100%
ПОЛЕЗНО

БЪЛГАРИЯ

Men's Health

ЯНУАРИ 2014 ЦЕНА 5 ЛВ.



НОВА ГОДИНА - НОВО ТЯЛО

ВАЖНИ ТРИКОВЕ ЗА КОРАВИ МУСКУЛИ, КОИТО НЕ ЗНАЕШ СТР. 74

СИЛЕН И ЯРОСТЕН
ТРЕНИРАЙ КАТО ММА БОЕЦ
СТР. 44

И САМ ВОИНЪТ Е ВОИН
КАКВО ДА СГОТВИШ, КОГАТО НЕЯ Я НЯМА
СТР. 68

25
ЧИСЛА, КОИТО ЩЕ ТИ СПАСЯТ ЖИВОТА

СВАЛЯЙ КИЛА ПО КОЛЕДА
НИЕ ЗНАЕМ КАК
СТР. 34

ДОСТАТЪЧНО ЯК ЛИ СИ,
ЗА ДА ПРОБВАШ ПРОГРАМАТА НА МИСТЪР БЪЛГАРИЯ МАРТИН ИВАНОВ?

СЕКС = ФИТНЕС
ОТКРИХМЕ КАК ДА СЪЧЕТАЕШ ПОЛЕЗНОТО С ПРИЯТНОТО! СТР. 62

ЩЕ СПИ ЛИ ТЯ С ТЕБ?
ОТГОВОРЪТ Е НА СТР. 26

ЯНУАРИ 2014, БРОЙ 20, ГОДИНА 3

ISSN 1314-6076

ISSN: 1314-6076

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

BURBERRY.COM


BURBERRY
BRIT
RHYTHM



Нещата от живота

ФОТОГРАФИЯ ЗЛАТИМИР АРАКЛИЕВ / СТИЛ НИКОЛАЙ ХРИСТОВ / ГРИМ ГАЛИНА ИВАНОВА ЗА DIOR / МОДЕЛ АН-КЛЕР (IVET FASHION)



Сутиен и бикини **Lisca**

Зимното увлечение на Men's Health: красавицата от Ivet Fashion Ан-Клер

КАК ДА ПРАВИШ ВСИЧКО ПО-ДОБРЕ

„ПРОБВАЙ ДА Я ЗАГОВОРИШ. НАПРИМЕР: ПИТАЙ Я КАКВО МИСЛИ ЗА ПРИЧЕСКАТА НА БАРМАНА.”

—СВАЛИ БИКИНИТЕ Й С ЛЕК ФЛИРТ, СТР. 32

Стани звезда в телевизионно шоу

Искаш да станеш богат? Няма нищо по-лесно от това – достатъчно е да следваш съветите на Майк Ричардс, изпълнителен продуцент на някои от най-известните телевизионни шоу игри в Щатите



1 БЛЕСНИ СРЕД ТЪЛПАТА

Да те изкарат на сцената, за да участваш, не е толкова лесно. Но най-важното е да си сред публиката. Купи си билет отрано, а в деня на самото шоу ела пред студиото няколко часа по-рано. Така шансът хората от екипа (и най-вече продуцентът) да те забележат е много по-голям.

2 ПОДГОТВИ РОЛЯТА

Изгледай внимателно предишните епизоди, за да видиш как са облечени участниците. После добави твой личен акцент. Вариантите са два: да следваш установения стил или да пробваш да бъдеш уникален – черни дрехи, островърха магьосническа шапка. Не, по-добре зарежи шапката.

3 БЪДИ ЕНЕРГИЧЕН

Демонстрирай страст и хъс, но внимавай да не те сметнат за луд. Кажи, че си фен на шоуто, но не съчинявай истории, не говори с фалшив акцент. И за нищо на света не казвай, че детската ти мечта е да станеш известен.

4 БЪДИ НАЩРЕК

Успя да се класираш сред участниците? Страхотно! Но докато попълваш данните си във формуляра и се мотаеш зад кулисите, не излизай от ролята – продуцентът те наблюдава и тук. Да разиграеш забавен шарж по време на импровизираното интервю с продуцента и после да се умълчиш е лош знак за него.

СЕЛЕКЦИЯ
НИКОЛАЙ ХРИСТОВ

ФОТОГРАФИЯ
ТИХОМИР РАЧЕВ

НАЙ-ДОБРАТА ОФЕРТА

Времето за купуване на подаръци почти изтече, а ти все още нямаш никакви идеи? За нас е удоволствие да ти помогнем с няколко стилни предложения



Близък приятел

Препоръчваме ти да играеш на сигурно с универсални и проверени предложения в актуалните цветове за годината. Нали ти е най-добър приятел, не можеш да му подариш нещо, което всички харесваха поминалата година.

1 КЕЦОВЕ **NIKE**, 200 ЛВ.

2 ШАЛ **TIMBERLAND** (ЧАСТ ОТ КОМПЛЕКТ), 89 ЛВ.

3 ШАПКА **TIMBERLAND** (ЧАСТ ОТ КОМПЛЕКТ), 89 ЛВ.

4 ПУЛОВЕР **PATRIZIA PEPE**, 244 ЛВ.

5 ПАПИЙОНКА **H&M**, 32 ЛВ.

6 ПОРТФЕЙЛ **HUMANIC**, 19 ЛВ.

Men's Health ЗИМЕН ФЕСТ COSMOPOLITAN



СПИСАНИЕ MEN'S HEALTH И СПИСАНИЕ COSMOPOLITAN ТЕ КАНЯТ НА ЗИМЕН ФЕСТ!
УЧАСТВАЙ В ИГРИТЕ И СПЕЧЕЛИ МНОГО НАГРАДИ! ОЧАКВАМЕ ТЕ НА ПИСТИТЕ
В ПАМПОРОВО, ВИТОША, БАНСКО И БОРОВЕЦ.

Следи програмата на facebook/Men's Health България и facebook/Cosmopolitan България

ЗИМЕН ФЕСТ СЕ ПРОВЕЖДА СЪС СЪДЕЙСТВИЕТО НА:

ROMPETROL energy for life

DACIA

BIODERMA LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ТераФлу

ТЯЛО НА ПОКАЗ

Мартин Иванов (25) е прекарал половината си живот във водния свят на градските басейни - в сенчест полумрак, тишина и взлъбения. За първи път се гмурка там някъде в ранно детство, принуден от досадната си алергия към полени, за да изплува - 15 години по-късно - с над 150 медала зад гърба си. И една титла Мистър България, но за това малко по-късно

„Плуването е самотен спорт – усмихва се Мартин. – Под водата не чуваш виковете на треньора и зрителите, единственото, което ти остава, е да се фокусираш изцяло върху дишането и перфектната координация на тялото." Да, тялото, което виждаш на нашата корица, не е плод на целодневно помпане и проливане на пот в залата, а именно на „най-чистия" спорт.

На 18 години Мартин се отказва. Излиза от басейна и зарязва детската си любов. „Трябваше да обърна внимание на образованието си. Аз съм от семейство, което има традиции в това", припомня си той. Типично в негов стил отново избира самотна професия - оперативен счетоводител, заровен в цифри, скучни таблици и коефициенти, капитализация на активите. „Четири години не бях докосвал вода. Дори на почивка с приятели предпочитах да стоя под чадъра, отколкото да вляза в морето. Внезапно обаче ми се доплува."

Мартин се обажда на бившата си треньорка Теодора Пантова и срам-не срам се примолва за няколко гмуркания. Две седмици по-късно тя категорично го убеждава да се върне в състезанията, а половин година по-късно го прави републикански шампион на 100 м бруст (1:04,45 минути).

Увековечил е любовта си към водата с татуировка на десния си бицепс aqua и този път любовта май е завинаги.

Ще има ли terra на другата, шегува се Men's Health?

„Категорично не. Знам, че така би изглеждало симетрично, но водата е това, което истински обичам." (Мартин, странно, е земен зодиакален знак – Телец.) Тялото, с което в крайна сметка го дарява водата, не остава незабелязано - модни агенции, снимки, реклами и официалната титла Мистър България 2012. „Въобще не бях в час с модния свят. В началото нямах идея какво се случва, какви са тези конкурси." Не пропускаме да се пошегуваме с него, че като при покера онова за късмета на дебютанта очевидно не са празни приказки, защото Мартин печели титлата.

Днес той усилено работи като модел - най-вече за италиански списания, влюбен е тежко в Рим и се подготвя усилено за едно ново приключение – кариера в киното. Агенциите забелязват уменията му и го препоръчват на няколко кастинга за филми и сериали. Хващаме Мартин за снимки между няколко урока по италиански и пътувания към Ботуша. „Искам да изиграя лошо момче, фатален съблазнител, нещо, по което италианците са луди." Казваме си ciao с вярата, че ти го представяме името в зората на неговата филмова кариера - например в италиански римейк на така любимият му *Криминале*.

Само плуване? Не е достатъчно, отсече Мартин и сподели само за теб грижливо пазените си тайни за перфектно тяло. Чети на следващите страници!



ТЕКСТ
ФРЕДЕРИК НЕДЕВ

ФОТОГРАФИЯ
ВАСИЛ ГЕРМАНОВ

СТИЛ
НИКОЛАЙ ХРИСТОВ

ГРИМ
ГАЛИНА ИВАНОВА ЗА DIOR



ШАМПИОН ПО ПЛУВАНЕ, МОДЕЛ, ФИНАНСИСТ - ИМА ЛИ НЕЩО, КОЕТО МАРТИН ИВАНОВ НЕ МОЖЕ?

17 ЕКСПЛОЗИВНИ СЕКС ПОЗИ, ЗА КОИТО ТЯ НЕ Е ЧУВАЛА

Има и по-приятни начини да се поизпотиш от сериите клекове във фитнеса. Верни на изследователския си дух, подредихме в удобен за ползване вид най-добрите секс пози, с които хем да изстреляш по-добрата си половинка на седмото небе, хем да дадеш малко жега на мускулите си. От нас позите, от теб – да намериш момичето, с което да ги практикуваш…

ТЕКСТ РОУЗИ МЪЛЪНДЪР
ФОТОГРАФИЯ ДИМИТРИС ТЕОХАРИС

ЦЕЛ
Ръце и гръб

01 ФЕРМЕРСКИ ЗАХВАТ

ФИТНЕС ЕКВИВАЛЕНТ
Мъртва тяга

ЗАЩО? Отпуснете се, за да се насладите максимално на движенията.

КАК? Застани прав с гръб, опрян на стената. Тя трябва да се покатери върху теб и докато ти леко я придържаш за кръста, тя започва да се отпуска бавно назад, докато достигне до положение, сякаш е коленичила срещу стената. Отпускането продължава, докато партньорката успее да опре двете си ръце в пода.




17
ЕКСПЛОЗИВНИ СЕКС ПОЗИ,
ЗА КОИТО ТЯ НЕ Е ЧУВАЛА

ГОЛЕМИТЕ ТАЙНИ НА СУПЕР МУСКУЛИТЕ



Извайването на тялото, за което винаги си мечтал, започва с тези 25 стратегии. Запомни къде си прочел за тях за първи път

ТЕКСТ
АНДРЮ ХЕФЪРНАН

ФОТОГРАФИЯ
ГУИДО ВИТИ

—
СТР. 75



НОМЕРЪТ НА ЗВЯРА

Понякога, за да бъде щастлив, на мъжа му трябват само една китара и достатъчно свободно време, за да пробва да докара солото на Master of Puppets. Дори и да си леко вързан в ръцете, пак можеш да изкопираш стила на някой от любимите си рок музиканти



ФОТОГРАФИЯ ТИХОМИР РАЧЕВ

СТИЛ НИКОЛАЙ ХРИСТОВ

ГРИМ ГАЛИНА ИВАНОВА ЗА DIOR

МОДЕЛ МАРТИН МАРТИНОВ / VISAGES

ТИШЪРТ **GAS JEANS**, 80 ЛВ.
РИЗА **55DSL**, 73 ЛВ.
ПАНТАЛОН **MARCIANO GUESS**, 340 ЛВ.
ОБУВКИ **CALVIN KLEIN COLLECTION**, 359 ЛВ.



САКО **PATRIZIA PEPE**, 794 ЛВ.
ЕЛЕК **TED BAKER**, 280 ЛВ.
РИЗА **SISLEY**, 80 ЛВ.
КОЛАН **NAPAPIJRI**, 140 ЛВ.
ДЖИНСИ **CALVIN KLEIN JEANS**, 180 ЛВ.
БОТУШИ **CALVIN KLEIN COLLECTION**, 455 ЛВ.
ОЧИЛА ОТ ЛИЧЕН АРХИВ

Библио.бг - платформа за електронни книги и списания

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

biblio.bg