена вече не са пречка, тъй като с този часовник постоянно може да бъде отчитано времето, в която и да е от 24-те часови зони, благодарение на патентованият механизъм и изключително лесната за употреба коронка, от която се извършват корекциите. Комфорт и елегантност за пътниците от Първа класа. Гарантирано от Breitling.

GIULIAN
watches & jewellery

Бул. Витоша №36 | БУТИК ГЮЛИАН
тел: 02 /980 55 55
ул. Г.С. Раковски №74

WORLDCLASS TRAVELERS



BGN 19.740 Препоръчителна цена



INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

82

СЕКС ПОД ЕЛХАТА

Men's Health дава ценни съвети как да превърнеш коледния и новогодишния секс в незабравимо преживяване за цяла година

Истории

60 МОЖЕШ ЛИ ДА СЕ ЗАРАЗИШ С АЛЦХАЙМЕР

Революционно откритие, което ще те изплаши до смърт

70 ЧОВЕКЪТ, КОЙТО НЕ СПИ

Помолихме наш човек да не спи няколко дни и по възможност да се върне жив, за да разкаже преживяното

76 ДУХЪТ В БУТИЛКАТА

Митове и истини за алкохола и как да пиеш като професионалист

92 СИЛАТА НА ПАСТАТА

22 изпробвани рецепти за перфектната паста



ПОДАРЪК ПЛАКАТ!



Секс и кариера

46 НАИСТИНА ЛИ ТИ Е САМО ПРИЯТЕЛКА?

Подлагат ли на риск връзката ти отношенията с платоничната ти приятелка?

54 ИЗГУБЕНИ В СТРАСТТА

Няколко горчиви урока за дивия секс и питомната любов

Хранене

31 СЕЗОНЪТ НА ТИКВАТА

И защо тя е най-сериозният ти съюзник в борбата с трупациите се килограми

38 ЯЖ КАТО МЪЖ, ОТСЛАБВАЙ КАТО ЖЕНА

Съвети как да го направиш от писателя Огюстен Бъроуз

58 СОКОВЕТЕ НА ЖИВОТА

Няколко бързи рецепти за сокове, които пречистват и тонизират организма ти



НЕЩАТА ОТ ЖИВОТА

Men's Health се среща с Лазар Ангелов - персонален треньор на много БГ звезди, интернет феномен и най-популярният фитнес модел в България

Здраве

44 ИСТИНАТА ЗА ЗАХАРТА

Тя ли е най-големият враг на тялото ти, или слуховете са превеличени

48 СЕЗОННИ ИЗКУШЕНИЯ

Как да запазиш обиколката на талията си по празниците

Фитнес

28 С НОВИ СИЛИ

Използвай скритите запаси на тялото си, за да трупаш повече мускули

98 ПЛАН ЗА ПЛОЧКИ

6 начина да разкараш корема и да се сдобиеш с перфектната преса



104 ПРАЗНИЧНО, С ПРЕВАЛЯВАНИЯ

Няколко стилни предложения за празничен греског, с който да станеш царят на новогодишното парти (и да си тръгнеш с момиче)

35 ШОПИНГ ТЕРАПИЯ

Купи най-необходимото за планината, града и фитнеса.

102 ГОРЕ ГЛАВАТА

Единственото ѝ предназначение не би трябвало да е да носиш шапка на нея, но ако така или иначе носиш, нека бъде стилна

40

КАК ДА ПРАВИШ ВСИЧКО ПО-ДОБРЕ

Налей чаша шампанско, вдигни страхотен тост, дай празничен бакшиш, преживей коледната размяна на подаръци, качи на най-добро място в самолета, залича граскотина на паркета след купон, изчисти снега, без да си съсипеш гърба, запомни телефонен номер, купи си обувки по мярка, забъркай пунш, закачи картина на тухлена стена

MensHealth® ОЩЕ ПОЛЕЗНИ НЕЩА

10 Питай Men's Health

Ти питаш, ние отговаряме след консултация с експерти

12 Бюлетин

Последните новини за секса, здравето, храненето и фитнеса

27 Свободно време

Пътешествия с французина Филип Жак, музика, филми и книги

30 Женска логика

Какво искат жените да знаеш за секса, стила и отношенията

114 Знание

Интересната история зад всяка автомобилна емблема

НА КОРИЦАТА:
Джейми Фокс от
Джанго без окови



Men's Health

Най-голямото мъжко списание в света

БЪЛГАРСКО ИЗДАНИЕ

ГЛАВЕН РЕДАКТОР

**Владимир
Константинов**

АРТ ДИРЕКТОР

Деян Панайотов

РЕДАКТОРИ

**Борислав Банев,
Светослав Петров**

СЪТРУДНИЦИ

Николай Христов, Ралица Благоева,
Кристина Кайрякова, Евелина Иванова,
Мишела Христова, Виктория Бъзинска,
Атанас Игзов, Иван Методиев

ФОТОГРАФИЯ

Ангел Коцев, Васил Германов,
Тихомир Рачев, Златимир Араклиев

КОНСУЛТАНТИ

Валентин Гроздев, Инна Бранева

КОРЕКТОР

Сенка Симеонова

МЕНИДЖЪР РЕКЛАМА

Марияна Жабинска
02/ 401 6832

БРАНД МЕНИДЖЪР

Ива Дончева

Консултант реклама

Даниела Петрова
02/401 9039

e-mail: reklama@sanomabliask.bg

МЕНИДЖЪР ИЗСЛЕДВАНИЯ НА ПАЗАРА

Петя Розева, 02/ 4016839

МЕЖДУНАРОДНИ ИЗДАНИЯ/ГЛАВНИ РЕДАКТОРИ

 АВСТРАЛИЯ
Ian Cockerill

 БРАЗИЛИЯ
Airtan Seligmann

 ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Morgan Rees

 ГЪРЦИЯ
Vasilis Vardakas

 ГЕРМАНИЯ
Wolfgang Melcher

 ИНДИЯ
Aaron Purie

 ИНДОНЕЗИЯ
Nino Sujudi

 ИСПАНИЯ
Alberto Saborido

 ИТАЛИЯ
Luigi Grella

 КАЗАХСТАН
Андрей Жарков

 КИТАЙ
Zhou Song

 МАЛАЙЗИЯ
Gareth Corsi

 ПОЛША
Krzysztof Komar

 ПОРТУГАЛИЯ
Pedro Lucas

 КОРЕЯ
Seung Kwan Paik

 РУМЪНИЯ
Razvan Spiridon

 РУСИЯ
Кирилл Вишнепольский

 САЩ
David Zencenko

 СИНГАПУР
Sherwin Chua

 СЪРБИЯ
Ivan Radojic

 ТАЙЛАНД
Chatchawin Unhanun

 ТУРЦИЯ
Eren Erentay

 УКРАИНА
Димитрий Прибыток

 ФИЛИПИНИ
Peter Pilar

 ФРАНЦИЯ
Michel Brinbaum

 ХОЛАНДИЯ
Jan Peter Jansen

 ХЪРВАТСКА
Kresimir Sego

 ЮАР
Jason Brown

ЛАТИНСКА АМЕРИКА
Andre Francisco Cuevas

 АРЖЕНТИНА

 АРУБА

 ВЕНЕЦУЕЛА

 ГВАТЕМАЛА

 ДОМИНИКАНСКА РЕПУБЛИКА

 ЕКВАДОР

 КОЛУМБИЯ

 КОСТА РИКА

 КЮРАСАО

 МЕКСИКО

 НИКАРАГУА

 ПАНАМА

 ПЕРУ

 САЛВАДОР

 ХОНДУРАС

 ЧИЛИ

ИЗДАВА

 **Саномабляск**
БЪЛГАРИЯ

с разрешението на Rodale Inc, 33 E.Minor St. Emmaus, PA,
United States of America

брой януари/февруари 2013 цена: 5,00 лв.
ISSN: 1314-6076

АДРЕС София 1303, ул. Отец Паусий № 15
тел.: 02/401 6868

e-mail: menshealth@sanomabliask.bg

Издава „Саномабляск България“ АД със седалище и адрес
на управление: 1303, София, ул. „Отец Паусий“ № 15
Лица по чл. 7а, ал. 1 от ЗЗДПДП: Sanoma Corporation, Финландия;
Димитър Друмеф, Красимир Друмеф

ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР

Димитър Друмеф

РЕДАКЦИОНЕН ДИРЕКТОР

Красимир Друмеф

ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ

Николай Караджов

ДИРЕКТОР МОДА

Галина Иванова

МЕНИДЖЪР ЧОВЕШКИ РЕСУРСИ

Боян Страхилов

ТЪРГОВСКИ ДИРЕКТОР

Богдана Черногорова

МЕНИДЖЪР ФИНАНСИ

Гергана Тороманова

МЕНИДЖЪР ПРОИЗВОДСТВО

Тони Туѝков

МЕНИДЖЪР КНИГОИЗДАВАНЕ

Виолета Игова

МЕНИДЖЪР ДИСТРИБУЦИЯ

Ваня Златанова

ПЕЧАТ: Мултипринт ООД

За контакти с Абонаментния център на „Саномабляск България“ АД: 0800
123 21, 02/ 401 6849 – в работни дни от 10:00 до 18:00 часа
abonamenti@sbb.bg; www.sbb.bg/abo електронен магазин: www.sbb.bg/shop
Сп. Men's Health България се разпространява 100% на консигнация.
Никаква част от това издание не може да бъде копирана, възпроизвеждана
и публикувана без изричното съгласие на „Саномабляск България“ АД.
Списанието се издава по лиценз на Rodale Inc.

RODALE INC.

RONAN GARDINER
Publisher

CHRIS LAMBIASE
Senior Vice President, Group Publishing Director

Rodale International

Senior Vice President, Rodale International
ROBERT NOVICK

Editorial Director, Rodale International
JOHN VILLE

Deputy Editorial Director of Women's Health
and Prevention International
LAURA ONGARO

Deputy Editorial Director of Runner's World International
VERONIKA TAYLOR

International Content Manager
KARL ROZEMEYER

Editorial Assistant
SAMANTHA QUIGGARD

Business Development Director
KEVIN LABONGE

International Business Manager
JENNIFER LALLY

International Marketing and Business Coordinator
DANA RICH

САМО ЗА

~~55,00~~
24,95 лв.

11 броя
на цената
на 5

МАЙ ТИ Е ВРЕМЕ ЗА АБОНАМЕНТ ЗА MEN'S HEALTH

МОЖЕШ ДА СЕ АБОНИРАШ: във всеки магазин на  , на www.sbb.bg/abo, в клоновете на Български пощи
АБОНАМЕНТЕН ЦЕНТЪР: 0800 12321, 02 4016 849; abonamenti@sbb.bg



Следващата, моя

Предполага се, че краят на годината е време за равностетка и съставяне на списък с неща, които искаш да свършиш през следващата (произволен откъс от моя такъв, нечетливо надраскан на ръка: шоф. курсове, фитнес x3 седм., Уотърс в София, Л. Коев – наблизо?, > позитивизъм). Но можеш и фриволно да нарушиш традициите и да използваш времето за срещи с приятели, партита, малко фитнес, повече секс и всичко останало, което те прави щастлив. Единственото, което трябва да имаш предвид, е, че 2013-а ще е точно толкова интересна и пълна с приключения, колкото ти самият се постараяш да бъде.

ВЛАДИМИР КОНСТАНТИНОВ
ГЛАВЕН РЕДАКТОР

DYNAMIC Visa

10%

пратят
коледните
сладки сами



87%

купуват
коледни
сладки

18%

преяждат
с коледни
сладки

Получавате процент обратно от всяка покупка, извършена на ПОС терминал с DYNAMIC Visa кредитна карта:

- **10%** от всяка покупка в Карфур в цялата страна, направена до 28.02.2013 г.
- **5%** от всяка покупка и зареждане на бензиностанции, направени до 28.02.2013 г.
- До **42%** от всяка покупка в партньорската мрежа на DYNAMIC Visa, както и във всички търговски обекти на територията на България, в чужбина и интернет

Всички обявени проценти получавате обратно по картата и използвате чрез ваучер в магазини Карфур. Повече информация за партньорите на DYNAMIC Visa можете да откриете на www.alphabank.bg

Кандидатствайте на DYNAMIC щандовете в Карфур, на www.loanadvisor.eu, на телефон 0800 19 222 или в офис на Alpha Bank България.

ЗНАЕМ МНОГО ЗА ПАЗАРУВАНЕТО, ЗАТОВА СЪЗДАДОХМЕ

DYNAMIC

КАРТАТА, КОЯТО ТИ СЕ ОТПЛАЩА
ПРИ ВСЯКА ПОКУПКА.



ALPHA BANK

Заедно напред!

☎ 0700 16 222, 🖱 www.alphabank.bg

МН БЮЛЕТЕН

Последните новини за секса, здравето, храненето, фитнеса и свалянето на килограми



ВЗЕМИ ГО ПРИСЪРЦЕ

Пребори една от най-смъртоносните болести с тази най-обикновена храна

Не пренебрегвай ядките. Една шепа дневно – независимо дали са бадеми, лешници, орехи, или фъстъци, ти помага да намалиш риска от сърдечни заболявания, се казва в изследване от Archives of Internal Medicine. След като анализирали резултати от 25 различни изследвания, учените открили, че ядките могат да намалят нивото на LDL (лошия) холестерол с 10 пункта и да подобрят съотношението между LDL и HDL в кръвта с около 8 процента. Всички тези ползи са резултат от здравословните мононаситени мазнини, протеини и фибри в ядките. Бонус: ядките могат да намалят и триглицеридите, твърди ръководителят на проекта д-р Джон Сабате.



ОТСЛАБВАНЕ

Б

ИГРИТЕ НА ГЛАДА

Не спирай да тренираш. Противно на някои теории, упражненията не те карат да ядеш повече по-късно през деня, твърди ново британско изследване. Мъжете, които тичали на пътечка 90 минути, консумирали толкова калории, колкото в деня, когато не тренирали. Едно от вероятните обяснения: упражненията може да потискат хормона на апетита грелин.

Мъжете, които разхождат кучета, имат по-нисък холестерол и кръвно.

Изгубена кауза?

Един човек на всеки трима европейци е затлъстял, а 1 от 10 има диабет, но здравните служби не вършат много по този въпрос. Масово изследване показва, че по-малко от половината от здравните служби по места следят за диабета сред населението или предприемат активни действия срещу затлъстяването. Обикновено причините са недостатъчните средства или служители според авторите на изследването.

ПОСЛЕДНИ НОВИНИ

10

СА КАЛОРИИТЕ, КОИТО ИЗРАЗХОДВАШ ПО ВРЕМЕ НА 15-МИНУТНА РАЗХОДКА НА КУЧЕ

Източник: American College of Sports Medicine

НЕ СЕ ПОТИ НА КАНТАРА

Върнал си част от свалените килограми? Това не е задължително нещо лошо: **ролзите от упражненията не се губят, дори да си върнеш някой и друг килограм**, твърдят учени от University of Missouri. Спазващи диетата участници в изследването, които възвърнали половината от сваленото тегло, но продължили да тренират 5 пъти седмично, поддържали здравословни нива на HDL (добър) холестерол, кръвно налягане и инсулинова чувствителност.

ПОМОЩ ОТ ПРИЯТЕЛ

Ново изследване на George Washington University разкрива, че **разхождането на куче сутрин и вечер може да ти помогне да останеш слаб**. Учените открили, че е два пъти по-малко вероятно собствениците на кучета да са с наднормено тегло в сравнение с онези, чийто най-добър приятел не е четириног. Вярно е и че по-активните физически хора по-често си взимат животното, но това не е единственият фактор. „Собствениците на кучета се чувстват виновни, ако скъсят разходката на своя домашен любимец или не го изведат навреме – казва авторът на изследването Синди Лентини. – Тази вина може да те мотивира да разхождаш животното си по-често и да се движиш повече.“



Престъплението

920

калориите в среден телешки хамбургер.

Наказанието

67

минутите, които трябва да скачаш на въже без почивка, за да ги изгориш.

НЕЩАТА О

ВСИЧКО, ОТ КОЕТО СЕ ИНТЕРЕСУВАТ МЪЖЕТЕ



Жива стомана

ЛАЗАР АНГЕЛОВ (28) Е НАЙ-ПОПУЛЯРНИЯТ ФИТНЕС МОДЕЛ У НАС, ПЕРСОНАЛЕН ТРЕНЬОР НА НЯКОЛКО РОДНИ ЗВЕЗДИ И ИНТЕРНЕТ ФЕНОМЕН С НАД 200 ХИЛЯДИ ФЕНА ВЪВ FACEBOOK. ПОСЛЕДНОТО ГО НАРЕЖДА (СПОРЕД КЛАСАЦИЯТА НА STRANICI.BG) МАЛКО СЛЕД ВАСИЛ ЛЕВСКИ, НО НАРАВНО С ПРЕМИЕРА И СЛАВИ ТРИФОНОВ. АКО НЕ СЕ СЪБУЖДАШ СЪС СТРОЙНА ПРОГРАМА ЗА ДЕНЯ, ВКЛЮЧАВАЩА ТРЕНИРОВКА, ВНИМАТЕЛНО ХРАНЕНЕ И ИЗБОР НА МОТИВАЦИОННА ПЕСЕН, ВЕРОЯТНО НЕ ГО ЗНАЕШ. НЯМА ДА ГО ВИДИШ ВЪВ ВСЯКО ТЕЛЕВИЗИОННО ПРЕДАВАНЕ, КЪДЕТО ОБСЪЖДАТ НЕЩО ЗА МУСКУЛИ, ПО СВЕТСКИ СЪБИТИЯ С РАЗГЪРДЕНА РИЗА, ПУРА И ДЕБЕЛ ЛАНЕЦ НА ВРАТА, КАКТО И ПОД РЪКА С ПЛЕЙМЕЙТКАТА НА СЕЗОНА. НАПРОТИВ, ЛАЗАР РАЗДЕЛЯ ВРЕМЕТО СИ МЕЖДУ ПОДДРЪЖКАТА НА СОБСТВЕНИЯ СИ САЙТ И ФЕН СТРАНИЦА ВЪВ FACEBOOK, ДАВАНЕТО НА ОНЛАЙН СЪВЕТИ НА ХОРА ОТ ЦЕЛИЯ СВЯТ И ЗАНИМАНИЯТА ОЧИ В ОЧИ С НЯКОЛКО „БОГОИЗБРАНИ“ ВЪВ ФИТНЕС ЗАЛАТА.

ТЕКСТ БОРИСЛАВ БАНЕВ
ФОТОГРАФИЯ ГЕОРГИ НЕДЕЛЧЕВ

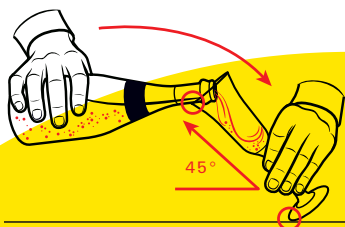
ТЪЖИВОТА



КАК ПРАВ ВСИЧ ПО-ДОБРЕ

ТОЗИ МЕСЕЦ:

- Налей чаша шампанско
- Вдигни страхотен тост
- Дай празничен бакшиш
- Преживей коледната размяна на подаръци
- Кацни на най-доброто място в самолета
- Заличи дракотина на паркета след купон
- Изчисти снега, без да си съсипеш гърба
- Запомни телефонен номер
- Купи си обувки по мярка
- Закачи картина на тухлена стена



НАЛЕЙ ЧАША ШАМΠΑНСКО

Това, че си купил добро пенливо вино, е само началото. Ето най-добрия начин да запазиш мехурчетата и вкуса

- 1 Охлади бутилката до 3°C (провери термостата на хладилника). Това е температурата, при която в пенливата течност има най-много мехурчета.
- 2 Дръж чашата под ъгъл от 45°, като опреш ръба ѝ на масата за опора, за да може виното да се лее леко. Най-голямата грешка е да го изливаш отгоре в изправена чаша – така ще унищожилш два пъти повече мехурчета, отколкото ако силваш под ъгъл.
- 3 За да запазиш непокътнати максимален брой мехурчета, допри гърлото на бутилката до чашата.

ВДИГНИ СТРАХОТЕН ТОСТ

„Вече съм толкова пиян, че не знам wie какво се мотае“, не е добро начало. Виж препоръките на Гари Шмид, президент на Toastmasters International

СТАРТ

Не ставай – това е запазена марка за много официални поводи. Просто изчакай естествена пауза в разговора малко преди да поднесат храната. Тогава вдигни чаша и кажи: „Бих искал да вдигна тост“.

ГОВОРИ

Помисли за дума, която обобщава темата на речта ти, например, „да поздравя“, „да припомня“ или „да почета“. Нека тя остане в главата ти, докато говориш, така че да не кривваш от целта на тоста.

СПРИ

Няколко изречения са достатъчни. Тостът ти не трябва да продължава повече от минута. След това ставай досаден, негей.



КАЦНИ НА НАЙ-ДОБРОТО МЯСТО В САМОЛЕТА

По празниците в самолетите обикновено е ад, но това не означава, че с малко хитрост не можеш да си осигуриш комфортно пътуване

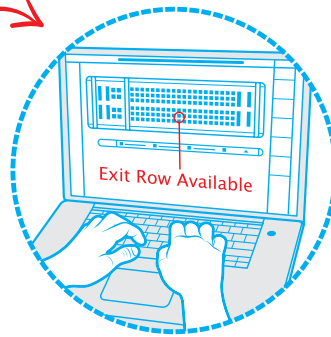
Източник: Мат Даймлер, основател на SeatGuru.com

ИЗБЕГНИ ШУМА

Ако си в голям самолет и отпрег няма свободни места, избери средата на която и да е секция, за да се предпазиш от излишен шум. Не сядай близо до кухнята, където стюардесите разговарят, преди да дойде време да изкарат храната.

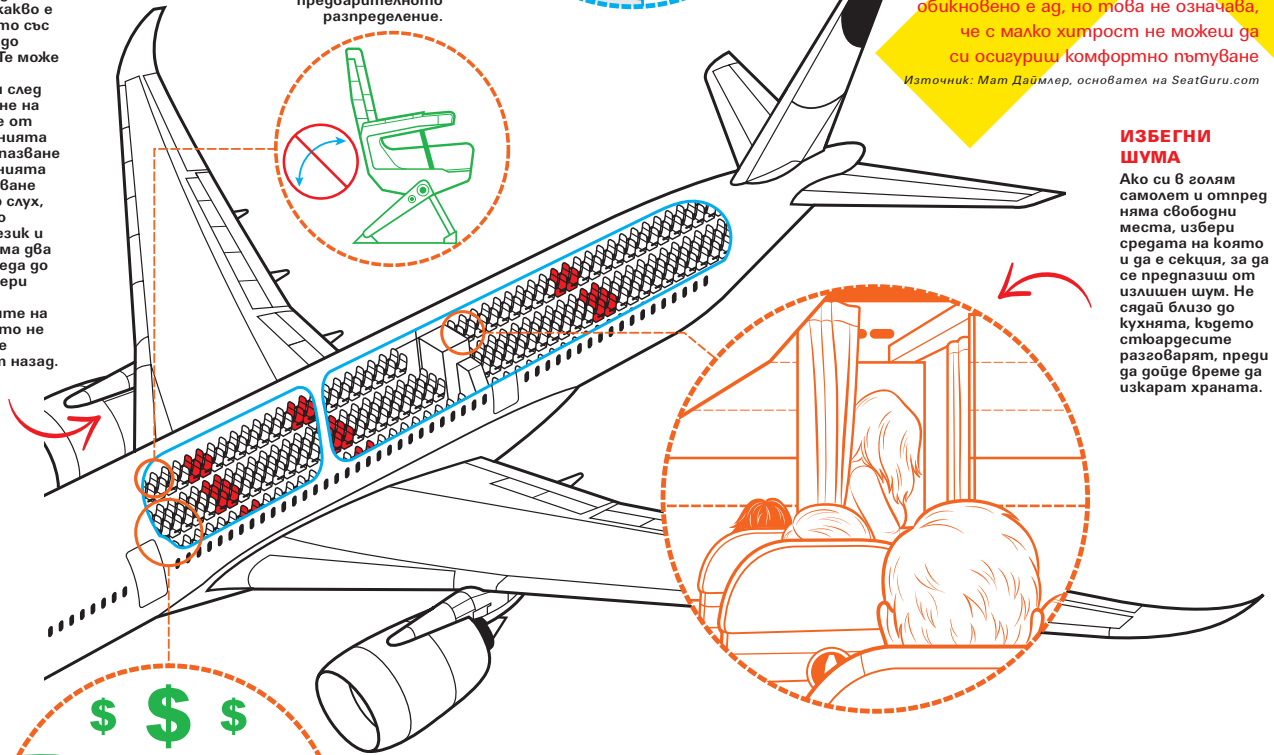
ДВОЙНА ПРОВЕРКА

Дори да си избрал мястото при купуването на билета, седмица преди полета пак провери дали няма някаква промяна. Понякога авиолиниите разменят самолети, за да поемат повече пътници, и анулират предварителното разпределение.



ЪПГРЕЙД В ПОСЛЕДНАТА МИНУТА

Влез в сайта на авиокомпанията 24 часа преди полета, за да провериш какво е положението със седалките до изхода. Те може да са се освободили след размятане на пътниците от авиокомпанията поради неспазване на изискванията за настаниване там (добър слух, познания по английски език и т.н.). Ако има дъб свободни реда до изхода, избери втория – облегалките на първия често не могат да се наклоняват назад.



ЗАБРАВИ ЗА ПЪРВИЯ РЕД

Не се хващай на въжичката за „преференциални места“ или „места с експресен достъп“. С подобни уловки авиолинията просто ти взема повече пари. Ориентирай се към седалките точно зад редовете с тези места – те са също толкова добри.



ЗАЛИЧИ ДРАСКОТИНА НА ПАРКЕТА СЛЕД КУПОН

За целта ти трябва само един бадем. Отхапи го наполовина.

Натъркай повреденото с вътрешната част на бадема. Маслото от ягката ще скрие малките драскотини по дървесината.

Източник: Картър Уестраус, консултант на „Ловци на митове“



ОЧИСТИ СНЕГА, ЗА ДА СИ ОСИПЕШ ГЪРБА

Избери лопата Изпробвай я в магазина, като я хванеш. Все едно ринеш сняг. Забележи къде отива дръжката – трябва да е близо до токата на колана ти. Ако е над нея, ще трябва да се поизпотиш повече. Ако е под нея, ще се навеждаш повече.

Загрей Отдели минута, преди да излезеш навън, за да разгрееш долната част на гърба и коленните сухожилия (няколко скока с разкряч също ще ти бъдат от полза). Не забравяй да се облечеш подходящо за сезона.

Действай Ако можеш, избутвай снега, вместо да копаяш. Гледай да натоварваш ръцете и краката, а не гърба. Ако снегът е твърде дълбок или тежък за избутване, спомни си за клека до стена: разкрячи се на ширината на раменете, стегни долната част на гърба и коремните мускули и повдигай, като използваш силата на краката и задните части.



Специален доклад

Можеш ли да се заразиш

Тази поразяваща паметта болест занимава учените от десетилетия. Един от тях има

ТЕКСТ ТИМ МАКГРАТ



с Алцхаймер?

теория, която звучи скандално: че можем да се заразим с целувка



Р

РИЧАРД Е САМО НА ДВАЙСЕТИНА ГОДИНИ, но напоследък мислите му са заети с нещо, за което повечето мъже на неговата възраст дори не се замислят: обречен ли съм да си изгубя ума? От една страна, притеснението на Ричард е разбираемо. „Приятелката ми е социален работник и общува с възрастни хора, по-специално с хора, страдащи от болестта на Алцхаймер – казва той. – Така че съм виждал отблизо какво ти причинява болестта.” Да, болестта на Алцхаймер се характеризира със загуба на паметта, объркване и обикновено приключва с пълно откъсване от външния свят. Хората в най-напредналия стадий не могат да се грижат за себе си, да разпознаят близките си или въобще да си спомнят кои са.

За Ричард тази тема е още по-болезнена: бащата на приятелката му наскоро е починал от Алцхаймер. И все пак това, което би трябвало да го тревожи най-много, не са чуждите истории, а видяното в огледалото. Защото там, буквално под носа му, е доказателството, че чудовището, което може би е отговорно за Алцхаймер, вече се спотаива някъде в тялото му, подготвяйки се – в даден момент, след цели десетилетия – да нападне и унищожи мозъка му.

Е, ТОВА Е ВЪПРОСЪТ: ДРЕМЕ ЛИ ТО И У ТЕБ?

От години лекари и експерти по Алцхаймер казват, че обикновено симптомите на болестта не се проявяват до 60-70 години или дори в по-напреднала възраст. Само че в момента има причина да се смята, че първите предупредителни знаци са налице много по-рано от това и се проявяват много по-леко: като херпеси, неприятните пришки, изникващи понякога на устните ти, когато си



ФАНТАСТИЧНИЯТ МИСТЪР ФОКС

**ДЖЕЙМИ ФОКС
ЖОНГЛИРА
БЕЗГРЕШНО С
ТОЛКОВА РАЗЛИЧНИ
ЖАНРОВЕ КАТО
КОМЕДИЯТА, ДРАМАТА**

**И АРЕНБИ МУЗИКАТА
И ВИНАГИ УСПЯВА ДА
НАМЕРИ НОВИ
ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА,
КОИТО ГО ТЛАСКАТ
НАПРЕД**

ТЕКСТ ТОМ БРЕЙХАН · ФОТОГРАФИЯ ТУРЕ ЛИЛЕГРАВЕН

Всички ние живеем във време на неочаквани обрати – природни бедствия, революции, кризи, семейни войни, нашествие на извънземни. С други думи – за съвременния човек стресът не е изключение, а норма. Разбира се, най-добрият начин да се бориш с него е чрез системно физическо натоварване. Има обаче дни, в които човек предпочита да разгърне страниците на книга или списание и да си стопли душата с едно голямо. Ако днес си в такава настроеност, тази статия е точно за теб. На Запад вече няколко десетилетия работят успешно програмите от типа harm reduction, чиято цел, както подсказва името, е да намалят вредата от наркотичните зависимости. Организацията, която ги разработват, тръбят отдавна, че щом обществото е неспособно да се справи с наркоманиите, то трябва поне да направи всичко възможно да се намалят вредите, които те нанасят на социума и на отделния човек. Men's Health е наясно, че алкохолът е наркотик, предизвикващ еуфория, зависимост и деградация при злоупотреба с него. Приеми следващите няколко страници като програма за ограничаване на четите. Ще ти разкажем по колко и как можеш да си пиѝваш, без да съсипеаш здравето си.

**ВСЕКИ НОРМАЛЕН МЪЖ
ОТ ВРЕМЕ НА ВРЕМЕ ПИЕ.
РАЗЛИКАТА МЕЖДУ НЕГО И
ПРЕКАЛЯВАЩИТЕ С АЛКОХОЛА
Е, ЧЕ ТОЙ НЕ ПРЕКАЛЯВА С
КОЛИЧЕСТВАТА И ПИЕ САМО
КАЧЕСТВЕНИ НАПИТКИ. КАК СЕ
ПРАВИ ЛИ? ЧЕТИ И ПОПИВАЙ.**

ТЕКСТ ИВАН ГЛУШКОВ
ФОТОГРАФИЯ ТАТЯНА ШКОНДИНА

ПИЙ ТОВА,
А НЕ ОНОВА

ВИНО

БРУТ
80 ккал/100 мл

ДА Именно сухото, а не полусухото пенливо вино е най-правилният избор. В идеалния случай – френско, от Шампан. Не забравяй, че въглеродът дразни лигавицата на стомаха и алкохолът попада в кръвта по-бързо. Пий внимателно.

ДУХЪТ В БУТИ

ПОЛУСУХО

102 ккал/100 мл

НЕ Технологията на производство е по-проста – прави се по-бързо от сухото, а това не дава същото качество на крайния продукт. Производството на ментета също е много по-лесно и евтино (може и в домашни условия – малко мая в плодови сок, лека ферментация, малко спирт и готово).

ЧЕРВЕНО СУХО

80 ккал/100 мл

ДА Люспата на гроздовото зърно придава на червеното вино неговия примамлив цвят, там са и основните полезни вещества.

БЯЛО ПОЛУСУХО

НЕ Голямото количество захар в сладките спиртни напитки натоварва допълнително черния дроб и панкреаса и затова причинява още по-белезен махмурлук. Не си го причинявай.

ШЕРИ

116 ккал/100 мл

ДА Ако толкова те тегли да пиеш подсилено вино (такова, към което е добавен още алкохол – бел.ред.), по-добре пиш шери, отколкото порто. То не е толкова сладко, съответно е малко по-ниско калорично и не те заплашва с термоядрен махмурлук.

ПОРТО


154 ккал/100 мл

НЕ Ако това е твоето питие, пиш само от един вид (качествено) порто цяла вечер и не си и помисляй да минаваш на друго, ако имаш каквито и да било планове за следващата сутрин.

ЛКАТА



СТРАСТИ
ПОД ЕЛХАТА

A woman with long dark hair and bright pink lipstick is lying on her side on a bed covered with a white fur blanket. She is wearing a red bikini. In the background, there is a large gift wrapped in black and white striped paper with a red bow. In the foreground, a red gift box with a black bow is partially visible. The scene is dimly lit, creating a cozy, intimate atmosphere.

ДАЛИ ТЯ ЩЕ БЪДЕ
ПАЛАВА ИЛИ
КРОТКА
ДОГОДИНА? С
ПРАВИЛНИЯ
ПОДХОД МОЖЕШ
ДА СЕ РАДВАШ НА
ПРЕДИМСТВАТА И
НА ДВАТА
ВАРИАНТА

ТЕКСТ ЕВГЕНИЯ ГЕОРГИЕВА
ФОТОГРАФИЯ РИЧАРД
БЕРНАРДИН

MEN'S HEALTH • СТР. 83





ПАС

ТА

СИЛАТА НА

ТА

22

изпробвани
рецепти,
които държат
в разумни граници
приема на въглехидрати
и ти дават повече
белтъчини,
здравословни
мазнини и един
наистина
невероятен вкус

ТЕКСТ
МАРК
БИТМАН

ФОТОГРАФИЯ
ЧАРАС
МАСТЪРС



ТРОЙКА НА РАЗСЪМВАНЕ

ИЗПРАЩАМЕ НАЙ-НАТОВАРЕНИЯ ОТКЪМ
ПРАЗНЕНСТВА МЕСЕЦ И ПОСРЕЩАМЕ НОВАТА
ГОДИНА С НЯКОЛКО ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ПРАЗНИЧЕН
ДРЕСКОД, С КОИТО ДА СЕ ЗАБАВЛЯВАШ. ВСЕ ЕДНО
КРАЯТ НА СВЕТА НАИСТИНА НАБЛИЖАВА

ФОТОГРАФИЯ ВАСИЛ ГЕРМАНОВ
СТИЛ НИКОЛАЙ ХРИСТОВ
ГРИМ ГЕРГАНА ИВАНОВА
КОСА НИКОЛАЙ ТОНЕВ ЗА THE SNAKES
МОДЕЛИ ИВАН, ИВЕТА И МОМЧИЛ/IVET.FASHION

Иван е с пуловер (179 лв.)
и риза (145 лв.) Calvin
Klein и джинси Playlife,
(119 лв.)

Ивета е с рокля Juicy
Couture (564 лв.), колан
Karen Millen (175 лв.)
и чанма Patrizia Pepe
(642 лв.)

Момчил е с риза Emporio
Armani (390 лв.), колан
Sisley (90 лв.) и панталон
Levi's (120 лв.)

MensHealth®

ПЛАКАТ ЯНУАРИ/ФЕВРУАРИ 2013
ГЛАГОЛ, КОЕТО ИСКАШ

БЪРЗ ПЛАН ЗА ПОПРАВКА НА МАЗНИНИ

Нанеси смъртоносен удар на палещите със
свежия интензивен тренировъчен план.

ТЕКСТ ТОД ДЪРКИН
ФОТОГРАФИЯ ДИЛЪН КЪЛЪР

И ти като повечето мъже със сигурност си спомняш за онзи момент в миналото, когато си се чувствал в най-добра форма. Сега обаче един-единствен поглед в огледалото те кара да се съмняваш, че онва твое възрастност е принадлежало на някой друг. Чувал съм същата тази история от много мъже в кърпачия фитнес. Няма значение дали става въпрос за пет или десет килограма по-малко, или за значителна сила, която им е помагала да бият петдесет от лежанка – всеки един от тях говори в минало време за онези дни и перфектното си тло. Имам добра новина за теб: забрави спомените за бившето си най-добро аз. Използвам ги не като стимул, а само като база за информация за формата, която мога и трябва да подобра. Съзнанието и тломото ти се нуждаят от нови стимули, които ще ти помогнат да стегнеш мускулите и да вземеш още веднъж във върхова форма.

Програмата в този брой се основава на същите новаторски упражнения, които използвам за моите хокеести, за да ги върна във върхова форма преди началото на сезона. Тренировъчният режим включва всичко, от което се нуждаеш, за да оформиш тломото си: сложни упражнения за всички мускули, бързи серици, които изгарят мазнините, и нови варианти на стари любими упражнения, които правят тренировката забавна и предизвикателна едновременно. Видимият резултат само след четири седмици ще те направи уверен в това, че си на прав път да вземеш в най-добрата форма в живота си.

С подкрепата на

Reebok

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

