

100%
ПОЛЕЗНО

Men's Health

ФЕВРУАРИ/МАРТ 2015 ЦЕНА 5 ЛВ.

30-ДНЕВНА ПРОГРАМА

СТРОЕН И РЕЛЕФЕН

ТРЕНИРОВКИТЕ,
ДИЕТАТА И РЕЖИМЪТ,
ЗА ДА ГО ПОСТИГНЕШ

ОПЕРАЦИЯ ТВЪРДА РЪКА

ИСКА ЛИ ТЯ ДА БЪДЕШ ПО-ГРУБ?



ЩАСТЛИВ ЛИ СИ НАИСТИНА?

ПО-ДОБРЕ СПРИ ДА МРЪНКАШ
И РЕШИ НАШИЯ ТЕСТ

ТАКТИКА

КАК ДА ПРАВИШ
ВСИЧКО ПО-БЪРЗО!

РЕПОРТАЖ

БРАТЯ ПО БРАДА

ВСИЧКО,
КОЕТО ТРЯБВА
ДА ЗНАЕШ ЗА
ТРЕНДА НА
СЕЗОНА

25

АДСКИ
ВКУСНИ
И ЛЕСНИ
САНДВИЧА

САМО ЛЕВСКИ

ВЕСЕЛИН ПЛАЧКОВ
ЗА ДОБЛЕСТТА,
ДИСЦИПЛИНАТА И
НАЙ-ТРУДНАТА РОЛЯ
В БЪЛГАРСКОТО КИНО

ФЕВРУАРИ/МАРТ 2015, БРОЙ 32, ГОДИНА 3

ISSN 1314-6076



MEN'S HEALTH BG

ISSN: 1314-6076

Питай МН™

ОТГОВОРИ НА ВАЖНИТЕ
ВЪПРОСИ ОТ ЖИВОТА



Имам гъбички по ноктите на краката и не мога да се отърва от тях. Какво да правя?

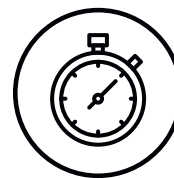
Първо, нека лекар потвърди, че гъбичната инфекция, която предполагаш, че имаш, е наистина гъбична инфекция. 50% от проблемите с ноктите не са свързани с гъбички, казва д-р Махмуд Ганум от Center for Medical Mycology. Нокътният псориазис е сред често срещаните виновници и може да се лекува с лекарства по рецепта или стероидни инжекции. Ако обаче в действителност са гъбички, лекарят ти вероятно ще ти предпише локално лечение за повърхността на нокътя, както и лекарство за орален прием, с което да достигнеш корена на проблема. И не забравяй да обеззаразяваш обувките си – те често са мястото, на което гъбичките се размножават и могат да доведат до повторна инфекция. Поръси стелките на обувките си с антимикотична пудра за крака.

Фотография: THINKSTOCK/SHUTTER

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Бълетин / Мускули

ПО-КРОТКО
С БИРАТА



БЪРЗАТА РАБОТА

Според учени от Lehman College тренировка, състояща се от 3 серии от 10 повторения, може да е най-ефективният начин за правене на мускули. Можете, които следвали тази програма 8 седмици, натрупали толкова мускули, колкото и онези, които изпълнявали същите упражнения в 7 серии от 3 повторения с повече тежести, само че те прекарвали 75% по-малко време в залата. Тренирай с големи тежести и бавни повторения всеки ден, 3-6 месеца за нов стимул и поддържане на напредъка.

СИЛА В ЧИСЛА



Гориво за мускули

Растежът на мускулите може да започва в залата с тежестите, но се подхранва в кухнята. Когато приемаш протеини, тялото ти ги разгражда до аминокиселини, които служат за възстановяване и изграждане на нови мускулни влакна. Този процес се нарича протеинов синтез, а в основата му е аминокиселината левцин. Твоето число: 30 г протеини на хранене. Ако като цяло приемаш достатъчно калории, така ще си набавяш достатъчно левцин за оптимизиране на мускулния растеж.

Пропуснати ползи

Тренировките с щанга не компенсират вечерното надпиване и въпреки това **можете са склонни да пият повече в дните, в които са били по-активни.** Това са доказали учени от Penn State, когато накарали участниците в изследването им да си записват тренировките и консумацията на алкохол. Според учените някои хора тренират в опит да се преборят с калориите от запиването или да се награждават с питие за добре свършена работа. Алкохолът може да парира сигналите към тялото за изграждане на мускули след тренировката. Нека първото ти питие е протеинов шейк, така можеш да намалиш ефекта.

7.4%

ПОДБОРЕНИЕ ВЪВ ВЕРТИКАЛНИТЕ СКОКОВЕ НА НАЧИНАЕЩИ ВЪВ ВДИГАНЕТО НА ТЕЖЕСТИ СЛЕД 10 СЕДМИЦИ ТРЕНИРОВКИ С МЪРТВА ТЯГА. Източник: Journal of Strength and Conditioning Research

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Репортер без граници

Веднага си признаваме, че Даниел Петканов (28) не е очевидният Men's Health герой. Немалко хора биха казали, че репортажите му за „Часът на Милен Цветков“ по Нова телевизия са вбесяващо несериозни и дори глуповати. Ние обаче откриваме у него нещо важно – силата да разсмива българина във време, когато на същия този българин не му е никак смешно

ИДЕЯ И ИНТРО ГЕОРГИ БЛАЖЕВ

Сигурно си гледал поне един от провокативните му материали, в които Петканов се целува с непознати момичета на улицата, пръска живи статуи с воден пистолет, подпитва едри полицаи дали се възприемат като „хомо“ или просто нахлува неканен в автобуса на „Лудогорец“ след мач от Шампионската лига. Точно заради уменията му да продуцира непретенциозно забавление го потърсихме за интервю. И тогава ни просветна... Кой познава по-добре Даниел Петканов от самия Даниел Петканов? Никои! Ако някой трябва да интервюира Лудия репортер, то това е... Лудият репортер. Петканов нервно се намества в едната половина на дивана, докато в другата Петканов спокойно преглежда листа с въпросите. Време е да започваме

Колко от участниците в репортажите ти са искали да те набият?

Да кажем, че от две-три хиляди човека 40 са обмисляли сериозно възможността да ми нанесат средна телесна повреда. Сещам се за такъв случай край един басейн. Отидох при някакво момиче, чийто приятел се беше заплюлял някъде. Започнах да я масажирам, когато въпросният тип се появи. Беше доста здрав и ми каза да се разкарам. Ако бяхме влезли в ръкопашна схватка, нямаше да издържа и един рунд. Иначе редовно разни хора звънят в редакцията и ме плашат с убийство, защото съм целунал внучките им. Аз все им казвам: „Господине, целувам се с много момичета по телевизията. Бихте ли ми описали как изглежда вашата внучка?“.

Помниш ли как веднъж пък в тоалетните на мола карахме хората от съседните кабинки да ни подават тоалетна хартия и когато протягаха ръка, ги мажехме с течен шоколад. Тогава едно момче се

Как се прави

Търкай под струята

Данните сочат, че ягодите всъщност стават по-мръсни след изплакване. Получава се така, защото с водата е възможно само да разместиш мръсотията, без да я премахнеш. За да измиеш добре плодовете, нужно е да търкаш всеки между 30 и 60 секунди под струя вода.

Дај жега

Топлата вода (с температура над 54°) убива повече бактерии от студената. Топлината прониква в плода и помага за отстраняването на вредните елементи.

Отстрани ненужното

Преди да миеш, махни стеблото, защото там често се задържа мръсотия. Иначе водата само ще я разнесе от стеблото към частите на плода, които ядеш.

Ползвай по-малко

Въпреки че и двата препарата, използвани в теста, се справиха доста добре, рядко имаш истинска нужда от тях. Повечето плодове и зеленчуци са достатъчно чисти и могат да минат само с едно хубаво изплакване и изтъркване в мивката.

А сега измий това

Всеки има свои методи за миене на зеленчуците. Ние пък наехме истинска лаборатория, за да проверим кой от тях е най-добър

ТЕСТЪ

Измихме по няколко различни начина грозде, ягоди и маруля, а след това ги изследвахме за гъбички, мухъл и бактерии, включително злобещата E.coli. Хранителните продукти бяха закупени от обект на голяма верига магазини и тествани от Алън Джонсън, директор на Northeast Laboratories, който са специализирани в микробиологични изследвания на хранителни продукти

РЕЗУЛТАТИТЕ

	МАРУЛЯ		ЯГОДИ		ГРОЗДЕ	
	Общо бактерии	Гъбички и мухъл	Общо бактерии	Гъбички и мухъл	Общо бактерии	Гъбички и мухъл
Извадени от пазарската чанта	2 000 000	75 000	1500	5200	60	10
20 секунди изплакване в студена вода	1 100 000	6400	2300	12 000	10	<10
След 2 минути търкане с ръка и топла вода	670 000	1900	30	560	<10	<10
Препарат за миене на плодове и зеленчуци*	150 000	540	680	1500	<10	<10
Друг препарат за миене на плодове и зеленчуци*	100 000	220	40	240	<10	<10

*Следвайки инструкциите на опаковката; Числата показват брой бактерии в грам тестван продукт

Това много ли е?

Трудно е да се каже, няма определен брой за бактерии, гъбички или мухъл в продуктите. Храната няма E.coli или коли-форми, така че броят на бактериите в немитата маруля може да причини стомашни болки, но другите са ОК.

ТВОЯТ ЛИЧЕН ТРЕНИОР
С ВАЛЕНТИН ГРОЗДЕВ

От известно време се опитвам да правя т.нар. kipping набираня. Трудни са, а колкото повече чета за тях, разбирам и че са опасни. Така ли е?

Това е едно типично травматично упражнение. То е свързано с прекомерно много енергични движения на краката и долната част на гръбнака (лумбалната

зона), която е изключително деликатна зона поради множеството нервни окончания. В стремежа си да придаде динамика тялото извършва външообразни движения, включващи и раменните стави в нетипичен за тях режим на действие. Кинематиката на това упражнение и други подобни динамично силови упражнения е лишена от стойност, ако поне 10 години нямаш практически опит и не си достатъчно базово подготвен. Това

всъщност отваря една много интересна напоследък тема, а именно с така нареченото съвременно модерно трениране кросфит. Упражнение като това, за което питаш, се използва именно от тази система. Практически фокусът се измести от базовата силова методика, използвана в тежката атлетика, бодибилдинга и фитнеса като цяло. Въвежда се кросфит системата като високоинтензивен интервален

начин на трениране за постигане на бързи резултати с почти минимална финансова инвестиция. Аз не отричам тази система, тъй като като бивш атлет (спринтьор и прегятовски) съм трениран по тази система от малък и много добре съм запознат с нея. Но дали тя е подходяща за всеки? Не е такова, че много хора тръгват да тренират твърде късно и без да имат необходимата двигателна култура. От там идва

и големият проблем. Повечето упражнения са сложни по структура, интензитет и техника, с изискване към свършена координация и синхрон в действие и движение. В началото нещата изглеждат обнадяващи за постигане на висок фитнес резултат за кратко време и докато се осъзнаем, вече сме си причинили множеството травми, които са предпоставка за сериозно увреждане на двигателно-опорния апарат.

Валентин Гроздев е магистър по спорт от НСА и фитнес инструктор във фитнес клуб Академик (fitness-akademik.com). За още ценни съвети виж и личния му сайт valentingrozdev.com.



Любимец 14

Това, че яйцата са хранителни и полезни, ти е добре известно. Сега е моментът да ги направиш и още по-вкусни. Ние знаем **как** ТЕКСТ МАЙКЪЛ РУЛМАН



КОГАТО БЯХ СЪВСЕМ МАЛЪК, ПРЕЗ 70-ТЕ, ЯЙЦАТА БЯХА заклеени, защото съдържаха холестерол. Бяха обявени за пехотни мини по пътя към здравето. Яйцата причиняваха инфаркти и нещастие. Но някак си не можах да повярвам на това. Когато бях на 10, открих, че фритатата е просто и изключително вкусно ястие след училище. И за разлика от бисквитите с пълнеж, които ръфах, ме караше да се чувствам добре. Сега вече знаем, че яйцата не са зли. Те всъщност съдържат всичко необходимо за тялото ти. Имат много аминокиселини и витамини. Само че продължаваме да ги ядем по един и същи скучен начин. Крайно време е да пробваш нещо ново.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Шестте нови правила на секса

Придържай се внимателно към тези шест нови постулата на изкуството на прелъстяването, за да отвееш конкуренцията и да бъдеш бог в женските очи

ТЕКСТ ЛАУРА ТЕДЕСКО



ДИ КАПРИО, БЕКЪМ, КЛУНИ – ТЕ СА БОГАТИ, ВЛИЯТЕЛНИ И ХВАЛЕНИ ОТ пресата. Но тяхното излъчване не се дължи само на славата и страхотните им приходи. По-скоро става въпрос за харизма и обезоръжаваща увереност. Изследователят в областта на социалните науки Катрин Хаким нарича това „еротичен капитал“, даже е написала цяла книга със същото заглавие. Обяснява понятието като комбинация от жизненост, сексапил, физическа красота, здраво тяло, чар и сръчност в леглото. Нима това е всичко? Не се плашете, еротичният капитал не е даденост, а трябва да бъде натрупан. „Разковничето е в излъчването на тези мъже“, казва авторката на How to Work a Room Сюзън Роан. Бягай, Клуни, наш ред е.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



— Наръчник на джентълмена за —

ГРУБ СЕКС

Истерията покрай *50 нюанса сиво* не е случайна – днес повече от всякога жените са склонни да бъдат пляскани, връзвани и доминирани в леглото. Следващите страници ще те научат как да станеш нейният строг, но справедлив господар, без това да ти коства присъда за домашно насилие

ТЕКСТ НИКИ ХОДЖСЪН ФОТОГРАФИЯ BAUER MEDIA/PICDESK
ИЛЮСТРАЦИИ НИК ХАРДКАСЪЛ



Правило № **i**

Подчиненият
(а не доминиращият)
участник в
сексуалните игри
определя границите
и запазва правото
си да прекрати
играта във всеки
един момент.





ИМАШ ЛИ БРАДА?

Ако отговорът е да, няма по-подходящ момент да я покажеш на света в цялата ѝ гъста и мъхната прелест. Men's Health пуска в отпуски самообръсначките и пияната за бръснене и тръгва на пътешествие в света на библейските герои, лъмбърсексуалността и арабските фризьорски салони, чиито бръснари знаят всичко по темата

ТЕКСТ НИКОЛА ШАХПАЗОВ
ФОТОГРАФИЯ ЯНЕ ГОЛЕВ



КЪЛНА СЕ В БРАДАТА СИ

Понятието *lumbersexual* може и да е измислено вчера (или по-точно миналия август – бел.ред.), но коленете на повечето момичета омекват при вида на мъжествено брадясалия мъжага с дънки и карирана риза и действа още преди Райън Гослинг и Крисчън Бейл да заприличат на канадски дървосекачи. Причината, както често се оказва, е еволюционна.

Окосмяването по тялото ти е сигурен признак, че не си рептил или дете индиго, а съвсем истински бозайник. Само принадлежащите към този висш клас гръбначни животни имат козина, като това се отнася и за китовите, и за делфините, макар че там става дума по-скоро за фин мъх. В продължение на хилядолетията Хомо сапиенс е загубил по-голямата част от окосмяването на тялото си и то е останало най-плътно именно върху главата. Това не е случайно. Нещо повече – космите по лицето са вторичен полов белег, който е гаранция за мъжественост и високи (или поне – съвсем нормални) нива на тестостерон.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Q1\

Кои са двете неща, които правят мъжа най-щастлив?

☐ A Правене на секс

☐ B Религиозно просветление

☐ C Повече време с децата

☐ D Пиене с приятели



Q2\

Къде трябва да прекараш петък вечер, за да се събудиш с 67% по-щастлив?

☐ A В гискомтека

☐ B В кварталния бар

☐ C На кино

Q3\

Хубавият масаж ще оправи настроението ти, но с колко точно?

☐ A

5%

☐ B

10%

☐ C

25%

☐ D

50%

Q4\

Коя от тези напитки ще оправи настроението ти най-бързо?



☐ A Червено вино



☐ B Сајгер



☐ C Бира

Q5\

Какво трябва да правиш всеки ден, за да постигнеш щастливи старини?



Q6\

Парите не могат да купят щастие. Или могат?



Q7\

Какво трябва да правиш само 20 минути, за да се чувстваш по-добре 12 часа?

☐ A Да спиш

☐ B Да мастурбираш

☐ C Да тренираш

Q8\

Какво трябва да правиш всеки ден в продължение на месец, за да бъдеш по-ведър?

☐ A

Да си купиш нов албум

☐ B

Да пиеш пробиотици

☐ C

Да пиеш сурови яйца

☐ D

Да следиш пресата

Q9\

Преглеждането на стари твои снимки ще те направи...

☐ A 11% по-щастлив

☐ B 15% по-тъжен

☐ C Няма ефект

Как студът причинява измръзване

Д-р Амелия Кохран, специалист по измръзванията в University of Utah, обяснява как дори малкото прекарано време на минусови температури може да е пагубно за пръстите ти.

1/ Кръвоносните съдове се свиват

Навън е кучи студ – 20 градуса под нулата, плюс студен вятър. За да поддържа постоянна температура на жизненоважните органи, организъмът предизвиква свиване на кръвоносните съдове на крайниците – пръстите на ръцете и краката, ушите, носа и мъжкото ти достойнство – и така пренасочва кръвта към вътрешността на тялото

2/ Клетките замръзват

Без прилива на тази приятна, топла, 37-градусова кръв температурата на кожата ще падне до нивото на тази на въздуха за по-малко от 30 минути. Така влагата във и около кожните клетки започва да замръзва, като образува ледени кристали и води до измръзване първа степен.

3/ Кожата побелява

Докаато кръвта се изстудява, тромбоцитите и червените кръвни тельца се втвърдяват и кръвотокът ти приличва на тиня. Вече страдаш от измръзване втора степен; кожата изглежда синя или бяла. Повърхностният слой започва да се отделя от средния и да кара капиллярите да отделят течност, която за 24 часа може да образува мехури.

5/ Плътта пада жертва

Без кислород тъканта умира – четвърта степен измръзване. Потърси незабавно помощ. Всяка тъкан, до която е достигнало дори минимално количество кислород, може да бъде спасена. Докторите могат да размразят плътта в топла водна баня. Могат и да ти предпишат лекарства, които да отпушат кръвоносните съдове и да задвижат кръвообращението.

4/ Образува се лед

Ако не започнеш да се размразяваш скоро, измръзването ще се задълбочи и ще стигне до трета степен. Ледът ще започне да се образува около сухожилията, мускулите и костите. С всяка изминала минута кръвта ти се състява все повече, а способността ѝ да доставя необходимите количества кислород до засегнатите зони намалява все повече.