100% ПОЛЕЗНО

БЪЛГАРИЯ

Men's Health

ОКТОМВРИ 2013 ЦЕНА 5 ЛВ.

10-ДНЕВНА ПРОГРАМА

ИЗСЕЧИ МУСКУЛИ ВЕДНАГА!

- ТРЕНИРАЙ ЗДРАВО
- ГОРИ КАЛОРИИ
- ТРУПАЙ МАСА

ИТАЛИАНСКА АФЕРА
Направи си сам перфектната пица
стр. 74

НАЙ-ЛЕСНИЯТ ПЪТ ДО
ЖЕЛЕЗНИТЕ ПЛОЧКИ
на Лазар Ангелов
С ПРОГРАМАТА МУ ЗА ТЕБ

21 прости начина да СВАЛИШ КОРЕМА

ДЕНЯТ НА НЕЗАВИСИМОСТТА
ТРЕВА, АНАБОЛИ, КОКАИН И КАК ДА ГИ ОТКАЖЕШ
СТР. 82

Малката мръсна тайна на босото бягане
СТР. 56

ОКТОМВРИ 2013, БРОЙ 17, ГОДИНА 2
ISSN 1314-6076
ISSN: 1314-6076

ШОКИРАЩАТА ИСТИНА ЗА НЕЩАТА, КОИТО Я ВЪЗБУЖДАТ СТР. 64

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg


VERSACE
EROS


VERSACEPARFUMS.COM
VERSACE
EROS
THE NEW FRAGRANCE FOR MEN



"ДОБРЕ ДОШЛИ В НАШИЯ СВЯТ"

Седемте пилота на Брайтлинг Джет Отбора принадлежат към международния елит на професионалните авиатори. Когато изпълняват своите аеробатични фигури с почти 800 км/ч и летят на два метра един от друг при ускорение до 8G, грешките не са опция. Именно за тези господари на куража и дръзките подвизи, Брайтлинг разработва своите хронографи-устойчиви, функционални, високотехнологични инструменти, снабдени с COSC механизъм-официално най-високата летва по отношение на надежност и прецизност. Добре дошли в света на Брайтлинг.

GIULIAN
LUXURY COLLECTION

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



SUPEROCEAN HÉRITAGE
CHRONOGRAPHE

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™



1860 Edouard Heuer founded his workshop in the Swiss Jura.
1916 First mechanical stopwatch accurate to 1/100th of a second.
1963 Jack Heuer designs the TAG Heuer Carrera Series.
2013 TAG Heuer Carrera Automatic Chronograph Calibre 16.

GIULIAN
WATCHES & JEWELLERY

ГЮЛИЯН - изключителен представител на **TAG Heuer** за България
София: бул. Витоша №36, тел.: 02/980 55 55; ул. Г. С. Раковски №74, тел.: 02/986 78 43;
ЦУМ – Партер; **Парадайз Център**, бул.Черни Връх 100, ет.1; **The Mall**, бул.Цариградско шосе №115
Пловдив: ул. Отец Паисий №15; **Варна**: бул. Княз Борис I №32; **Бургас**: ул. Богориди №23
www.giulianwatches.com



TAG HEUER

TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

10.13

НЕ ЧОВЕК, А ЖЕЛЯЗО

Най-известният фитнес модел и личен треньор у нас Лазар Ангелов е удивителен пример за невероятна физика, постигната с много постоянство и пот в залата

СТР. 60



МЕГАСИЛА


34


54


74


68

ТОНОВЕ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ...

14 Бюлетини
Последни новини за мускули, здраве, секс и диети

33 Свободно време
Най-смелата експедиция по поречието на Амазонка в бестселъра на Ед Стафърд. Плюс най-добрите филми за самотни астронавти - четеш и плачеш (или поне им съчувстваш)

36 Стил
Вдъхновените от армията мъжки часовници, които са еднакво подходящи за офиса и надяваме се, честите ти разходки сред природата

90 Мода
Осем тенденции в мъжкия стил, които ще ти помогнат да прекосиш невредим суровия есенно-зимен пейзаж



НА КОРИЦАТА
Лазар Ангелов е с джинси Pepe Jeans от Fusion

Хранене

34 Бърза помощ
Добре изпечената наденичка е най-добрият антидот на внезапно налегналия те глад

50 Разбиваща сила в консерва
4 вкусни рецепти за ястия с риба тон, с които да разнообразиш менюто

74 Пица!
С внимателно четене на този текст и малко повече практика в кухнята и ще се научиш как да приготвяш най-вкусната пица на света

98 Б като бира
Любопитна статистика за кехлибарената напитка, от която съвсем буквално ти се допива

Фитнес

30 Крачка напред към плочките
Извай перфектното тяло, докато се разхождаш (само че с гири в ръце)

29 Унищожител на калории
Пробвай тази програма с упражнения, взети назаем от дивата природа

46 Стани по-силен от всякога
Ускори прогреса си във фитнес залата с десетте най-добри упражнения за мъже

48 Яростно горене на мазнини
90-дневна програма в няколко стъпки, която ще ти помогне да посрещнеш 2014 в най-добрата си форма

Секс

26 Обичам те, Ани,,, така де, Лили
Как да се справиш с шест кофти ситуации, заради които можеш да загазиш здравата в леглото

54 В настроение за любов
Разбери какво си мисли и какво я тревожи, за да разпалиш страстта между чаршафите

68 Нейните най-съкровени секс тайни
Жените от анкетата на Men's Health ти разкриват неща, които искат да знаеш за секса, но доскоро ги беше срам да ги споделят с теб

Истории

22 Опасен полет
Вдъхновяващата история на Ники Найденов - един от най-добрите ни кънкьори на рампа и голяма надежда в халфпайп ските

56 Опасният чар на босото бягане
Идеята да бягаш по-бързо и да се контузваш по-малко е похвална, но май няма много общо със суровата реалност. Проверихме защо манията по босото бягане предизвиква толкова много болка

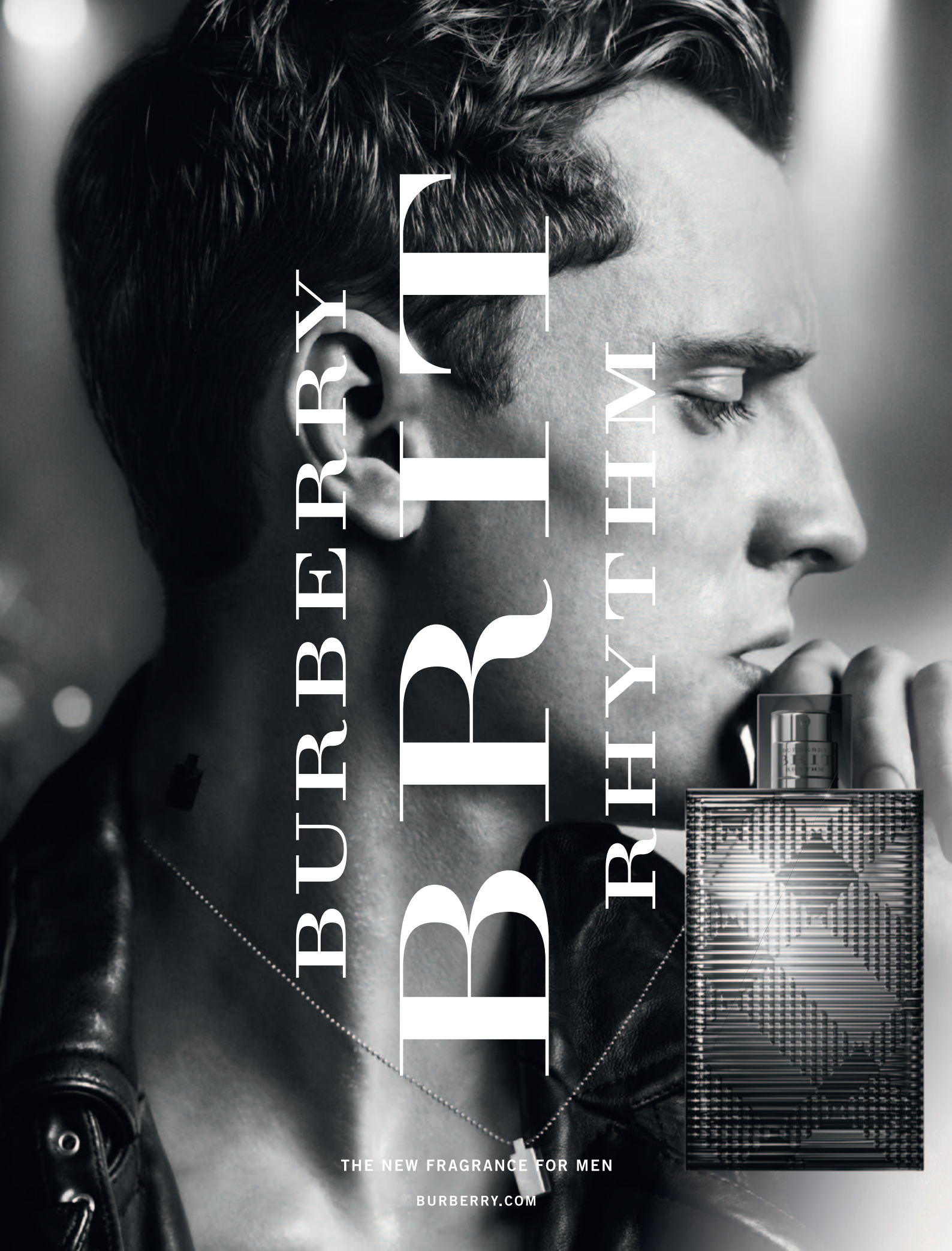
82 Един drug живот
Изповедите на няколко световни знаменитости за техния флирт със забранените субстанции и как да се поучиш от горчивия им опит

Здраве

38 Проблеми с покртието
8 смели стратегии за справяне с оплешивяването

28 Най-мръсните ти навици
И как да се разделиш с тях по живо по здраво

42 Стопи корема завинаги
Предлагаме ти списък с изпитани експертни съвети за намаляване на талията и топене на излишните мазнини


BURBERRY
BRIT
RHYTHM
THE NEW FRAGRANCE FOR MEN
BURBERRY.COM

Твоите най-мръсни навици

Ако си правил поне едно от тези неща, значи си отворил широко вратите на дома си за всевъзможни бактерии. Време е за есенно почистване



ОПАСНО МЯСТО
По вече използвания блендер-нож може да има ешерихия коли, салмонела, дрожди и плесен.

Пишеш есемеси в тоалетната

След пускането на тоалетната вода започваш да плуваш в облак от микроби като норовирус и ешерихия коли, които ще полепнат по телефона ти. След това излизаш и залепяш джаджата на лицето си. Отврат!

ДЕЙСТВАЙ УМНО
Прибери в джоба си телефона преди да пуснеш водата и не забравяй да го чистиш ежедневно с микрофибърна кърпичка. Готово!

Не разглобяваш блендера

Ако не отвиеш ножовете, няма как да почистиш добре блендера. Резултатът ще е коктейл от микроби в твоето смути. Според учените пасаторът е най-фрашканият с бактерии уред в кухнята.

ДЕЙСТВАЙ УМНО
Спокойно, изключи го и махни ножа. После измий и подсуши всяка част преди да го сглобиш. Или ползвай ръчен пасатор - чисти се по-лесно.

Никога не чистиш кафемашината

Топлият и влажен резервоар често е пълен с дрожди и мухъл, а в 9% от изследваните кафемашини са намерени колиформи, група от фекални бактерии, които включват и ешерихия коли.

ДЕЙСТВАЙ УМНО
На всеки два месеца пълни резервоара с бял оцет, изчакай 30 мин и кипни водата. Повтори няколко пъти докато миризмата на оцет изчезне.

Не се грижиш за контактните лещи

Заспиваш с тях, а после използваш отново разтвора – това занемарено отношение те излага на сериозен риск от инфекция. И не забравяй да почистваш контейнерчето за лещи.

ДЕЙСТВАЙ УМНО
Използвай контейнерче с гладка вътрешна повърхност. За да го почистиш, сложи малко от разтвора и раздрусай 10 секунди преди да излееш.

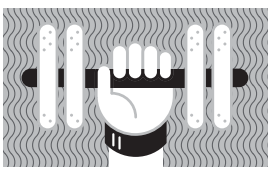
Вдигаш си краката на масата

Бацилите се прехвърлят върху масичката, а после върху храната, което вече е проблем.
Едно проучване е установило наличието на фекални бактерии върху 70 % от масичките за кафе.

ДЕЙСТВАЙ УМНО
Използвай масата или за хранене, или да си вдигаш краката, но не и за двете. Почиствай я веднъж седмично с микс от сода, оцет и лимон.

МРЪСНА ЛИ Е ФИТНЕС ЗАЛАТА?

Всъщност не е. Старателно изследване на няколко фитнеса установило, че – да! – те бъкат от бактерии, но почти никоя от тях не е опасна. Това не учудило клиничните микробиолози, защото бактериите, които хората оставят след себе си не са заразни. Най-рисковото място? Подът на съблекалнята. Там често се подвизават гъбични микроби и клебсиела, която се среща във фекалиите. Така че избегни риска като носиш джапанки под душа. Ако все още се притесняваш, просто избърши пейката и стелките с кърпички за дезинфекция. Готово!



СЕЛЕКЦИЯ
НИКОЛАЙ ХРИСТОВ

ФОТОГРАФИЯ
ГЕОРГИ АНДИНОВ



Casio G-Shock
GAC-100-8AER е едновременно масивен и лек. Конструкцията му е направена, за да го предпазва от удари, вибрации и магнитно поле. Покритието на дисплея свети дълго време в тъмното, дори и след малко излагане на слънце.
272 лв., www.casio.com

ВОЙНА И МИР

Вдъхновените от армията мъжки часовници са достатъчно официални за офиса и точно толкова здрави, колкото да оцелеят в дивата природа и най-тежките препятствия в живота

НЕЗАВИСИМО ДАЛИ СИ ХОДИЛ ВОЙНИК ИЛИ НЕ, личният ти стил е непоправимо повлиян от армейския гардероб, ако притежаваш поне едно от трите: каки панталони, тренчкот или авиаторски очила. Остава само да погледнем какво носиш на китката си. Създадени за въздух, море и земя, тези часовници и хронографи изглеждат добре и издържат дълго. Време е да започнеш да носиш такъв постоянно.

ТЕКСТ
ИВАН МЛАДЕНОВ

ФОТОГРАФИЯ
ЯСУ + ДЖУНКО



РАЗБИВАЩА СИЛА В КОНСЕРВА

Рибата тон е богата на протеин храна за мускули. Жалко само, че мирише на... скука. Предлагаме ти четири вкусни начина да промениш това



ТЕКСТ
ГЕОРГИ БЛАЖЕВ

ФОТОГРАФИЯ
АНГЕЛ КОЦЕВ

СТИЛ: НИКОЛАЙ ХРИСТОВ, ГРИМ: ЦЕЦО АНДРЕЕВ ЗА BONA DEA DELUXE HAIR SPA

НЕ ЧОВЕК, а желязо

КОГА ПРЕСТАВАШ ДА СИ ОБИКНОВЕН ПРОСТОСМЪРТЕН И СЕ ПРЕВРЪЩАШ В ДОБРЕ СМАЗАНА МАШИНА? КОГАТО ЗАПОЧНЕШ ДА МИСЛИШ КАТО МАШИНА – СПРЕШ ДА МРЪНКАШ И ПРИЕМЕШ, ЧЕ ДА ДАВАШ 100% ОТ СЕБЕ СИ НЕ Е ДОСТАТЪЧНО. ВИНАГИ МОЖЕШ ОЩЕ. ТОВА Е ВЕРУЮТО НА НАЙ-ИЗВЕСТНИЯ ФИТНЕС МОДЕЛ И ТРЕНЬОР У НАС ЛАЗАР АНГЕЛОВ. ЛАЗАР (29) ВДЪХНОВЯВА МИЛИОНИ ХОРА ПО СВЕТА С ЖЕЛЕЗНИТЕ СИ МУСКУЛИ, ДИСЦИПЛИНА И КОРЕМНА ПРЕСА, ОТ КОЯТО ЧАК ТИ СТАВА НЕЛОВКО. АКО СИ МИСЛИШ, ЧЕ ТЯЛО КАТО НЕГОВОТО СЕ ПРАВИ САМО НА ФОТОШОП, ВРЕМЕ Е ДА ПОМИСЛИШ ПАК



ПИЦА!



Докато чакаш да ти донесат (вече) студената пица, която си поръчал по телефона, можеше да си направил перфектния й домашен братовчед. Ето как да се научиш да приготвяш най-вкусната пица на света

ТЕКСТ
СТЕЙСИ АДИМАНДО

ФОТОГРАФИЯ
НАЙДЖЪЛ КОКС



Марихуана

БАРАК ОБАМА

Президентът на САЩ обяви, че някога пушел трева, „докато замъгли леко съзнанието си", а после се сблъска със жестока критика, след като я легализира в няколко щата.



Великолепната осморка

Действаме практично и ти предлагаме 8 тенденции от последните мъжки колекции за сезона, които ще ти помогнат да прекосиш суровия есенен и зимен пейзаж в града като наистина добре облечен млад мъж

ФОТОГРАФИЯ ГЕОРГИ АНДИНОВ / СЕЛЕКЦИЯ НИКОЛАЙ ХРИСТОВ / МОДЕЛ МАРТИН IVET FASHION

МН стр. 90

1

Големи шалове

Не говорим само за малко по-дебели и дълги шалове, които да увиеш набързо под якето. Става дума за огромни шалове, които стигат до земята и в които можеш да се скриеш като пашкул или да омотаеш около раменете и шията. Така де – трябва да ти е топло.

ШАЛ **PATRIZIA PEPE**, 120 ЛВ.

Библио.бг - платформа за електронни книги и списания

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

biblio.bg