100% ПОЛЕЗНО!

Men's Health

БЪЛГАРИЯ

ДЕКЕМВРИ 2016 ЦЕНА 5 ЛВ.

ПЛОЧКИ ЗА 6 ДНИ

Гарантиран резултат за нула време

10 секс мита

И защо трябва да спреш да вярваш в тях

КАРИЕРА

Смачкай стреса в офиса

Шокиращата истина за мазнините

стр. 62



РЕПОРТАЖ

Операция Силна ръка

Защо канадската борба е най-мъжкият спорт

Яж това, топи кила

стр. 78

Какво ми има?

Тревожен симптом или фалшива тревога

Чисто и просто

Как да се отървеш от лошите навици

МН ГИД

Какво да подариш за Коледа

Фитнес тайните на Джъстин Теру

ДЕКЕМВРИ 2016, БРОЙ 52, ГОДИНА 4

ISSN 1314-6076

MEN'S HEALTH BG ISSN: 1314-6076

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Men



12.2016

ВРЕМЕ ЗА ПОДАРЪЦИ

Парфюм, сноуборд дъска или хубаво яке за студеното време – в нашия коледен гид има десетки идеи за яки подаръци

СТР. 48

ТОНОВЕ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

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

14
100% полезно
Последни новини за мускули, здраве, секс и хранене

44
Мода
Посрещни зимата, облечен в няколко стилни комбинации, които държат хремата и лошия вкус на поне една ръка разстояние

ИСТОРИИ



24/ Криле на желанието
Орнитологът Александър Хитров ни въвежда в красивия свят на ловните соколи и соколарството

54/ Пътят към върха
Има защо да завиждаш на Джъстин Теру – той е страхотен актьор, годините не му личат, а съпругата му е една от най-известните жени в света. Как го постига?

64/ Едно на ръка
Запретваме ръкави и се срещаме с едни от най-големите състезатели по канадска борба у нас

70/ Как е работата?
Съвременният служител е изложен на по-голям стрес от когато и да било. Може ли този проблем да бъде решен?

100/ Кой иска да живее вечно
Готови ли са учените с лекарството, което ще увеличи сериозно продължителността на живота ни?

ЗДРАВЕ



38/ Има ли ти нещо?
Ето кои симптоми заслужават внимание и кои можеш да подминеш с леко сърце

90/ Можеш ли да се откажеш от лошите навици?
Нашият тест ще ти помогне да се контролираш в трудните моменти и да заредиш най-лошите си навици

94/ Шокиращата истина за мазнините
Как да приемаш правилните мазнини, за да се сдобиеш с по-силно тяло

ХРАНЕНЕ



35/ Навий на руло
Запознай се с нашата подобрена рецепта за вечнозелената класика Руло Стефани

76/ Спиралата на живота
Спирализаторът за зеленчуци е мощно кулинарно оръжие - ето как да го използваш

ФИТНЕС



28/ Бъди във форма на всяка възраст
Защото никога не е късно да изваеш перфектното тяло и да го запазиш

42/ Убий глада в залата
Тренировките могат да събудят в теб вълчи апетит. Следвай съветите ни и презареждай умно

82/ Как изглеждам?
Запознай се с новите класификации на мъжкото тяло. И как да ги надмогнеш, достигайки върхова форма

СЕКС



21/ По-спокойно, моля
Десет секс мита, на които е крайно време да спреш да вярваш

НА КОРИЦАТА

ДЖЪСТИН ТЕРУ
Фотография Патрик Джардино



Питай Men's Health

Категорични отговори на важните въпроси от живота



Мед
Произход: Смес от фруктоза и глюкоза, произвеждана от пчелите
Вкус: Варира в зависимост от мястото на произход, но няма послевкус
Най-добър за: Всички

Агаве
Произход: Нектар от мексиканския кактус, от който се прави текилата
Вкус: Леките варианти имат вкус на цветя, докато тъмното агаве прилича на меласа
Най-добро за: Всички

Аспартам (Equal, NutraSweet)
Произход: Две аминокиселини, съчетани с метилов естер
Вкус: На захар, но с леко горчив послевкус
Най-добър за: Нормално чувствителни към вкусовете и нечувствителни

Сукралоза (Splenda)
Произход: Хлорните атоми са заменени с водородно-кислородни групи в обикновената захар
Вкус: Най-близка до захарта без никакъв послевкус
Най-добра за: Всички, но особено за свръхчувствителните към вкусовете

Стевия
Произход: Сушените листа на южноамерикански храст
Вкус: Свръхсладка, с послевкус като на лакрич за някои хора
Най-добра за: Нечувствителни към вкусовете

Захарин (Sweet'N Low)
Произход: Сяра и други съставки, комбинирани в сложна химична смес
Вкус: Леко сладък, оставя метален послевкус
Най-добър за: Нечувствителни към вкуса

ЗДРАВЕ

Кой е най-добрият заместител на захарта?

На теория съвършеният подсладител би имал сладостта на захарта, без да е заплаха за обиколката на талията ти. Сукралозата, стевията, захаринът и аспартамът са с нулево съдържание на калории, въпреки това са стотици пъти по-сладки от захарта. За сравнение – медът и агаве са само малко по-сладки, а са по-калорични. Така че ако целта ти е да свалиш килограми, първите четири печелят. Що се отнася до въпроса кой от тях е най-добрият заместител, всичко опира до личния вкус. „Хората имат различен брой вкусови рецептори", казва Стивън Уидърли, професор по броматология в California State University в Нортридж. „Свръхчувствителните са най-чувствителни към сладките и горчиви вкусове и обикновено не харесват бонбони лакта и броколи; нечувствителните са с най-ниска чувствителност, а нормалните са по средата." Използвай менюто горе, за да намериш най-подходящият продукт за небцето си. О, и ако се притесняваш за безопасността, изследванията още не са доказали, че изкуствените подсладители причиняват рак при хората.

ФИТНЕС

Опитвам се да направя по-големи мускули на краката, но усещам, че резултатите ми при бягане страдат от това. Какво да правя?

Здравей, Фики! Трябва ти ефикасна тренировка, от която да извличаш тройна полза: повече сила на краката, допълнителна експлозивна мощ и подобра мускулна еластичност, казва кондиционният треньор Крег Фридман. Два пъти седмично прави по три серии от поредицата, която следва, като продължаваш с бягането. Скоро ще си толкова бърз, колкото изглеждаш.

Обратен напад: Хвани чифт дъмбели отстрани, отстъпи с левия крак и спусни тялото си, докато предният ти крак се сгъне под 90 градуса, а задното коляно почти докосва пода. Като държиш торса изправен, се изтласкай обратно до стартова позиция. Това е едно повторение. Използвай дъмбели, които са достатъчно тежки, за да се затруднияваш, когато правиш 5 повторения.

Реактивен степ-ъп: Сложи дясното си ходило на твърд степър, висок от 15 до 25 см, като ръцете са отзад. Подскочи вертикално, замахвайки с десния крак, като изпъваш бедрото, коляното и глезена. Приземи се в същата позиция и повтори. Направи 6 повторения с единия крак и после също толкова с другия.

Разтягане за тазобедрените сгъвачи: Застани пред пейка леко наведен напред. Ко-

Фотографии: ISTOCKPHOTO/GULLIVER



Крилете на желанието

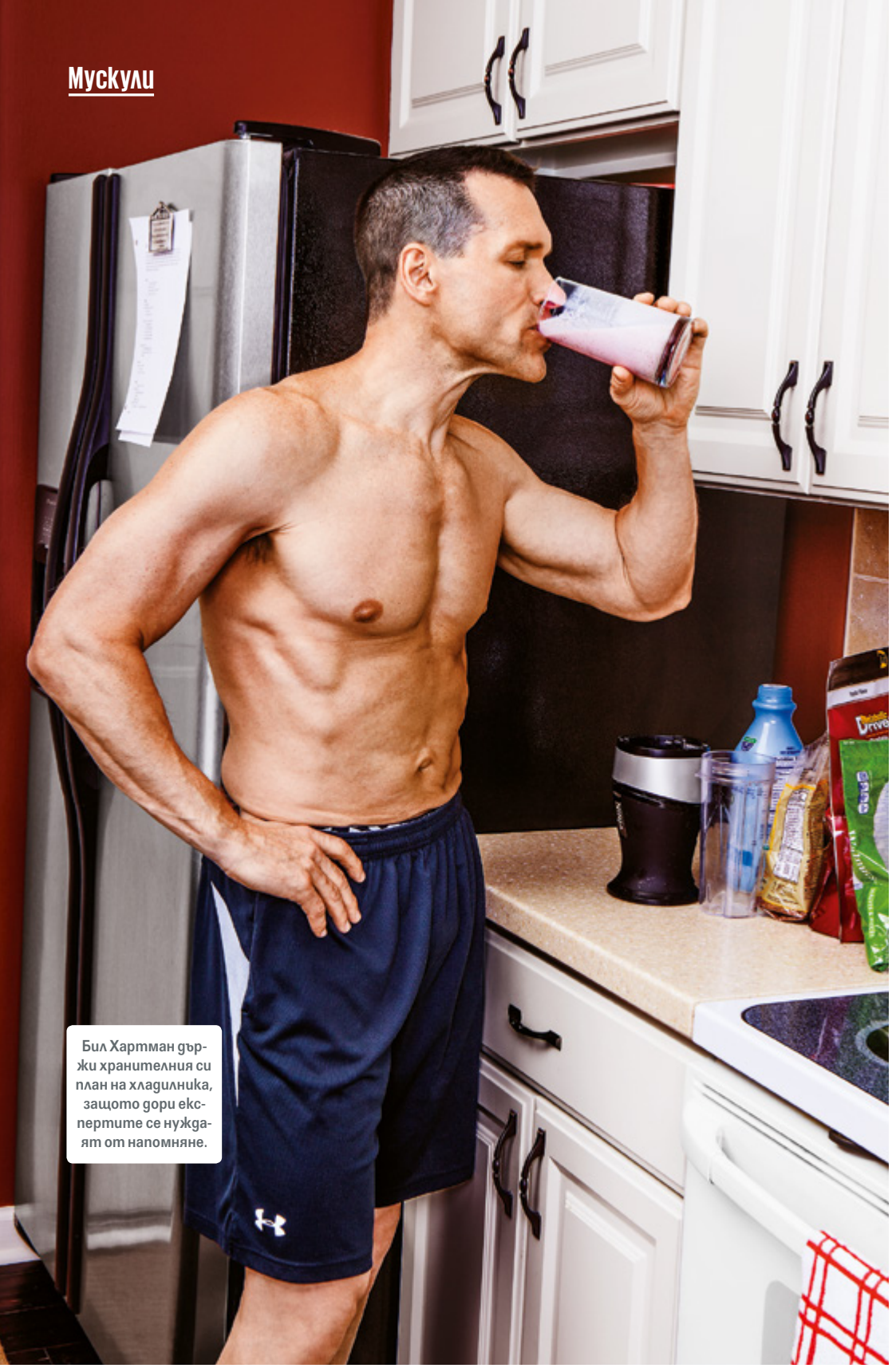
Текст
Никола Шахпазов

Фотография
Яне Голев

стр. 25



Орнитологът Александър Хитров ни въвежда в красивия свят на ловните соколи и соколарството – един особен спорт, базиран на неразривната древна връзка между човека и птиците



Бил Хартман държи хранителния си план на хладилника, защото дори експертите се нуждаят от напомняне.

Бъди във форма на всяка възраст

Никога не е късно да изваеш перфектното тяло и – което е по-важното – да го запазиш. Ето как Текст Майкъл Истър

Преди шест месеца фитнес-съветникът на Men's Health Бил Хартман беше като всички: в сравнително прилична форма, но отправил се в грешната посока след години хапване на крак и работа до късно. Разбира се, той тренираше здраво няколко дни в седмицата и ядеше здравословни храни. „Но не обръщах внимание на размера на порциите," признава си сега Хартман. Закуска от шепа кашу например често се превръщала в пет или шест шепи, което означава прием на около 600 калории.

С наближаване на половинвековния му юбилей, Хартман, който е съсобственик на IFAST Gym в Индианаполис, се нуждаел от малко вдъхновение. „Джак Лалейн често си правеше по някое голямо физическо предизвикателство за рождения ден," казва той. „Реших, че може би и аз трябва да направя нещо леко откачено." Целта на Хартман: да се изчисти от мазнини и да си върне формата от времето, когато е бил на 20 и се е състезавал като културист.

Само че свалянето на мазнини и качването на мускули става все по-трудно с всяка изминала година. След 35 години намаляващият тестостерон и забавящия се метаболизъм правят задачата още по-трудна. Първо Хартман разработил перфектния си фитнес-план. След това поръчал на нутрициониста Майк Ръсел да му направи програма за хранене, която да задоволи апетита му и едновременно да извае торса му.

Днес той е свалил повече от 12 кг, а нивото на телесните му мазнини са едва 7%.

Само цифри

ПРЕДИ	СЛЕД
88,5 килограма	76,6 килограма
15% телесни мазнини	7% телесни мазнини
2500 калории	1750 калории
40% протеин	30% протеин
28% въглехидрати	30% въглехидрати
32% мазнини	40% мазнини

ФОТОГРАФИЯ РУДИ АРЧУЛЕТА

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Хранене

НАВИЙ НА РУЛО

Нашата подобрена рецепта за вечнозелената класика Руло Стефани плува в зеленчуци и върви с бира. Няма значение как ще го нарежеш, важното е, че с всеки изминал ден то ще става все по-вкусно

текст Пол Кита

Ей, какво яде за обяд преди три дни? Не помниш – не е проблем. Скучните храни са често резултат от липсата на план. Така че, следващата седмица си сготви запомнящо се руло Стефани вместо да ядеш в стола в работата. Да, ще трябва да отделиш време за това, но приеми го като инвестиция в хранителни активи. Това ястие е толкова вкусно, че дори остатъците ще ти се усладят – претоплени или сервирани за закуска, обяд или вечеря. Време е да започнем!

Повечето рула разчитат на кетчупа за повече вкус. Ние залагаме на бирата и бекона.

ФОТОГРАФИЯ САМ КАПЛАН

ИМА ЛИ МИ НЕЩО?

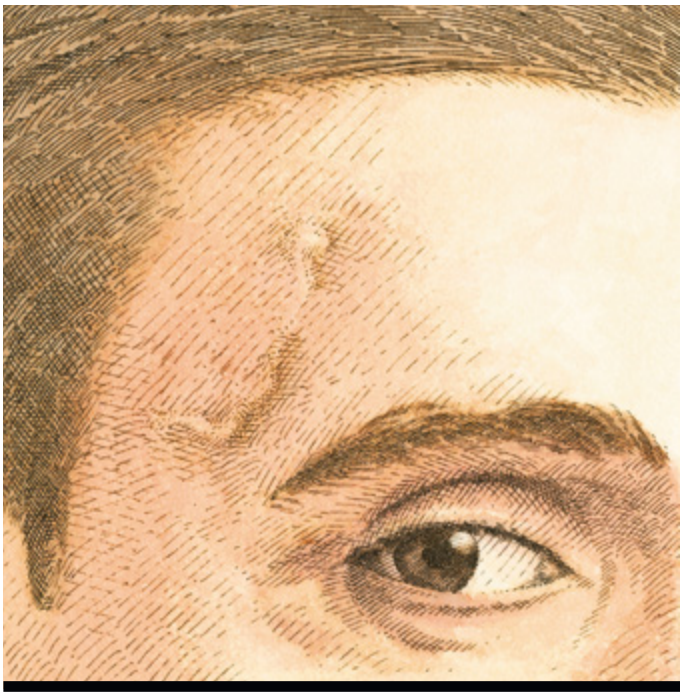
Бучки, петна, странни оцветявания – тялото ти може да те озадачава. Кои симптоми заслужават внимание и кои можеш да подминеш с леко сърце

Текст Бриел Грегъри

Имах бучка на врата с размера на стъклено топче. Първоначално беше като брадавица, която след три месеца стана четворно по-голяма; болката при завъртането на главата беше непоносима. Бях убеден, че това е краят. Лекарят обаче установи, че просто имам инфектирала киста, която лесно може да бъде отстранена. Само заради облекчението, което изпитах, когато го разбрах, си струваше да използвам здравните си осигуровки. „Но какво се случва, ако бучката се окаже рак, а ти не си обърнал внимание?“, пита д-р Алфред Саккети, завеждащ спешно отделение в Our Lady of Loudres Medical Center. По-добре е да си твърде предпазлив, отколкото твърде небрежен.Ето в кои случай да отидеш веднага на лекар.

На героят от „Батман“ Гатанката може да му харесва, но дерматологът ти е на друго мнение.

ФОТОГРАФИЯ THE VOORHES



Изпъкнала артерия на слепоочието

● Има от какво да се притесняваш. Това подуване може да е запазената марка на тирада в стил Луис Блек, но не е никак забавен признак. Изпъкналата артерия може да е сигнал за нещо, наречено гигантоклетъчен артерит, възпаление на кръвоносен съд, което води до ослепяване в 20% от случаите. Консултирай се с лекар, който може да ти предпише стероиди за потискане на подуването. Има опасност възпаленият кръвоносен съд да се спука.



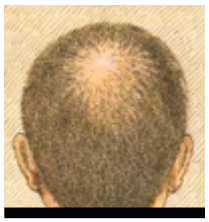
Подут прасец

● Притеснително. Необичайното подуване може да е предвестник на сърдечна недостатъчност или знак, че вените ти не пренасят кръвта както трябва, така че си запиши час при лекар. Ако забележиш подуване само в единия крак, направо отиди в спешното отделение. „Не чакай да мине", казва д-р Марта Гулати, завеждащ кардиология в University of Arizona College of Medicine. „Това може да е дълбока венозна тромбоза, която води до смърт." Такова опасно съсирване на кръвта може да се появи след продължителен престой в автомобил или самолет. За да намалиш риска, по време на пътуване ставай от седалката и се разхождай на всеки два-три часа.



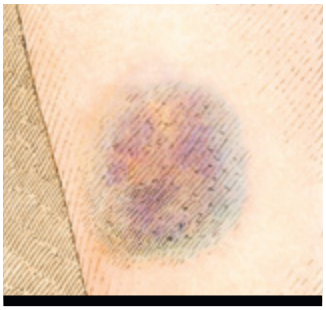
Почернял нокът

● Има от какво да се притесняваш – освен ако си фраснал ръката или крака си с нещо твърдо. Тъмната линия на нокът на ръката или крака е причина за безпокойство; консултирай се с дерматолог. Може да е меланома, което е най-смъртоносната разновидност на рак на кожата. Меланомата израства от нокътя навън и се образува тъмнокафява ивица. „Ако забележиш нова ивица и тя бавно нараства, това е тревожно", казва д-р Джошуа Цикнър, завеждащ козметични и клинични изследвания по дерматология в Mount Sinai Hospital в Ню Йорк. „Но ако се появи внезапно на сутринта, не е рак."



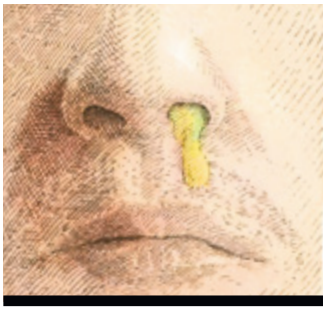
Оплешивяване

● Не се шашкай – поне не още. Ако на 40 години си лъснал темето, сърди се на генетиката. Ако се случва, когато си на 20-30 години, и преждевременното оплешивяване не се предава по наследство в семейството ти, изследвай се за рак на простатата, съветва д-р Джъд Маул, директор на Duke Prostate Center. Трябва да си направиш дигитален преглед на ректума и/ или тест за простатно-специфичен антиген. В едно изследване мъже, при които се наблюдава оплешивяване на 45 години, са изложени на повишен риск от рак на простатата. Учените смятат, че това е свързано с андрогените, хормони, които касаят както косопада, така и появата на рак на простатата.



Необясними синини

● Не се шашкай – поне не още. Натъртванията, които се появяват след вечер навън, често се дължат на алкохола, който може да разшири кръвоносните ти съдове и да доведе до появата на синини, казва д-р Джеймс Зендър от Stanford. Възможно е да се появят синини и ако често взимаш аспирин или ибупрофен – и двете лекарства намаляват съсирването, като потискат функционирането на тромбоцитите. Но ако забележиш увеличение на синините, съчетано с кървящи венци и кръв в урината, това може да е сигнал за левкемия.



Зелени или жълти сополи

● Не се шашкай. Воднистите сополи, които са прозрачни, преди да добият цвят, са класически симптом за настинка. „Страшно много хора идват с твърдението, че имат синузит", казва д-р Уонда Файлър, президент на American Academy of Family Physicians. „Но жълтото или зеленото са част от нормалния процес. В действителност това са мъртви клетки, изхвърлени със слузта." Ако обаче носът ти тече със седмици или лицето те боли, по-добре отиди на лекар. Това може да е знак за бактериална инфекция.



Набръчкана месестата част на ушите

● Има от какво да се притесняваш. Сърцето ти може би се нуждае от внимание. Проучвания предполагат, че при мъже с диагонално набръчкване на месото на ушите има с 30% по-голяма вероятност от високо кръвно налягане. Ако този симптом е съчетан с оплешивяване на челото или темето, или с жълтеникави мазни натрупвания около очите, опасността от инфаркт е повишена. Запиши си час при кардиолог.

Отслабване



Това е истинска снимка на нашия фитнес редактор след обедните му бърпита.

УБИЙ ГЛАДА В ЗАЛАТА

Тренировките могат да събудят в теб вълчи апетит. Следвай съветите ни и презареждай умно

Текст проф. Крис Мор

Никога няма да забравя този млечен шейк. Беше през лятото на 2008 г. и заедно с моят тренировъчен партньор бъхтехме по последния участък от 160-километрово колоездачно трасе, подготвяйки се за местния кръг на Ironman.

Финалната ни спирка беше в едно магазинче за сладолед, където погълнах млечен шейк с големината на квадрицепса ми. По професия съм диетолог, така че постъпката ми беше равносилна на това рентгенолог да изпуши почти цял пакет Марлборо. Но тези студени, течни калории бяха всичко, от което имах нужда в този момент.

Не може да не си изпитвал подобен моментен глад. Повечето от клиентите ми не знаят какво е истински глад, докато не влязат в залата. Но след тренировка прекаляват с хранителни вещества, от които нямат нужда (като захарта в млечния шейк), вместо да заложат на полезните съставки. Не е лесно. Хайде да видим как мозъкът, тялото и стомахът са съучастници в саботажа на тренировъчните ти цели. Това ще ти помогне да започнеш наистина да свалиш тегло. ▸

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Подаръци ще има

През декември ще трябва да дадеш, но има и какво да получиш. Независимо дали през годината си мечтал за нова сноуборд дъска, стилно портмоне от истинска кожа или парфюм, този наръчник ще бъде от полза както за теб, така и за любимата ти (просто небрежно остави списанието отворено от нейната страна на леглото). Снимките на Нина Добрев, която съвсем скоро ще видиш рамо до рамо с Вин Дизел в „Трите хикса: Завръщането на Ксандър Кейдж“ пък са нашият подарък за теб

Подготви се за хубавото време догодина с хиперлекия и удобен хамак DoubleNest. Да, става и за двама. 220$ от eaglesnestoutfitters.com





Парфюм Bleu de Chanel Eau de Parfum

Освен с елегантно минималистичния си флакон, този аромат впечатлява със своята свежест (благодарение на цитрусите) и силни нотки на кедър и амбър.

209 лв. за 100 мл



Хронограф Tag Heuer Link

Стоманен корпус с позлата от 18 каратово розово злато и каишка от алигатор. Часовник, който показва, че притежателят му е истински джентълмен със стил.

Цена при запитване от бутици Giulian



Слънчеви очила Alexander McQueen

Авиаторските очила са част от арсенала на всеки стилен мъж. Светлите плаки на този модел го правят идеален за зимни условия.

224.90 лв. от fashiondays.bg



ТЕЗИ МУСКУЛИ
НЕСА КОМПЮТЪРНО
ГЕНЕРИРАНИ



Пътят към Върха

ДЖЪСТИН ТЕРУ Е НЕ САМО ЕДИН ОТ НАЙ-ДОБРИТЕ ХОЛИВУДСКИ АКТЬОРИ, НО И РОДЕН С КЪСМЕТ ТИП. ГОДИНИТЕ НЕ МУ ЛИЧАТ, СЪПРУГАТА МУ Е ЕДНА ОТ НАЙ-ИЗВЕСТНИТЕ ЖЕНИ В СВЕТА, А СИЛНИТЕ МУ ФИЛМОВИ РОЛИ ПРОДЪЛЖАВАТ ДА СЕ ТРУПАТ. КАЗАНО НАКРАТКО – ИМА ЗА КАКВО ДА МУ ЗАВИЖДАШ И КАКВО ДА НАУЧИШ ОТ НЕГО

ТЕКСТ КОЛИН КРЪМИ – ФОТОГРАФИЯ ПАТРИК ДЖАРДИНО


CERTIFICATE
CERTIFICATE
CERTIFICATE
ГРАМОТА
Kaloyan TUMBEV
Ford
MOTO-PFOHE
FitMax
САМИ-М

Едно на ръка

Канадската борба не е просто спорт за мъже с нереално огромни ръце и кръвожадното желание да скършат китката на противника. Това е надпревара, отлично трениращa както тялото, така и психиката. Както и един от най-бързо развиващите се спортове в България. Men's Health запретва ръкави и отива да се срещне с едни от най-големите състезатели по канадска борба у нас

Текст Никола Шахпазов
Фотография Яне Голев


STABILO BOSS
ORIGINAL
STAEDTLER

Как е работата?

Съвременният служител е изложен на по-голям стрес от когато и да било. Светилата на целнеса смятат, че са решили проблема, но може ли алгоритмичното проследяване на биологичните функции наистина да повиши производителността на труда? Морското свинче на Men's Health се включва в мрежата на технологиите за бюро, за да разбере

ТЕКСТ ТОМ УОРД
ФОТОГРАФИЯ МАЙКЪЛ ХЕДЖ

Как мина работният ти ден? Нека да отгатна. Оптимистично начало, плодотворна подготовка до обяд, последвана от неочаквано изпразване на мозъка следобед, неистово бързане със скубане на коси да свършиш всичко преди края на деня, а накрая – дихателни упражнения за съвземане на път към къщи. Скорошно британско изследване установи, че „предизвиканите от работа стрес, депресия и тревожност продължават да са съществен здравословен проблем", с който са свързани 35% от болестите, дължащи се на работа. Още по-лошо е, че британските служители официално са най-стресираните в Европа и натискът за постигане на резултати, работата в извънработно време и неадекватните почивки излагат 45% от нас на опасността от нервен срив

Но благодарение на факта, че все повече напредничави компании и предприемачи осъзнават нуждата от по-добра корпоративна хигиена, животът на бюро не трябва да се заплаща с цената на съсипваща здравето кариера. За онези, които търсят начин да облекчат стреса, да се справят със задачите и да укрепнат здравето си, без да подават оставка и да се местят в далечна Аляска, вече се предлагат офисни джаджи, приспособени да следят всичко, като се започне с хидратирането, през кръвното налягане, до

Спиралата на живота

Войнстващите гурута на здравословната храна се кълнат в него, но нека това не те отблъсква. Попаднал в правилните ръце спирализаторът за зеленчуци е мощно кулинарно оръжие. Ето няколко ценни идеи как да го използваш

ТЕКСТ ЕДУИН СМИТ
ФОТОГРАФИЯ ПЬОТР ГРЕГОРЧЕК

Ако търсиш на кого да стовариш вината, няма да сбъркаш, като започнеш със сестрите Хемзли. Откакто любимите застъпници на здравословното хранене пуснаха собствен спирализатор миналата година, оризът с карфиол и нудълите от краставица станаха последната мода в съвременното хранене. Други виновници са веган блогърът Ела Уудуорд с нейните тиквички на ленти и Сара Бритън с нейната паста от целина, които замаяха почитателите на здравословното хранене. Тези хора са причината приятелката ти да превърне във фетиш дръжка на манивела.

Вярно е, науката за храната е до голяма степен на тяхна страна. Не може да се отрече, че заменянето на фетучините от твърда пшеница без никакви полезни свойства с нещо богато на фибри и зелено ще обере точките за ниско съдържание на въглехидрати. Но ако отстраниш всичко вредно, ще загубиш и забавната страна. Както ни каза Гизи Ъркин, жена, която е наясно с вкуса, „Спирализирани тиквички и песто? Това не е вечеря. Прибави малко сьомга и може и да се разберем". Това е нашият опит да върнем вкуса на ценителите на добрата храна: пет рецепти от петима водещи готвачи, всичките спирализирани, всичките сензационни. Предлагаме да се пробваш с тях.

Облекчи утрешния махмурлук с рибна вечеря

Барбун и тиквички с тапенада

ОТ АЛЕКСАНДЪР НИКОЛАС,
ГЛАВЕН ГОТВАЧ В RIVEA

Да свариш купа с паста може да изглежда като най-безболезненото решение след вечер навън. Но замени лингуините с тиквички и благодарение на високото съдържание на фолиева киселина в зеленчука ще започнеш с летящ старт естественото прочистване на организма. Освен това те помагат за облекчаването на пораженията от алкохола, като стабилизират нивата на глюкоза в кръвта.

ХРАНИТЕЛНА СТОЙНОСТ:

407 калории

23 г белтъчини

40% от ПДП* на фолиева киселина

ПОДЛОЖИ СВЕЖО

ПРОДУКТИ
(ЗА 2 ПОРЦИИ)

- 5 ЛИСТА БОСИЛЕК
- 1 ОСОЛЕНА АНШОА
- 150 Г ЧЕРНИ МАСЛИНИ
- ½ СКИЛИДКА ЧЕСЪН
- 1 С. Л. КАПЕРСИ
- 100 МЛ ЗЕХТИН
- 3 ТИКВИЧКИ
- 2 КЛОНКИ БОСИЛЕК
- 2 ФИЛЕТА БАРБУН
- 1 КЛОНКА МАЩЕРКА

01 **Започни с тапенадата.** Накълцай босилека, отстрани костите от филето аншоа и смеси с обезкостените маслини, чесъна и каперсите в блендер. Накрая добави зехтин, за да се получи паста.

02 **Изрежи краищата на тиквичките и ги спирализирай** на ленти като спагети. Сотирай ги в тиган с капка зехтин за една минута. Свали тигана от огъня и внимателно добави намачкания босилек и 1 с. л. от тапенадата, после подправи.

03 **Подправи барбуна със сол, пипер и мащерка** и го пъхни под горещ грил за няколко минути. Накрая натрий чиниите с чесъна, покрий с тиквички и завърши с рибата.

* препоръчителния дневен прием


Изглеждам ли
едър / кльо

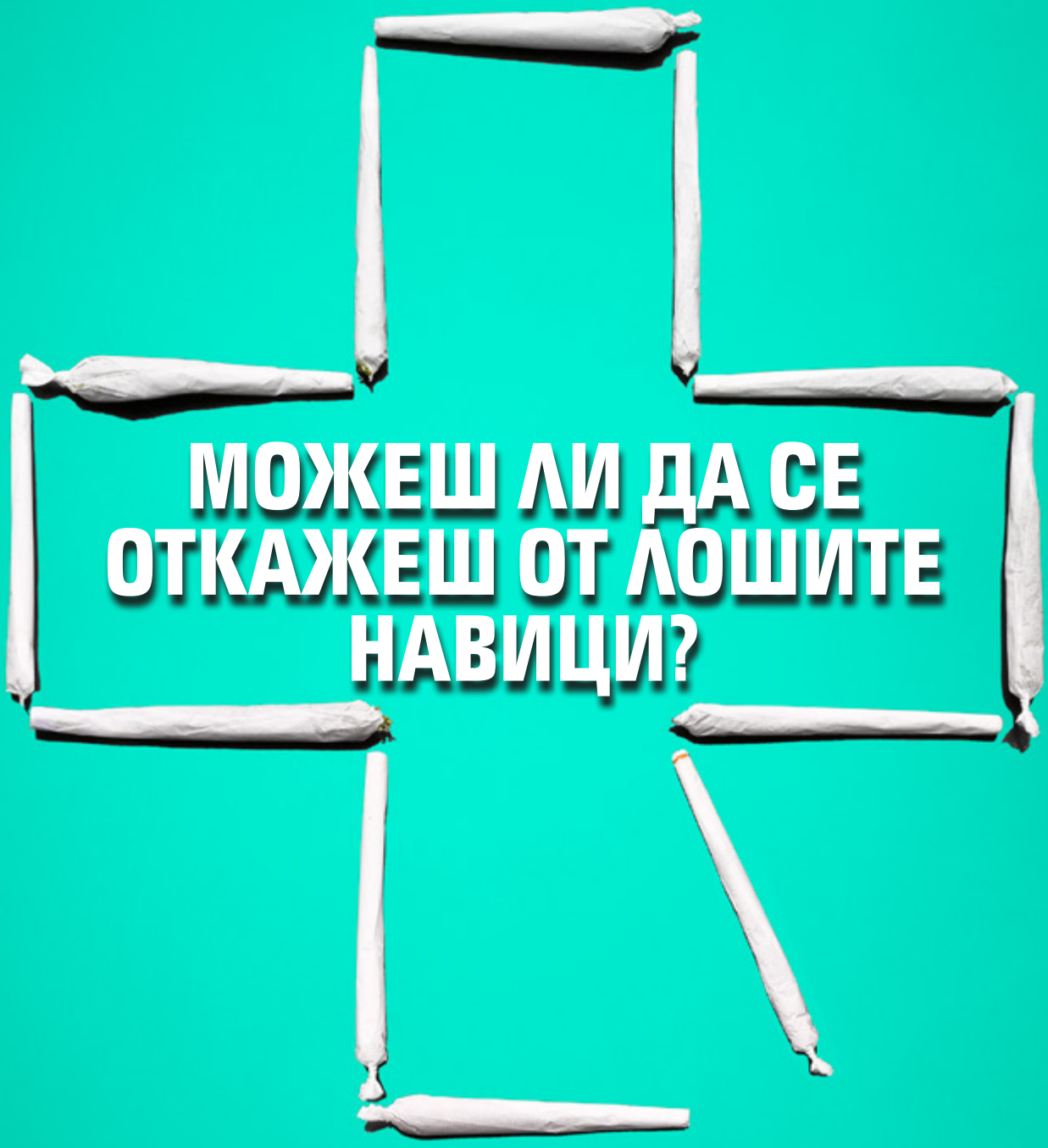
Вече никой не класифицира мъжкото тяло по старата система с ектоморфни и ендоморфни типове. През 2016 г. категориите са по-скоро „Кльощав със шкембе", „Пичът от фитнеса" и „Типичен татко". Може би припознаваш себе си в някоя. Или пък имаш по една-две характеристики от всяка една. Във всеки случай – нито една от тях не е особено здравословна, затова подготвихме три изчерпателни фитнес програми плюс десетки експертни съвети как да влезеш във върхова форма

ТЕКСТ ДЖЕЙМИ МИЛЪР
ИЛЮСТРАЦИИ ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВ

щав / дебел

Всъщност?

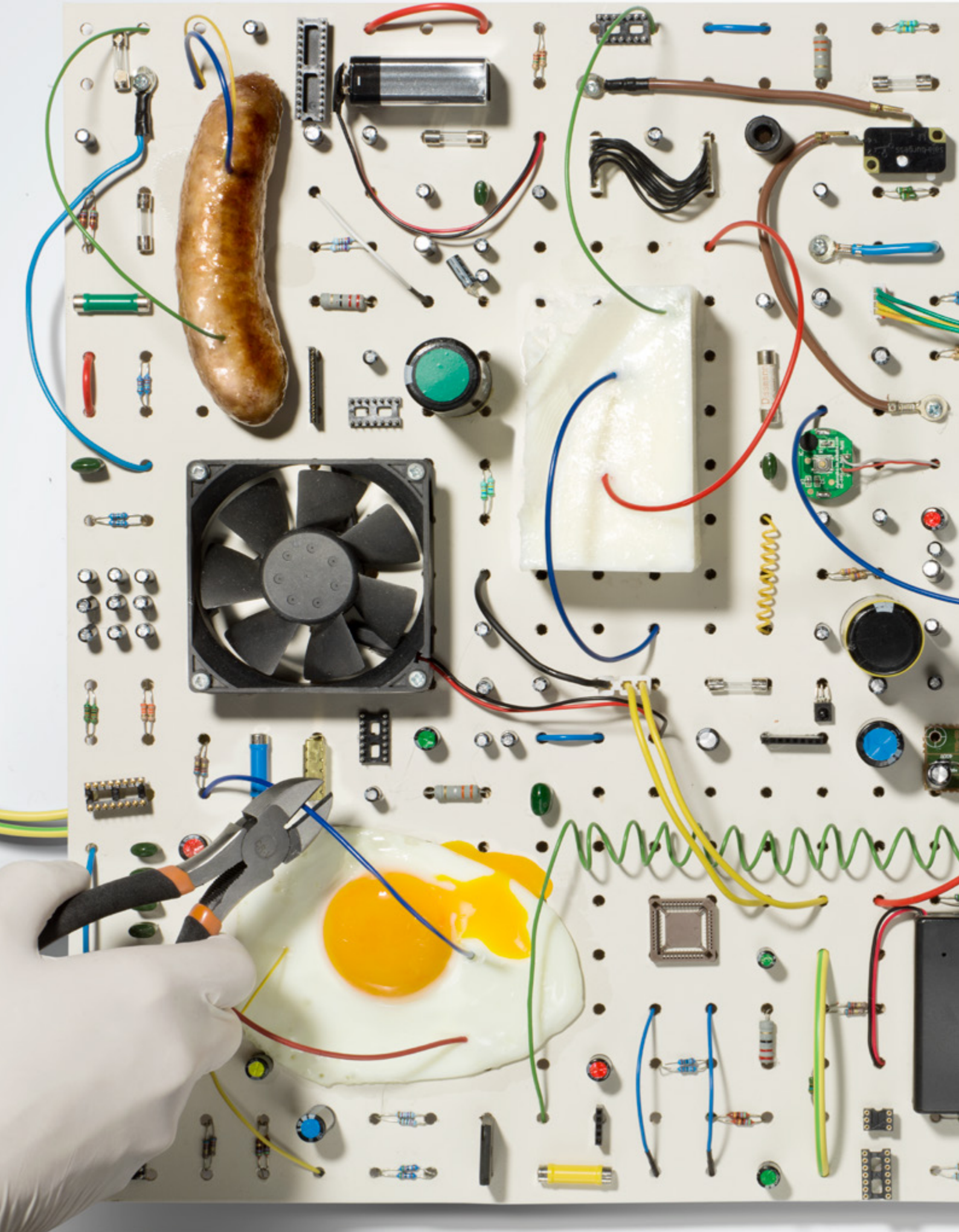
МН ТЕСТ
ПОРОЦИ
СТР. 90



МОЖЕШ ЛИ ДА СЕ ОТКАЖЕШ ОТ ЛОШИТЕ НАВИЦИ?

Всеки момент на опиянение е последван от закономерен спад и, ако не внимаваш, формиране на зависимост. Нашият тест ще ти помогне да се контролираш в трудните моменти

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО





MEN'S HEALTH ПРОБИВ!

ТЛЪСТИ СМЕТКИ

Голямата новина е, че мазнините далеч не са тиктакаща бомба със закъснител,, а са жизненоважно, полезно за здравето хранително вещество. Гарантираме ти, че ако приемаш правилните мазнини, ще се сдобиеш с по-силно, по-стегнато, по-здраво тяло.

ТЕКСТ ИЪН ТЕЙЛЪР ФОТОГРАФИЯ РОМАН ФИЙ СТИЛ ЛУ БЛЕКШОУ

>

Кой иска да живее вечно?

Текст Бен Уилсън
–
Илюстрации Питър Кроутър

В гръцката митология се разказва за благородника Титон от Троя, на който Зевс осигурил вечен живот по молба на влюбената в земния герой богиня Еос. Зевс се съгласил с неохота, но Еос допуснала една огромна грешка - тя не поискала и вечна младост за своя любим. Затова Титон се състарил и грохнал, но смъртта така и не идвала за него. Несъмнено това е и един от вечните въпроси – кой би желал да живее вечно, ако животът не си струва?

Положението в цивилизования свят днес всъщност е отлично – боледуваме по-рядко, отколкото когато и да било преди, тренираме повече и ядем по-добра храна. Постепенно осъзнаваме и колко е важно да се откажем от цигарите и да спим по-дълго, за да можем и да живеем по-дълго.

„Само преди 200 години повечето от нас щяха да са починали преди да достигнем средна възраст," казва д-р Джуди Кемписи от калифорнийския Buck Institute for Research on Aging. „Затова доскоро медицината бе съсредоточила усилията си върху това хората да живеят по-дълго, а не да живеят по-здравословно."

Всъщност, това продължава да бъде целта на мнозина специалисти, но някои от тях имат значително

→

От незапомнени времена хората се стремят към безсмъртието. Но до момента не сме го постигнали и причината изглежда е, че не сме се движили в правилната посока. Днес обаче учените са готови с лекарството, което ще увеличи сериозно продължителността на живота ни

ОТГОВОР С ЕДНА ДУМА

ВЪПРОС

Как да изглеждам по-свеж в офиса, когато не съм си доспал?



ОТГОВОР

Кафе

Ставането в ранни зори и излизането „за по бира" след работа ти пречат да работиш пълноценно по шест часа на ден. (Честно, някой работи ли по осем?) Няма значение колко си свикнал с недоспиването – трябва да знаеш, че перманентната умора е вредна във всеки житейски аспект.

В ново изследване, публикувано в сп. Journal of Experimental Psychology, четем, че хората с уморен вид биват възприемани като по-малко интелигентни. Това прави двойното еспресо два пъти по-важно преди всяка презентация.

Въпреки това, не смятай, че лесно можеш да заблудиш някого със широко отворени очи и енергично жестикулиране – най-много да те мислят за не особено интелигентен мъж на амфетамини.

Изследователи са открили, че изкривената надолу уста често е възприемана негативно. Така че онова, което ти смяташ за професионално и готино, мнозина други смятат за доста неприятно. Гледай да пускаш по някоя усмивка – винаги е смятана за много положително.

Ето го и нашият съвет: когато само еспресото не е достатъчно за бодър външен вид, вземи преминалото през една цедка кафе и го нанеси под очите си. (Разбира се, първо изчакай да изстине.) Остави го там за пет минути. Кофеинът помага за свиването на кръвоносните съдове и така облекчава подпухването на кожата. Така дори да не се чувстваш като най-умния на света, ще можеш да изнесеш убедителна презентация.

Фотография: Thinkstock | ISTOCKPHOTO/GULLIVER

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО