100% ПОЛЕЗНО!

Men's Health

БЪЛГАРИЯ

НОЕМВРИ 2016 ЦЕНА 5 ЛВ.

Здрави мускули сега!

- Трупай маса
- Покажи плочки
- Направи яки ръце

СЕКС АКАДЕМИЯ

Компаньонки ти дават съвети за щастлив брак

Изяж това за плосък корем

стр. 62

УМ ЦАРУВА

14 начина да запазиш разсъдъка си до дълбоки старини

Имам една мечта

Частен самолет, трекинг по Амазонка, олимпийска титла? Ето как да ги постигнеш

стр. 78

Роман Стоичков

за трудния път към железните мускули

НОЕМВРИ 2016, БРОЙ 51, ГОДИНА 4

ISSN 1314-6076

MEN'S HEALTH BG ISSN: 1314-6076

Men's



ИСТОРИИ

11.2016

ЖЕЛЕЗНИЯТ ЧОВЕК

Роман Стоичков е новото голямо име в българския фитнес. Побързахме да разберем на какво се дължи желязната му репутация

СТР. 48

ТОНОВЕ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

10
Питай МН
Отговори на въпросите, които те измъчват отдавна. Включително идиотските такива

12
100% полезно
Последни новини за мускули, здраве, секс и хранене

44
Мода
Как да изкопираш стила на Брус Спрингстийн, Пол Нюман и Сидни Поатие

ЗДРАВЕ



32/ Здрав ли си наистина?
Провери с новите показатели за добро физическо и психическо здраве

34/ Огънят отвътре
Какво е хроничното възпаление вътре в тялото ти и как можеш да го избегнеш

36/ Как да отслабнеш с едно кило
Защото ако мислиш в малък мащаб, това може да доведе до големи промени

56/ Първа кръв
Не чакай ракът, деменцията и диабетът да атакуват, а им нанеси превантивен удар

74/ Хитри начини да спасиш мозъка си
Запознай се с най-новите научни открития, за да останеш с всичкия си

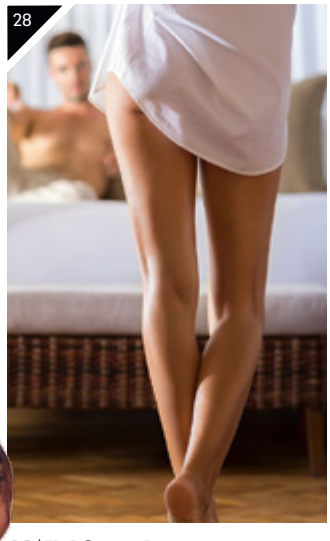
ХРАНЕНЕ



41/ За нула време
Научи се да приготвяш светкавично вкусни ястия

62/Сготви, изяж и победи
Супер меню, което е изкушаващо вкусно и едновременно с това дава сила

СЕКС



28/ Какво можеш да научиш от една компаньонка
Тайната на семейното щастие е проста: гледай на брака си като на важна сделка

ФИТНЕС



22/ Гид на начинаещия бегач
Как да отхвърлиш повече, по-ефикасни и по-безопасни километри

26/ Клякай лесно
Просто упражнение, с което ще постигнеш нови фитнес цели

ИСТОРИИ



18/ Силов играч
Фитнес експертът Димитър Шпатов за мускулите, кондиционните тренировки и особеното значение на волята

68/ Химическа атака
Допингът и големият спорт вървят ръка за ръка – вредна или неминуема е тази връзка?

78/ В какво се превръщат мечтите
Три вдъхновяващи истории на мъже, протегнали ръце към мечтите си, за да ги осъществят

92/ Удар в целта
Среща с краля на смесените бойни изкуства Конър Макгрегър

98/ Леден фронт
Специален репортаж за най-невероятния скандинавски дуатлон сред дивата природа

НА КОРИЦАТА

Роман е със спортен панталон Armani Exchange и часовник Louis Erard от Giulian



Питай Men's Health

Категорични отговори на важните въпроси от живота



СТИЛ

Мразя да гладя. Какъв е бързият и прост начин да се отърва от намачканите дрехи?

Няма нищо по-лесно от това. Вземи хавлиена кърпа, накисни я във вода, изцеди я и я сложи в сушилнята с намачкани дрехи за 10 минути на висока температура. „Водата в кърпата се превръща в пара и тази влага заедно с превъртането опъва гънките на дрехите ти", обяснява Лесли Райкърт, автор на „The Joy of Green Cleaning".

ЗДРАВЕ

Имам високи нива на триглицериди. Какво представляват те и трябва ли да взимам лекарства?

Триглицеридите са вид мазнина в кръвта ти и ти попадаш в групата на близо една трета американци, чиито стойности са по-високи от 2,5 mmol/L. Тези мазнини са опасни за сърцето ти също като лошия холестерол, но преди да започнеш да мислиш за фармация, пробвай с чаена лъжичка канела в сутрешното ти кафе. Този прост номер може значително да понижи нивата на триглицериди, казва д-р Майкъл Милър, кардиолог и автор на „Heal Your Heart". Освен това препоръчваме тройното оръжие за борба с тях: физическа активност, намаляване на въглехидратите (до по-малко от 50%) и отслабване. Всяко от тях действа и подсилва ефекта на останалите. Но започни с канелата. След шест месеца си направи кръвни изследвания да видиш как си се справил.

ЗДРАВЕ

Приятелката ми казва, че водата за уста причинява рак. Вярно ли е?

На теория, ако се жабуркаш с вода на алкохолна основа няколко пъти на ден, може да станеш по-уязвим спрямо орални карциногени, казва д-р Брайън Шмит от NYC College of Dentistry. „Смятаме, че алкохолът вероятно прави клетките по-пропускливи на карциногени", казва той, което е и причината ракът на устата да е особено разпространен сред хора, които пият много и пушат. Но всичко е относително: злоупотребяващите с алкохол излагат устната си кухина на много повече алкохол, отколкото хората, които ползват вода за уста. Освен това е доказано, че водата за уста предотвратява болестите на венците и развалените зъби. Ако при теб има риск от някое от двете, пробвай вода за уста, която не съдържа алкохол.

ХРАНЕНЕ

Напоследък в магазините виждам газирани води с различни вкусове. Здравословни ли са?

Ако се опитваш да намалиш подсладените газирани напитки и да отслабнеш, газираната вода с вкус е идеална опция. Има подобен вкус, но без калориите и захарта и хидратира като обикновената вода. Въпреки че според някои изследвания превръщането на лимонената киселина и въглеродния диоксид във въглеродна киселина причинява ерозия на зъбния емайл, такава опасност съществува само ако се наливаш с каси. Дори тогава може да я избегнеш, като след това дъвчеш дъвка без захар. Тя ще предизвика слюноотделяне за отмиване.

Фотография: ISTOCKPHOTO/GULIVER

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



СИЛОВ ИГРАЧ

Димитър Шпатов (25) е от хората, които задължително трябва да слушаш внимателно. И то не само заради впечатляващо оформените му мускули и силата, която крият, а защото той е много убедителен в онова, което казва. Уловихме последния слънчев ден, за да направим няколко набирания на лостовете и да поговорим с него за кондиционни тренировки и кросфит

Текст Никола Шахпазов – Фотография Яне Голев

Фитнес



Над 25% от начинаещите бегачи не минават без поне една травма. Избегни тази нерадостна съдба с нашия план.

ГИД НА НАЧИНАЕЩИЯ БЕГАЧ

Как да отхвърлиш повече, по-ефикасни и по-безопасни километри

Текст Майк Дарлинг

Честно казано при мен, вашият скромен разказвач, преходът от бирени надпревари към такива по шосе не беше особено гладък. Имах възпалени колене, несигурни ахилесови сухожилия и разни други, предимно заради новобранското ми отношение. Както и много начинаещи, мислех, че се нуждая единствено от обувки за бягане и желание да се изпотя обилно. „Повечето хора не са подготвени за стреса, който представлява бягането за цялото им тяло," казва Кели Старит, автор на Ready to Run. Използвай следния план, за да се подготвиш, без да се пречупиш. Смятай го за старта ти към невероятна форма.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



КАКВО МОЖЕШ ДА НАУЧИШ ОТ ЕДНА КОМПАНЬОНКА

Тайната на семейното щастие е проста: гледай на брака си като на важна сделка

Текст Боб Ларкин

Има една стара поговорка: „Ако се отнасяш с жена си като с момиче на повикване ще имаш най-здравия брак." Не си ли я чувал? Значи вероятно не си говорил с достатъчно компаньонки. Да, те казват такива неща. И не се шегуват. Те имат истории, от които ще се потресеш, много от които включват доста откачени сексуални желания и фетиши. Но много от историите им са шокиращо... нормални. Мелъди пресмята, че 90% от клиентите ѝ са женени. И макар че основната причина един мъж да ѝ звънне е сексът, Бриана твърди, че работата ѝ е „95% емоционална ангажираност и 5% секс." И това е двупосочно. Някои женени мъже се стараят по-усилено да впечатлят момичетата на повикване, отколкото жените, които са обещали да обичат докато смъртта ги раздели. Разпитахме 10 елитни компаньонки – жени, които печелят повече на час от доста лекари – за съвети, които да ти помогнат да оцелееш в минното поле на официалната ти връзка. ▸



ТАЙНА 1

Не се карайте за пари

Савана никога не е имала спор за пари с клиент. „Някои клиенти пробват да се пазарят, казва тя. Аз винаги печеля. Не ти харесва цената? Обирай си крушите.“ Тя смята, че всички преговори за пари между мъже и жени трябва да се случват по този начин. Нещата струват, колкото струват. Плащаш или не плащаш. Ако не платиш, не получаваш.

ЕКСПЕРТИТЕ СЪВЕТВАТ „Карате се за пари? Възможно е това да е предвестник на края на връзката ви“ предупреждава д-р Соня Брит от Kansas State University. Брит и екипът ѝ са анализирали данни от над 4500 двойки и свързват споровете за пари с по-ниска удовлетвореност от връзката и по-голям шанс за развод. Скандалите за пари могат да те вкарат в леглото на момиче на повикване, с което никога не спориш за пари. Един вид „каквото повикало, такова се обадило“. Всичко се свежда до това да се отнасяш с такова уважение към жена си, с каквото би третирал жена, която ти взима допълнително, за да ти гъделичка топките.



ТАЙНА 2

Помириши подмишницата си

Мислиш, че на проститутките им пука само за пари? „Парите са супер, но бих отказала и най-тлъстия чек, ако мирише като бездомник,“ казва Кристал. Компаньонките разменят информация помежду си за своите клиенти. Темата обаче никога не е кой плаща щедро и на кой му е особено голям. „Тези неща нямат значение,“ казва Кристал. Най-добрата препоръка, която можеш да получиш, е „той е точен и чист.“ Това е като музика за ушите на компаньонката: „О, боже мой, той е чист!?“

ЕКСПЕРТИТЕ СЪВЕТВАТ Не че не се къпеш достатъчно. Това че взимаш душ всяка сутрин преди работа обаче не значи, че не излъчваш телесни миризми, за които дори не подозираш. По принцип жените забелязват неприятни миризми преди мъжете. Възможно е тя да долови нещо, което той изобщо няма да усети. В проучването на Прети, оценяващо дали химическите миризми могат да блокират възприятието за мирис на пот, само 2 от 32 аромата могат да попречат на жените да усещат тази миризма, докато 19 успяват да заблудят мъжете. Само защото не можеш да помиришеш нещо, не означава, че то не е там. Тогава какво е решението? Не се предоверявай на себе си. „Попитай партньорката си. По-добре е да се довериш на нея, отколкото на собствения си нос.“

ТАЙНА 3

Тревата няма да става по-зелена

От време на време един от редовните клиенти на Савана минава през доста ужасяваща трансформация. „Вади един такъв глуповат поглед и започва да тврърди, че трябвало да избягаме заедно“. Проблемът не е в непрактичността на идеята, макар всички да сме наясно какъв кошмар би бил един развод, ако има намесена и проститутка. Даже не в това, че пичът бърка реалността с „Хубава жена“. Проблемът е, че проститутките са хора, които не познаваш извън работното им място. „Клиентите ми не ме познават истински“, усмихва се Бранди. „Много е лесно да си перфектната приятелка за един-два часа.“

ЕКСПЕРТИТЕ СЪВЕТВАТ Във фантазиите няма нищо лошо. Дори най-щастливо женените двойки си мечтаят за бягство от реалността. „Такава е човешката природа, но в една здрава връзка може и да оглеждаш колежката и да си мислиш колко е готина и интересна, обаче това не означава да я замъкнеш на хотел.“ Наслаждавай се тези мисли. Фантазирай си колко яко би било да заведеш някъде онази тайнствена жена, да започнеш отначало, на чисто. Но не предприемай действия. Точно както можеш да си мечтаеш за отмъщение, но все пак не сипваш отрова в кафето на шефа си. Или поне се надяваме, че не го правиш.

ТАЙНА 4

Бъди малко егоист

Амбър предпочита женени клиенти, защото те изглеждат по-уравновесени. „Един например ми разказва за децата си, за това колко е хубаво у дома,“ казва тя. „Той казва, че работи здраво, осигурява семейството си и може да си позволи да направи малък подарък на себе си.“ Звучи разумно, докато не се сетиш, че „малкият подарък“ е да спи с друга жена. „Веднъж помолих един женен клиент да ми го обясни“, казва Амбър. Той каза: „Направил съм толкова жертви. Преместихме се в град, който не харесвам. Купихме къщата, която тя искаше, близо до най-доброто училище за сина ни. Направил съм толкова много за тях. Имам нужда от нещо, което да е само за мен.“

ЕКСПЕРТИТЕ СЪВЕТВАТ Да имаш хоби, за което жена ти не знае или дори може би не одобрява, е супер – стига то да не ти докара гонорея. „Наричам го интелигентен егоизъм,“ казва психотерапевтът Даяна Уайли. Става дума за това да се погрижиш първо за себе си. Като се качиш на самолета ти казват, че ако се наложи, първо трябва да сложиш своята кислородна маска, а после да помагаш на детето си.“ По същество, жененият клиент на Амбър мисли правилно. Не е лошо да си егоист. „Когато се чувстваме освежени, без угризения, това допринася за здравината на сериозната ни връзка.

Фантазирай си колко би било хубаво да отидеш някъде с онази тайнствена непозната. Само не го прави!



Илюстрация: Джонатан Нийлънд

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



ТАЙНАТА НА СЪСТАВКИТЕ

Изстискай ги

Преди да ги сготвиш, изстискай доматите нежно и отдели ¾ от сока им. Това ще гарантира гъстота на соса.

СГОТВИ ОТ НУЛАТА

Научи се да приготвяш вкусни ястия за нула време

Текст Мария Родейл

Да започнем с най-важното: храната, приготвена у дома, е по-вкусна и по-здравословна от всичко предварително приготвено. И може да стигне до масата ти със същата бързина. Открих това, защото обичам храната и защото живея извън града, където доставчиците на пица трудно се ориентират. Освен това предпочитам био храни (аз съм генералния директор на компанията, която издава Men's Health). Така че, ако искам да задоволя глада си, ми е по-лесно да си сготвя ястие вкъщи. След десетилетия готвене за семейството ми, събрах рецептите в новата си книга Основни Съставки. Ако положиш минималното усилие да сготвиш нещо и започнеш с основните съставки, със сигурност се случва нещо магическо. Правиш повече от това да захранваш тялото си. Храниш душата си. ▸

ФОТОГРАФИЯ ТРАВИС РАТБОУН

Легендите

Хората на изкуството обикновено се открояват със собствен почерк и в облеклото, но тези тримца са превърнали личния си стил в евъргрийн. Копирай, без да се притесняваш

Текст Илайджа Ръбин



Брус Спрингстийн

От времето на първия му голям хит „Born to Run“ до днешните тричасови концерти джинсите с избеляла бейзболна шапка, висяща от задния джоб, са също толкова легендарни колкото китарните рифове и дрезгавите вокали на Брус. Независимо дали съчетава разнищените си джинси с бяла тениска, мъхеста жилетка или тишърт, естетиката на Спрингстийн остава непокътната. „Стилът му на обличане олицетворява едновременно няколко привидно несъвместими неща – рушене на табута и традиционализъм, бунт и уважение към традициите. Това е смесица от противоречия, която говори на хората по цял свят“, пояснява стилистът Джейсън Кембъл. Не е нужно да похарчиш заплатата си за едни джинси, за да ти стоят страхотно, трябва просто да са ти по мярка – нито прекалено тесни, нито торбести. Носи ги постоянно, така че да станат част от тялото ти.



Голямото синьо

Тъмносините джинси са класика, а светлите избелени акценти разчупват излишната ѝ строгост. Плюс: леното състаряване създава илюзия, че сте отдавна заедно, а момичетата харесват мъже, които нямат проблем с обвързването. *Джинси Boss of Collective, 279 лв.*





Текст
Никола Шахпазов

Фотография
Валентин
Даневски
@ Creative Hall

стр. 49



ЖЕЛЕЗНИЯТ ЧОВЕК

Роман Стоичков е новото голямо име в българския фитнес. Тази година той стъпи уверено във висшия ешелон, но се е прицелил още по-високо и не смята да спира победоносния си поход. Срещнахме го малко след като грабна златен медал на Държавното първенство по културизъм и фитнес, и поговорихме за железни мускули и стоманена воля, разбира се

Стил Константин Стойнов грим Марина Младенова за Max Factor

ПЪРВА КРЪВ

В битката с болестите, най-често оставяме врага да направи първия ход. Но защо да чакаме ракът, деменцията и диабетът да ни атакуват с пълната си огнева мощ, когато можем да им нанесем фатален превантивен удар?

Текст Марк Бейли

1-39

Илюстрации Son of Alan

ТВОЯТ НАРЪЧНИК ЗА ПЕРФЕКТНО ЗДРАВЕ

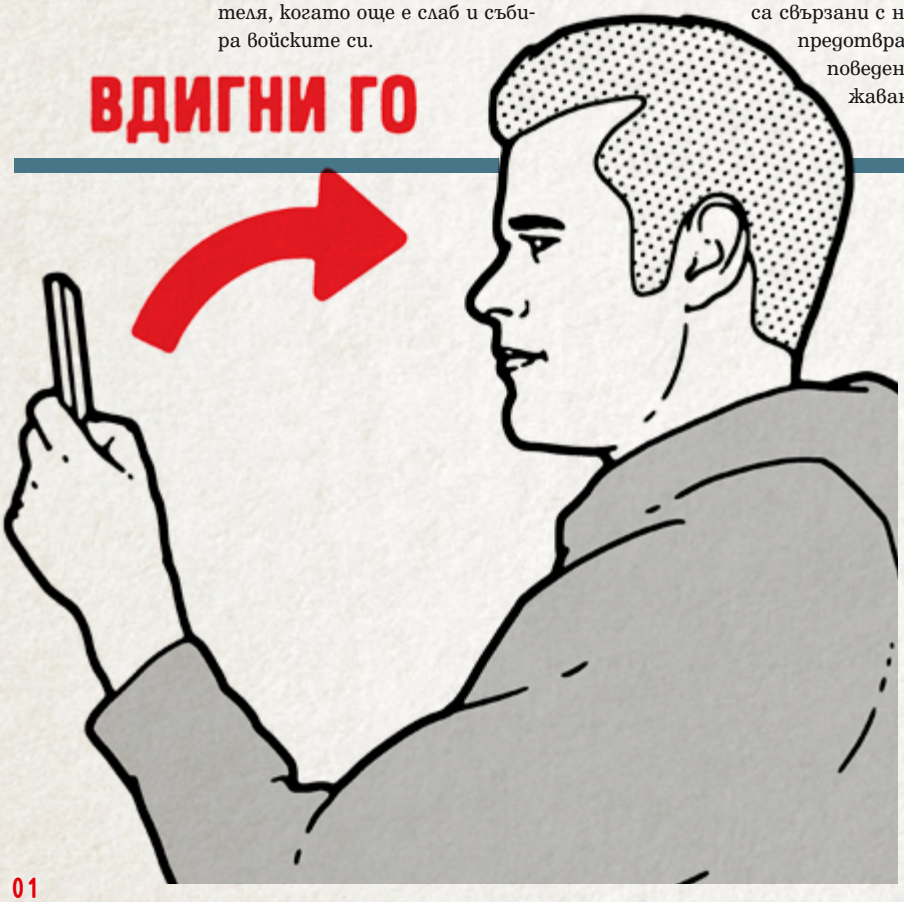
Вокъпаните от неон коридори на най-големите британски болници ехти зов за промяна. Защо да чакаме пациентите да дойдат при нас, когато болестта вече ги е повалила на земята, твърдят експерти, вместо да ги обучим как да атакуват първи? С лека промяна в навиците и хранителния си режим можеш да обезоръжиш врага, още преди да е почукал на вратата ти. Замисли се. Не е нужно да чакаш болката да те връхлети, за да се размърдаш. Много по-разумно е да щурмуваш неприятеля, когато още е слаб и събира войските си.

„Сърдечните заболявания, диабетът и затлъстяването погубват ужасно много хора, но, също така, изсмукват почти всички ресурси на и без това издъхващата ни медицинска система – размишлява д-р Ричард Пулсфорд, преподавател по превантивна медицина в University of Exeter. – Промотирането на здравословни навици сред населението, които могат да редуцират риска от споменатите болести, ще е добре за всички." Всъщност, 50% от смъртните случаи по света са свързани с напълно предотвратимо поведение (залежаване, консумация на вредни храни и т.н.) С две думи – всичко зависи от теб.

Затова действай, преди да е станало късно. Докато лабораторните гении търсят лек за рака, планирай всекидневни нападения над рака, деменцията, диабета и всяка проклета болест, която само чака да те смаже.

Преди да излезеш на бойното поле обаче, прочети нашия наръчник, пълен с дребни, но ефективни трикове, с които ще живееш по-дълго, по-щастливо и по-пълноценно. Тези малки промени могат да оставят огромен отпечатък върху здравето ти. Успех, синко.

ВДИГНИ ГО



01 ПОВРАТЕН МОМЕНТ

Ако се взираш в дисплей, разположен под нивото на погледа ти, върху врата ти се изсипва натоварване от 27 кг (теглото на осемгодишно дете), предупреждава изследване в сп. Surgery Technology. Просто вдигни телефона пред лицето си, няма нищо сложно. Е, ще изтървеш някой друг покемон, но ще го преживееш. Нали?

02 МАЛКИТЕ НЕЩА

Работата зад бюро е вредна за сърцето, но не бързай да си пишеш завещанието. Според британски учени дори елементарни движения като почукване, въртене на коса или дълго протягане изразходват с до 50% повече енергия, отколкото послушното седене на стола.



03 СПАСИТЕЛЯТ В РЪЖТА

Ако намалиш общия си калориен прием с 10%, ще избегнеш до ⅓ от болестите, свързани с напредването на възрастта. За начало, смени обичайния кроасан за закуска с апетитно ръжено хлебче. Хората, които ядат ръжени изделия, имат по-малък апетит между 9:00 и 16:00 и, в резултат на това, консумират по-малко калории.

04 НАЗДРАВЕ ЗА ТВОЕ ЗДРАВЕ



Изпий едно малко след работа за по-як скелет. От Oregon State University ни светват, че умерените пиячи имат по-плътни кости от въздържателите, тъй като алкохолът забавя скоростта, с която костите подменят старите клетки. Ограничи се до три питиета, за да не си счупиш нещо на път към вкъщи.



Химическа атака

ДАЛИ НА ОЛИМПИАДАТА ПРЕЗ 2020 Г. ЩЕ НАБЛЮДАВАМЕ ПРИРОДНИ ТАЛАНТИ, ИЛИ ВСИЧКО ЩЕ СЕ РЕШАВА ОТ СРЪЧНИТЕ ХИМИЦИ НА ПОБЕДИТЕЛИТЕ?

Употребата на допинг винаги е била петно върху репутацията на големия спорт. Едновременно с това, тя е толкова масова, че мнозина експерти смятат допинга за необходимо зло. Или нещо повече – за логичната крачка напред

ТЕКСТ ДАН МАКОЛИВЪР



През следващите десетилетия милиони мъже ще бъдат диагностицирани с Алцхаймер и други заболявания на мозъка. Запознай се с най-новите научни открития, за да не бъдеш един от тях

ТЕКСТ ДЖОН БРАЙЛИ | ФОТОГРАФИЯ ВОРС | СТР. 74

14 ХИТРИ НАЧИНА ДА СПАСИШ МОЗЪКА СИ



▸▸ През юли 2015 г. Джеф Бургхоф, висококвалифициран компютърен специалист и баща, забелязва, че има проблеми с паметта. Тогава е на 51 години. „Преди без никакви затруднения си спомнях цели разговори“, казва Джеф от Ню Джърси, „но в един момент това стана невъзможно и започнах да записвам някои от тях“.

Кандидатства за работа с по-облекчени условия, което не е никак малка стъпка за човек, свикнал с високи постижения. Но преди да бъде прехвърлен, Бургоф е приет в болница със стомашен вирус и спазми на лицевите мускули. Лекарите са озадачени от проблемите му с паметта, говора, езика и познавателната способност.

След месеци притеснения Бургхоф отива в Columbia University Medical Center. Лекарят проверява историята на заболяванията в семейството му, разпитва съпругата му, взима проби от гръбначно-мозъчната течност и прави невропсихологически изследвания. Диагнозата е ранен стадий на Алцхаймер, болест, засегнала баща му, дядо му и чичо му.

Бургхоф вече не ходи на работа, но участва в Alzheimer's Association Early-Stage Advisory Group и следва препоръките ѝ. Разхожда се, тича и кара колело. Съблюдава режим на хранене и се учи да свири на музикален инструмент. Той и лекарят му вярват, че скоро ще бъде открито лечение. Необходими са спешни мерки, защото до 2050 г. случаите на Алцхаймер може да се увеличат почти тройно. За щастие, през последните няколко години бяха направени нови открития и опити за лечение, бяха начертани и по-успешни стратегии за мозъчно здраве.

ТЕКСТ
НИКОЛА ШАХПАЗОВ

ФОТОГРАФИЯ
ЯНЕ ГОЛЕВ

СТР.
78



В КАКВО СЕ ПРЕВРЪЩАТ МЕЧТИТЕ

Ще се изненадаш, но отговорът е – в реалност, стига да положиш необходимите усилия. Сори, не разполагаме с универсална формула за това, имаме обаче три вдъхновяващи истории на мъже, протегнали ръце към мечтите си, напрегнали мускули и ум, за да ги осъществят. Чети внимателно и попивай добрия пример



ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

МН ТЕСТ
СУПЕРГЕРОЙ
СТР. 87



В Men's Health обичаме екшъните и не пропускаме новите заглавия. Колко добре обаче познаваш най-мъжкия жанр ти? Запретни ръкави и провери познанията си с нашия тест



Удар в целта

ТОЙ Е КРАЛЯТ НА СМЕСЕНИТЕ БОЙНИ ИЗКУСТВА, НАПЕРЕНИЯТ ИДОЛ НА ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP С ТЪЛПИ ОТ ФЕНОВЕ ПО ЦЕЛИЯ СВЯТ. НАД ПОЛОВИН ГОДИНА СЛЕД НАЙ-ИЗНЕНАДВАЩАТА ЗАГУБА В КАРИЕРАТА МУ, РЕДАКТОР НА MEN'S HEALTH ПРЕКАРА ЕДИН ДЕН С КОНЪР МАКГРЕГЪР, ЗА ДА ОТКРИЕ КАК СЕ СЪЗДАВАТ ИЗНЕНАДВАЩИТЕ ШАМПИОНИ И КАК ТИ СЪЩО МОЖЕШ ДА НАДМИНЕШ ОЧАКВАНИЯТА

НАЙ-ГОЛЯМАТА ЗВЕЗДА НА ММА И ИСТИНСКА МОДНА ИКОНА: Г-Н КОНЪР МАКГРЕГЪР.



ТЕКСТ ПИТЪР ФЛАКС – ФОТОГРАФИЯ ПИТЪР ЯНГ

01



ВИНАГИ ДВАМА, ВИНАГИ

01 Състезателите задължително се придвижват по двойки, вързани с въже, което гарантира, че няма да се отдалечат на повече от 10 м един от друг. Налага им се така да преплуват 4,5 км в ледените води

ЛЕДЕН ФРОНТ

Пиянски бас дал началото на невероятна скандинавска надпревара, в която днес се включват рап звезди, калени атлети и всякакви смели приключенци. Men's Health се гмурна заедно с тях в ледените води на Балтийско море, за да изпробва силите си в Otillö Swimrun Utö

ТЕКСТ ДОМИНИК БЛИС – ФОТОГРАФИЯ ФРЕДРИК КЛЕМЕНТ ЗА STEM

Списък

21 решения, за които ще съжаляваш



Вече не си на 15 и твърде смелите прически не ти печелят точки пред момичетата. Нито пред момчетата.



1 Опитваш се да прескочиш телената ограда с достатъчно широк разкрак.

2 Мислиш, че изобщо има правилен отговор на въпроса ѝ: „С коя моя приятелка би спал?"

3 Заговаряш пича, който пикае до теб.

4 Прочиташ коментар във Фейсбук и даваш своето аргументирано мнение, което да постави началото на разумен дебат по темата.

5 Съгласяваш се да помогнеш на твой физически здрав приятел (над 25 години) да пренесе мебелите си.

6 Вдигаш на напълно непознат номер.

7 Не гласуваш, защото е досадно. Освен това, колко по-лошо може да стане?

8 Казваш виц, започвайки с „Сигурно ще прозвучи сексистко, но…"

9 Решаваш, че няма да заговориш онази жестока мацка в бара. Защото нощта е млада, има още много време, а и никой наоколо не е толкова готин, колкото теб.

10 Изкрещяваш: „Хайде да поръчаме шотове!"

11 Отиваш да вземеш дъщеря си след нейни занятия в университета.

12 Все някой трябва да каже на малкия ти племенник, че няма Дядо Коледа. Защо пък да не си ти?



13 Разтваряш ръце да прегърнеш свой приятел само секунда преди да усетиш, че той ти подава ръка за поздрав.

14 Приемаш, че „Каквото стане във Вегас остава във Вегас" е приложим навсякъде закон.

15 Казваш на фризьора си, че искаш нещо „ново и смело".

16 Казваш си: „Само да отговоря на това съобщение в Месинджър", докато шофираш.

17 Поздравяваш някоя жена с нейната бременност. След секунда се сещаш, че си няма приятел.

18 Говориш за политика с таксиметровия шофьор.

19 Говориш за политика с когото и да било.



20 Създаваш Фейсбук профили на родителите си, а после ги добавяш за приятели, преди да осъзнаеш, че те вече могат да виждат всичките ти снимки и да четат пиянските ти постове.

21 По време на приятелски баскетболен мач ти хрумва, че ти си истински звяр на терена и сега ще покажеш на всички как се играе тази игра.

Фотографии: GETTY IMAGES/GULIVER, iStock/GULIVER