

**ВРЕМЕ ЗА ПРОМЯНА** Как да бъдеш по-здрав и силен през 2015 г.

100%  
ПОЛЕЗНО

# Men's Health

БЪЛГАРИЯ  
ЯНУАРИ 2015 ЦЕНА 5 ЛВ.

## ПЪЛНА ПРОГРАМА ВЛЕЗ ОТНОВО ВЪВ ФОРМА

- РАЗКАРАЙ ПАЛАСКИТЕ
- ПОКАЖИ ПЛОЧКИ
- ИЗБЕГНИ ТРАВМИТЕ



ПРАВИЛАТА НА УСПЕХА НА  
ЛЮК ЕВЪНС ОТ „ХОБИТ“

## СЕКС ИГРИ

Как да бъдеш  
по-смел в леглото

## А НЯМАШЕ ЛИ ТВОЯ РАЗМЕР?

100 правила на стила, които  
те спасяват от този въпрос

## ШОКИРАЩАТА ИСТИНА ЗА ПИЛЕШКОТО

ТЕСТ  
ЗАЩО НЕ  
СПИШ

## ЕКСПЕРИМЕНТ БЪДИ ТАКА ДОБЪР

МОЖЕ ЛИ ГРИЖАТА  
ЗА ОКОЛНИТЕ ДА  
ТЕ НАПРАВИ  
ЩАСТЛИВ

# 365

СЪВЕТА  
ЗА ФИТНЕС,  
ЗДРАВЕ, ХРАНА  
И МОДА

ЯНУАРИ 2015, БРОЙ 31, ГОДИНА 3

ISSN 1314-6076



MEN'S HEALTH BG

ISSN: 1314-6076



# Питай МН™

ОТГОВОРИ НА ВАЖНИТЕ  
ВЪПРОСИ ОТ ЖИВОТА

## 2 купички накъдцана маруля

Тя е източник на здравословна доза фолиева киселина, един от витамините В, които подобрява кръвообращението, показва ново изследване в American Journal of Clinical Nutrition.

## 1 лента пържен накъдцан бекон

Не се коси за настъпите мазнини, според изследвания малки количества от тях няма да навредят на сърцето ти. Освен това в свинското се съдържа холин, вещество, което се изчерпва при изтощителни тренировки, твърдят учени от Oregon State University.

**1 разполо-  
вено рожко  
сварено яйце**  
Протеинът в яйцата е с най-големия известен мускулоизграждащ потенциал – обен това жълтъкът е източник на В12, който подпомага съкращаването на мускулите и разпадането на мазнините.

**1 телешки  
стек от  
корема  
(120 г) изпечен  
на грил и  
нарязан  
на тънко,  
напречно на  
влакната**  
Креатинът в телешкото дава енергия на мускулите ти, докато протеините, желязото и цинкът стимулират тъканиа растеж.

## 6 разполо- вени чери доматчета

Всяко малко плодче съдържа 437 мг от антиоксиданта ликопен, който според таваанско изследване защитава мускулите от оксидативния стрес след тренировката.

## ¼ авокадо, нарязано на резени

Да, в авокадото има много мазнини, но те са от полезната за сърцето мононенаситена разновидност.

## 1 с.л. натро- шено синьо сирене

Богат източник на пробиотици, които се борят с имунопотискащия ефект на упражнениата, отбелязва статия в Current Sports Medicine Reports.

## 1 с.л. таханов дресинг с лимон

Дъглас прави дресинг с жълтъци, шампанизиран оцет и аншоа. Тахановият е добра по-нискокалорична и щадяща портфейла алтернатива.

## 1 купичка захарен грах (задушен за 2 минути, разполовен по диагонал)

Тези супер полезни шушулки са източник на засищащи фибри и помагат за контролирането на кръвната захар.

## Има ли салата, която е полезна за трупането на мускули?

Да, и не говорим за чиния, пълна с маруля и крутони от креатин. Представи си нещо подобно на класическата американска салата Коб: балансиран микс от протеини, мазнини и въглехидрати. Протеините и въглехидратите работят в екип за синтезиране на мускулна тъкан. Мазнините са полезни за тестостерона, а в същото време те засищат. Тъй като идеалната салата за мускули трябва да има минимум 30 г от всяка от тези съставки. Използвай тази рецепта за салата Коб, която съдържа 650 калории, 49 г протеини, 32 г въглехидрати и 35 г мазнини. Когато ти писне от телешко, можеш да го замениш с 3 големи скарриди или 170 г филе от съомга.





## ДЪЛГАТА РАЗХОДКА

В ново немско изследване и при маратонците, и при колоездачите, които карат на дълги разстояния, времето за съсирване на кръвта било по-кратко след състезанията. Само при бегачите обаче имало завишена активност на тромбоцитите (знак за образуване на съсирек), вероятно поради по-големия биомеханичен стрес върху краката по време на тичането.

## ЗАГРЕЙ НА СТУДЕНО

Нека студеното време навън не те спира да спортуваш на открито: колоезденето при пониски температури помага да тренираш повече и да се движиш по-бързо, съобщават от Journal of Sports Sciences. Когато колоездачи тренирали навън при 10°C, средното им време било с 6,6% по-кратко и влагали значително повече сила, отколкото при 33°. „При тренировката в горещо време се ограничава активирането на ключови мускули, преди телесната температура да достигне изморяващо ниво“, казват учените. Мозъкът ти може да ограничава използването на сила превантивно, за да те предпази от прегряване. Идеалната температура за трениране е между 15°C и 20°C.

БЪРЗА ПОМОЩ

## Ускори темпото

Заздравяването на мускулите на стъпалото може да ти помогне при бягането и да те предпази от контузии на стъпалата, таза и гърба. Прави тези движения 2 или 3 пъти седмично за 1-2 минути всяко и постепенно увеличавай честотата и продължителността с увеличаването на силата. Спри веднага, щом почувстваш болка.

### Придърпване на кърпа

Постави кърпа на пода. Застани в единия ѝ край и хвани колкото можеш от нея с пръстите на краката си колкото можеш по-здраво. Придърпай я към теб и постепенно се движи напред, така че кърпата да се набръчква и да имаш нови и нови части за хващане.

### Босо тичане

Тичай на равна повърхност. Стъпвай с частта близо до свода или средната част на стъпалото малко пред тялото. След това веднага измести теглото към петите. Стъпките ти трябва да са скокливи. Опитай и на пясък. Пръстите ти ще се свият от само себе си.

### Повдигане на пръсти

Прикрепи гумен кабел към стабилен предмет и седни на пода с изпънати крака. Застопори кабела близо до възглавничките на стъпалата, като внимавай да е опънат над стъпалото. Придърпай възглавничката към пищяла колкото можеш по-нагоре. След това изпъни крака и повтори.

### Хващане на топче

Седни на пода с няколко стъклени топчета, поставени на пода пред теб. Използвай пръстите на краката си, за да хванеш колкото можеш повече топчета. Повдигни стъпалото до бедрата и вземи топчетата с ръце. Повтори с другия крак.

ТОЗИ ТРИК  
МОЖЕ ДА НАПРАВИ  
ЧУДЕСА ЗА СВОДА  
НА ХОДИЛОТО ТИ

# 14

ПРОЦЕНТЪТ, С КОЙТО СЕ УВЕЛИЧАВА РИСКЪТ ОТ КОНТУЗИЯ ПО ВРЕМЕ НА ТИЧАНЕ С ВСЕКИ ПУНКТ УВЕЛИЧЕНИЕ НА ТВОЯ ИТМ.

Източник: American Journal of Sports Medicine



Варненецът  
Стелиан Станков е  
истински отличник  
в новия любим  
спорт на Men's  
Health – ракетлона

# Нещата от живота

ФОТОГРАФИЯ ВАЛЕНТИН ДАНЕВСКИ





ДАЛИ МОГА ДА  
ПОБЕДЯ ГРИГОР  
ДИМИТРОВ НА  
РАКЕТЛОН?  
РАЗБИРА СЕ!



**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**

**МУСКУЛИ В ТОРБА**

Пясъкът е твоят верен другар в изграждането на функционална сила

Наръчник за начинаещи

# Тренировки с торба с пясък

Пролей кофи пот, стопи мазнини, изгради истинска сила и мощ и изкови мускули, за които не си предполагал, че съществуват, като тренираш с... пясък

**ОСНОВИТЕ****МИСЛИ ЗА ЦЯЛОТО ТЯЛО**

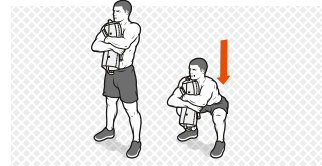
Торбата с пясък (известна и като „българска торба“) не замества изцяло дъмбелите и щангите. „Но те играят по съвсем различни правила“, казва Джош Хинкин, автор на бестселъра Ultimate Sandbag Training System. Изпълни трите упражнения за цяло тяло и виж кои точно гръбници на торбата да използваш.

**СЪСРЕДОТОЧИ СЕ ВЪРХУ ФОРМАТА**

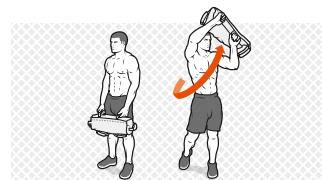
„Когато пясъкът се движи в торбата, стабилизиращите ти мускули трябва да работят извънредно, за да те поддържат в равновесие. Затова поддържането на правилна форма е критично важно за избягване на травми. Стегни торса, за да намалиш товара върху гърба, да ангажираш колкото може повече мускули и да засилиш мощта и ефективността.

**НЕ ПРЕПЪЛВАЙ ТОРБАТА**

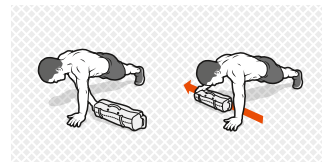
Ефективността на торбата с пясък идва повече от нестабилността ѝ, отколкото от тежестта. Когато си готов да напреднеш, промени начина, по който изпълняваш упражнението, вместо да добавяш пясък за тежело. Използването на друго място за хват е достатъчно, за да промени посоката на тренировката и да я направи по-трудна.

**3 ДВИЖЕНИЯ,  
650 МУСКУЛА****1/ Клек „мечешка прегръдка“**

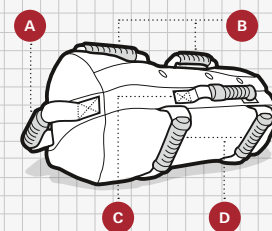
Вземи торба с пясък и я прегърни, като краката ти са на ширина, малко по-голяма от тази на раменете. Изтласкай хълбоците назад и свали тялото надолу, докато бедрата ти са поне успоредни на пода.

**2/ Дълго пътуване**

Застани прав с крака на ширината на раменете, като държиш торбата с пясък пред себе си. Завърти тялото наляво и опиши с торбата кръг над главата си. Повтори надясно. Продължавай да сменяш посоките.

**3/ Влечение на торба**

Постави малка торба с пясък на пода и заеми позиция за лицева опора, като торбата остава вляво от теб. Хвани я с дясната ръка и я издърпай под себе си. Повтори с лява ръка. Продължавай да сменяш ръцете.

**ИЗБЕРИ СИ ДРЪЖКА**

A/ Крайни дръжки: за влечение

B/ Странични дръжки: за захват, „гребане“, сгъване

C/ Централна горна дръжка: носене на куфар и други движения с протитовтежест

D/ Неутрални дръжки: мъртва тяга, чисти и въртеливи движения







**ВРЕМЕ ЗА КЪРИ:**  
ОТКРИЙ ТАЙНИТЕ  
СЪСТАВКИ НА ТЕЗИ  
ТРИ ВОЖЕСТВЕНО  
ВКУСНИ ЯСТИЯ

# Жега в кухнята

Стопли студените зимни дни с тези люти индийски ястия

ТЕКСТ ТОД КЛИМАН



НА МАЛКО МЕСТА МОЖЕШ ДА ХАПНЕШ ТАКА ВКУСНО И ПИТАТЕЛНО КАТО В ДОБЪР ИНДИЙСКИ РЕСТОРАНТ. МОЖЕ БИ, ЗАЩОТО ПОЧТИ ВСЯКО ЯСТИЕ ОТ ИНДИЙСКАТА КУХНЯ Е ПЪЛНО С ЕКЗОТИЧНИ СЪСТАВКИ, КОИТО В ТАНДЕМ ОФОРМЯТ БОГАТИ ВКУСОВЕ И АРОМАТИ. АКО ПРОБВАШ ДА СГОТВИШ ВКУСНО КЪРИ ВЪКЪЦИ ОБАЧЕ, НАЙ-ВЕРОЯТНО ЩЕ СЕ ПРОВАЛИШ, ДОРИ И ДА СПАЗВАШ СТРИКТНО РЕЦЕПТАТА, КОЯТО СИ НАМЕРИЛ В ИНТЕРНЕТ. ЗА ТАКИВА ЯСТИЯ СИ ТРЯБВА МАЙСТОРЛЪК. И МАЛКО ЦЕННИ НАПЪТСТВИЯ ОТ НАШИЯ ЕКСПЕРТ САДХИР СЕМ, КОЙТО Е СОБСТВЕНИК НА ДВА ОТ НАЙ-ДОБРИТЕ ИНДИЙСКИ РЕСТОРАНТА ВЪВ ВАШИНГТОН – Passage to India и Spice Xing.





## Познай кой ще дойде на вечеря

Да пробваш нещо една идея по-перверзно в спалнята е готино и ще разнообрази сексуалния ви живот. Долу мисионерската, чети нататък



НЕ ТРЯБВА ДА СИ КРИСЪН ГРЕЙ (ГЛАВНИЯТ ГЕРОЙ В 50 НЮАНСА СИВО, КАК ТАКА НЕ ЗНАЕШ? – бел.ред.), за да направиш своя сексуален живот по-разнообразен и пикантен. „Вече не се счита за нещо екстремно да говориш открито за белезици или превръзки на очите“, споделя д-р Кристиан Марк, директор на Sexual Health Promotion Lab University of Kentucky. Стигмата вече е изчезнала, така както изчезна и добрата стара и любима на садомазохистите през 90-те топка за уста. Сега на мода са сексуалната креативност и спонтанност. „Колкото повече двойки допълват своите отношения с по-силни усещания, толкова по-удовлетворени са те. Прецени „истина“ или „лъжа“ е всяко от следните твърдения и виж как се класираш в нашата скала на сексуалната разкрепостеност.





**НАЙ-ВЕРОЯТНО**  
домът ти е обитаван  
от поне 50 вида мухъл

# Иди за гъби

Плесента никога не е добре дошла в твоя дом, но пък често намира начин да се вмъкне. Ето как да се отървеш от натрапницата и да направиш зимните вечери по-комфортни

ТЕКСТ СИНДИ КУЗМА

ТОЗИ СЕЗОН ДОСАДНАТА СВЕКЪРВА И НЕПОНОСИМИТЕ далечни братовчеди едва ли ще са единствените гости, които ще останат у вас повече, отколкото повелява доброто възпитание. Сигурно приютяваш цяла колония зловорни гъбички, например мухъл, плесен и мая, които крадешком са се настанили в кухнята, банята, спалнята и мазето ти. Именно тези отвратителни гости могат да влошат астмата ти, както и да увеличат опасността от белодробни инфекции. Време е да разбутиш поселението им. След това ще дишаш по-спокойно, гаранция.



**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**

# ЩАСТЛИВИЯТ ЛЮК

Пътят от малките градчета на Южен Уелс до големия екран и Холивуд е дълъг, но Люк Евънс го взема с великански крачки. Не на последно място, защото британската звезда на **Хобит: Битката на петте армии** и **Дракула: Неразказан** знае колко е важно да е перфектен и на снимачната площадка, и във фитнеса

- ТЕКСТ ДЕЙВИД МОРТЪН
- ФОТОГРАФИЯ ДЕЙВИД КЛЕРИХЮ

ЛЮК ЕВЪНС СИ СПОМНЯ С УДИВИТЕЛНА ТОЧНОСТ МОМЕНТА, в който решава, че ще стане не просто добър, а велик актьор. Това е мигът, в който му предлагат първата голяма роля – тази на върховния гръцки бог Зевс във *Войната на боговете*.

„Беше истинско откровение, защото осъзнах, че за да си свърша добре работата, ще се наложи да тренирам наистина много. Плашещо.“

Звездата на *Хобит: Битката на петте армии* не е стандартен холивудски екипър актьор. Нека започнем с родното му място – малкия уелски градец Абербарзойд, известен най-вече с това, че навремето до него се е намирала най-голямата купчина шлака в цяла Европа. Освен това родителите му не са двойка суперзвезди, тренирали детето си за светлината на прожекторите. Баща му е зидар, а майка му – чистачка.

На 30 Люк за първи път участва във филм – като Аполон в *Слъсъкът на титаните*. И въпреки че това













## Незабравим пир

Малко уваждане може да е знак за интелигентност, поне това показва това разточително ястие с омар. Да, гарнитурата на макароните със сирене в тази рецепта е отделно ястие, прекрасен източник на двойна доза мазнини и въглехидрати. Но това подводно съкровище от калории може да се впише идеално в дните, когато тренираш сериозно (както и в дните, когато си позволяваш всичко), за да презаредиш организма си. И за да те зарежим още, ракообразното е един от най-добрите природни източници на холин. American Journal of Clinical Nutrition е открило, че този витамин подобрява паметта и дори те прави по-неподатлив на деменция. Ако все пак трябва да понамадши калориите, свари черупката на бавен огън. Става невероятен бульон, който може да замени млякото в соса от сирене. Но, както казахме, само ако трябва.

### МЪТНИ ВОДИ

Режимът, богат на обработени въглехидрати, може да усвои риска от сърдечни заболявания

Омарът съдържа много сол. Ако кръвното те тревожи, трябва да го пропуснеш

Пастата с висок гликемичен индекс повишава кръвната захар и може да доведе до диабет, ако прекаляваш

### БЕЗОПАСНИ БРЕГОВЕ

Омарът е и източник на омега-3 мастни киселини, ключови за здравето на сърцето

Богатата на магнезий горчица помага за контролиране на кръвната захар и холестерола

Синапеното семе помага за понижаване на кръвното налягане и предпазва от инфаркт

## Макарони със сирене и омар

### Продукти

- 1 цял сварен и нарязан омар
- 75 г брашно
- 75 г разтопено масло
- 470 мл кипнато мляко
- 2 шепи настъргано сирене чедър
- 1 с.л. дижонска горчица
- 500 г макарони

### Приготвяне

- 01 Купи си предварително приготвен омар, за да си спестиш разправията.
- 02 Смеси брашното и маслото, след това добави млякото, загуди за 5 минути. Добави сиренето и горчицата.
- 03 Сготви пастата. Прибави към соса, добави и омара. Изсипи всичко в съд за печене, поръси с още чедър и опечи.



КРИЛЕ НА ЖЕЛАНИЕТО

ДОРИ И ЕДВА ДА МЪРДАШ ОТ ПРЕЯЗДАНЕ, ЦИНКЪТ И СЕЛЕНЪТ В ОМАРА УВЕЛИЧАВАТ ЛИБИДОТО ТИ.





# БЪДИ ТАКА ДОБЪР

Добрите дела са полезни за твоето здраве. Но какво се случва, когато прекалиш с тях – порастват ти бели пухкави крилца или, напротив, ставаш по-гадно и сприхаво копеленце от преди?

Редактор на Men's Health прекара 720 часа в състояние на екстремн алтруизъм, за да открие отговора

ТЕКСТ ГЕОРГИ БЛАЖЕВ



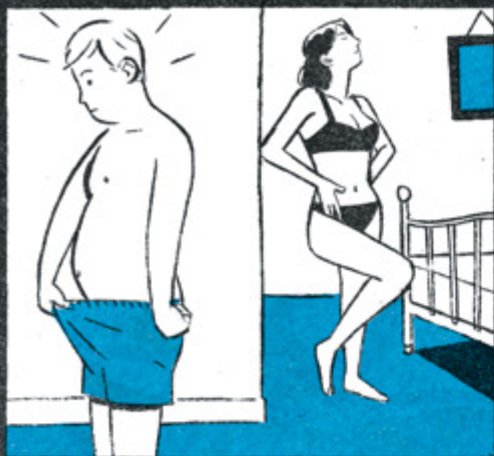
СОФИЯ, КВАРТАЛ СТРЕЛБИЩЕ. МРАЗОВИТА И ГЛУХА ОКТОМ-врийска вечер, само пръснатите тук-там късове сняг хрускат като чипс, щом ги настъпиш. Под ръждивата светлина на уличните лампи аз и жената без име продължаваме да търсим мъртвеца.

Срещнал съм жената без име напълно случайно на път към вкъщи. Изглежда на 80, но може и да е по-стара. Носи оръфано сиво палто без нито едно копче, бледозелен шал и домашни пантофи. Учиво ме моли да намерим съпруга ѝ, който отишъл до магазина за цигари, но се забавил много. След две-три минути се сеца, че мъжът ѝ всъщност е мъртъв от осем години. Жената без име е също така и жената без спомени, без лична карта, без точен адрес, без портфейл, без топли обувки, без нищо. В паниката викам такси до спешното на Военномедицинска академия. Там ни посреща любезен лекар, който изкопчава от моята спътница името на дъщеря ѝ. Следва обаждане до органите на реда и час по-късно семейството е събрано, а аз получавам почерпка – фанта лимон от автомата. Преди да си тръгна, държа да се запозная с жената без име. Казва се Ирина.

Същата нощ спя като младенец. На сутринта съм необичайно бодър и отхвърлям задачите в офиса с лекота. Сякаш добрината, която съм извършил, ми

се отплаща с лухвите. Науката смята, че когато помагаш на друго човешко същество, в тялото ти се отделя окситоцин, хормон, който намалява стреса. Според изследване на University of California пък мило-сърдните хора страдат по-рядко от инфекции, имат по-силна имунна система и съответно живеят по-дълго от останалите. Чудя се – щом доброто е толкова качествен (и достъпен) мултивитамин, какво ще стане, ако започна да го приемам в промишлени количества? Какво ще постигна, ако цял месец се посветя на доброволчески труд, поставям чуждите нужди над своите и винаги, ама винаги постъпвам правилно? Могат ли 30 дни на всеотдайна филантропия да ме превърнат в по-здрав и по-успял човек?

Да надзирава експеримента ми се наема Ани Владимирова, психолог с над 20-годишен опит (включително в риалити формати като Биг братър и Къртицата). Според нея това, което съм си научил, не само няма да е никак лесно, но дори вещае опасности. „Във всеки човек царява равновесие между самоконтрол и спонтанност – казва Ани. – Когато взривиш този баланс, като погaziш спонтанността си за сметка на тенденциозно добрите постъпки, ти несъзнателно започваш да вършиш и злини, за да освободиш напрежението.“ Ани ме предупреждава да не очаквам чудеса



# ИМАШ ЛИ ПЛАН ЗА 2015?

☐ НАЙ-ВАЖНОТО НЕЩО,  
КОЕТО ТРЯБВА ДА СВЪРШИШ  
ПРЕЗ 2015-А, Е ДА СТАНЕШ  
ПО-ЗДРАВА, ЩАСТЛИВА  
И ВЪОБЩЕ ПО-ДОБРА  
ВЕРСИЯ НА САМИЯ СЕБЕ СИ.  
MEN'S HEALTH ТИ ПРЕДЛАГА  
СТЕГНАТА СТРАТЕГИЯ КАК ДА  
ПОСТИГНЕШ ТАЗИ ЦЕЛ

Илюстрации  
Патрик Легжър

Текст Лора Робъртсън



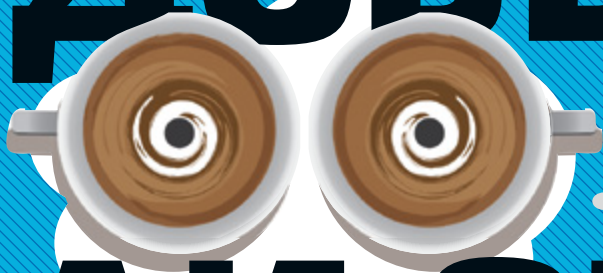
**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**

# ДОБЪР

# ЛИ СИ

# НАИСТИНА

# В ЛЕГЛОТО?



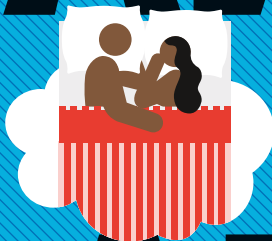
ПРЕЧАТ ЛИ НА  
СЪНЯ МИ НЯКОЛКО-  
ТО КАФЕТА, КОИТО  
ИЗПИВАМ ВСЕКИ  
ДЕН?

НА КОЯ СТРАНА ДА  
СПЯ, ЗА ДА НЯМАМ  
КИСЕЛИНИ В  
СТОМАХА?



АКО СЕ ИЗЛЕЖАВАМ  
ЦЕЛНИЯ УИКЕНД, ЩЕ  
БЪДА ЛИ ПО-СВЕЖ В  
ПОНЕДЕЛНИК?

ПО-ДОБРЕ ЛИ Е  
ДА БЪДА РАМНО  
ПИЛЕ, ОТКОЛКОТО  
НОЩНА ПТИЦА?



МОЖЕ ЛИ СПАНЕТО  
ГОЛ ДА ПОДОБРИ  
СЕКСУАЛНИЯ МИ  
ЖИВОТ?



КАК МОГА  
ДА ПРЕЗАРЕДЯ  
В ОФИСА?



НЕДОСПИВАНЕТО  
ЩЕ СЕ ОТРАЗИ ЛИ  
НА ВРЪЗКАТА МИ?



КОЙ Е  
НАЙ-ДОБРИЯТ  
НАЧИН ДА СЪЖИВЯ  
ИЗТОЩЕНИЯ СИ  
МОЗЪК?

Не, не е това, което си мислиш. Имаме предвид как си със съня. Направи си нашия тест, за да разбереш дали не подлагаш здравето си на необмислен риск, като не си гosciваш



# 100 правила на стила

СПОРЕД  
MEN'S HEALTH

ПРАВИЛАТА В МОДАТА ВИНАГИ СА ЛЕКО УСЛОВНИ, НО ТЕЗИ 100 ЖЕЛЕЗНИ СЪВЕТА ЩЕ ТИ ПОМОГНАТ ДА СИ НАЯСНО КАК ДА СЕ ОБЛИЧАШ И КАК ДА ПОДДЪРЖАШ ГАРДЕРОБА ВКЪЩИ

001

## ВОЕННИ ИГРИ

Направи големите си ризи да изглеждат като шити по поръчка, използвайки „военния подгъв“. Подгъни страничните шевове върху подаващия се отстрани плат и стегни колана, за да стои ризата плътно по теб.

002

## ТИ И ЮТИЯТА

Глади панталоните рядко през тънка кърпа, а не директно върху плата.

011

## ИДЕАЛНА КОМБИНАЦИЯ

Когато купуваш сако, пробвай го със същите риза и обувки, с които най-често смяташ да го съчетаваши.

012

## ВЕЧНО СИНЬО

Винаги слагай в багажа си морскосин костюм с кафяви копчета, сакоето може да играе ролята и на блейзър, а панталоните комбинирай с пуловер или поло блуза.

013

## БЪДИ ГЪВКАВ

Ако ръкавите на ризата ти излизат от якето, поставяй ластични ленти на бицепсите, за да изгърнаш нагоре плата.

014

## ПРОПОРЦИОНАЛНО

Съобразявай реверите на костюма си със структурата на тялото си – малките ревери карат едрите мъжаги да изглеждат още по-едри, а слабите момчета с големи ревери изглеждат нелепо – като дубльори във филма „Добри момчета“.

015

## В БЪГЛА

Минавай с ютията и онази част от яката, която не виждаш – от ръба към гънката. Така платът няма да се набръчка, нито ще придобие лъскавина или ще се износи.

016

## РАВНИС!

Плакетът на ризата, токата на колана и джоканът ти трябва да образуват една линия.

017

## ЛЯТНА СТРАСТ

Сакоето, което носиш през лятото, трябва да е по-тъмно от ризата: така погледите на момичетата ще се насочват към очите, а не към гърдите ти.

018

## КОЗ В РЪКАВА

Търси ризи с по-тесни и високо разположени ръкави. Това създава впечатление за по-строено тяло.

019

## ПЛАСТОВЕ

Разделяй трехите в гардероба с пликове от химическо чистене. Така се мачат по-малко.

020

## ШЕВ И КРОЙКА

Не разширявай дробовете на блейзъра си. Така няма да бъдеш изкушен да го съсипеши, като ги тъпчеш с разни неща.

021

## БЪРЗА ПОМОЩ

Винаги имай под ръка термо-запелващи се лепенки за поправка на текстилни артикули (16 лева от xcosports.com). Така няма да ти се наложи да си купуваш спешно нови панталони, ако старите са се разпразили точно преди важна среща.

022

## ВИСОКО В НЕБЕТО

Сложи панталоните в багажа, но носи сакоето по време на полета. Така няма да го измачкаш фатално.



023

## СМЕНЯЙ ЧОРАПИТЕ

След тренировка не бързай да сменяш чорапите. На краката им трябва известно време да изсъхнат, а влажните чорапи могат да доведат до инфекции. Смени ги чак в офиса.

003-010

## 8 неща, които трябва да знаеш за обувките

### АЗ, БОЯДЖИЯТА

Не прекалявай с боята. Мацни тънък слой, а след това четкай, докато те заболяват ръцете.

### УДОВОЛСТВИЕ И БОЛКА

Новите обувки ти правят мазолци? Първите две седмици носи двуслойни чорапи (13,50 лева от depa.bg), така ще намалиш триенето.

### ОСНОВНО ПРАВИЛО

Винаги залагай на обувки с овален връх. Заострените модели са за стари пълнари, а квадратните – за пенсионери, които още живеят през 80-те.

### НОВ ТРИКЕ

За финал на лъскането забърши обувките със стария чорапогащник на гаджето си.

### ГОЛЯМОТО ПОЧИСТВАНЕ

Мокрите кърички от хотела ще превърнат обувките ти в магнит за прах и мръсотия. По-добре ги забърши с парче плат.

### СУХ РЕЖИМ

Разходи новите си обувки в сухо време. Уличният прах ще ги направи по-устойчиви на влага.

### СВЕЖ СТАРТ

Кожените ти маратонки ще изглеждат като нови, ако ги минеш с неутрална боя за обувки. Също така пери платнените си кецове само на най-деликатната програма.

### МАЛКА ПОДРОБНОСТ

Купувай мокасини с половин размер по-малък от този, който носиш.



**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**



•  
ЯКЕ БЕЗ РЪКАВИ,  
СПОРТЕН ПАНТАЛОН И  
КЕЦОВЕ JUST CAVALLI  
(ЦЕНА ПРИ ЗАПИТВАНЕ).  
СУИЧЪР TOM TAILOR, 120 ЛВ.  
САК SISLEY, 170 ЛВ.

ERS

NEW  
SAMPLES  
PULSE TRAINING





# ТРЕНИРОВЪЧЕН ДЕН

Празничното преяждане ще нанесе подмолно кроше на добрата ти форма, но ти можеш да отвърнеш на удара, като не забравяш да наминаваш през фитнеса и по празниците. Понеже там ще има и момичета, ето как да си добре облечен за случая



**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**