

Men's Health

100%
ПОЛЕЗНО!

ФЕВРУАРИ/МАРТ 2017 ЦЕНА 5 ЛВ.

СТАНИ ГОЛЯМ

С програмата на
Вин Дизел за Трите
хикса: Завръщането
на Ксандър Кейдж

99

секс трика,
които трябва
да пробваш

Презареди черния гроб

Виж защо е наложително
стр. 36

ФИТНЕС

Убива ли те мъртвата тяга?

РЕПОРТАЖ

Връх Страх

Добре дошъл
в опасния
нов свят на
леденото
катерене

Защо се караш с нея?

И как да
оправиш
нещата

стр. 94

Шкембето си отива

Как да свалиш
15 kg за нула време

ФЕВРУАРИ/МАРТ 2017, БРОЙ 54, ГОДИНА 5

ISSN 1314-6076



9 771314 607001

MEN'S HEALTH BG

ISSN: 1314-6076

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Men's Health



ТОНОВЕ ПОЛЕЗНИ
СЪВЕТИ

12

Питай МН

Отговори на въпросите, които те измъчват отдавна. Включително игри-отските такива

14

100% полезно

Последни новини за мускули, здраве, секс и хранене

45

Хладен прием

Бъди стилин по заснежните улици

ИСТОРИИ

**02/03
2017**

**ГОРИВО ЗА
РАЗМИСЪЛ**

Men's Health се среща с Вин Дизел – един мъж, чиито ум е не по-малко забележителен от физиката му

СТР. 48

ИСТОРИИ

88

**18/ Високо
напряжение**

Имаш среща с най-добрия български състезател по ски ориентиране Станимир Беломъжев

62/ Ледена епоха

Пълим по замръзнал водопад заедно с ледените катерачи Мартин Маровски и Виктор Варошкин

88/ Игри на ума

Защо днес хипнозата набира скорост като одобрено от науката и здравните министри лечение

**94/ Битката
на умове**

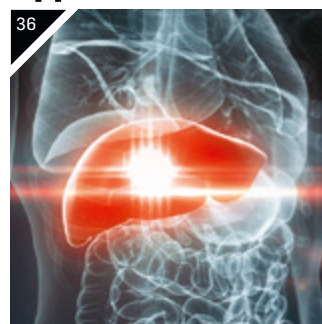
Нейното съзнание работи различно от твоето. Ето как да сблещиш гледните точки

98/ Свещени спици

Епичен репортаж от изтощителното планинско колоездачно състезание Eric Israel

ЗДРАВЕ

36

**32/ Важните факти за
оплешивяването**

Отговорите на въпросите, които е добре да зададеш, преди да изпаднеш в паника

35/ Давай по-леко

Няколко лесни начина да не си твърде бърз в спалнята

36/ Как е черният ти дроб?

Чети внимателно и разбери истината

84/ Играеш ли си със здравето?

Направи нашия тест, за да разбереш дали не действаш прекалено безразсъдно

ХРАНЕНЕ

28

**28/ Бързата работа –
срам за майстора**

Няколко основателни причини да се сдобиеш с уред за бавно готвене

**38/ Гид за отслабване
за начинаещи**

Как да се храниш, за да свалиш 10, 20 или дори 50 кило

56/ Хляб наш насъщен

Хлябът не е твой враг, а гаранция за добро здраве и форма

ФИТНЕС

22

**22/ Убива ли те
мъртвата тяга?**

Какво да правиш ако това класическо упражнение не е за теб

**26/ Пряк път към
топенето на кила**

Време е да покажеш плочките си на света

**72/ Направи тяло
на фитнес модел**

Със сигурност си си пожелавал подобно тяло. Време е за по-малко бленуване и повече действие

**80/ Готов ли
си за нещо
екстремно?**

Най-ефективната и интензивна тренировка, която можеш да пробваш

СЕКС

68

**42/ Тя ли е жената на живота ти?**

Разбери дали наистина сте родени един за друг

68/ Секс гид за напреднали

От тайните знаци до нещата, които я възбуждат – ето как да надминеш себе си в леглото

НА КОРИЦАТА
ВИН ДИЗЕЛ
Фотография
Патрик
Джардино



Men'sHealth COSMOPOLITAN

Обичаш ли атрактивните спортни предизвикателства, музиката и страхотните награди? Ела да се забавляваме заедно на пистите.

18-19 февруари – Боровец | 25-26 февруари – Банско



Зимния фест се
провежда със съдействието на

ТЕРАФЛУ[™]

Питай Men's Health

Изчерпателни отговори на важните въпроси в живота



ХРАНА

Прясната риба наистина ли е по-полезна от замразената?

Истината е, че всяка риба, която можеш да купиш от магазин, е замразена. В комерсиалния риболов се прилага моментално шоково замразяване – често още на самата лодка, – преди рибата да бъде пратена на дистрибуторите, които решават дали да остане замразена за продажба, или да бъде размразена и представена като „прясна“. От гледна точка на хранителната стойност няма голяма разлика между двете. Що се отнася до вкуса, повечето хора, участвали в японско проучване, или предпочитат замразената, или не могат да направят разлика между двата вида. (Но замразяването и размразяването понякога събират текстурата и вкуса.) Изводът? Купувай каквато и да е риба, но нека тя присъства в менюто ти. Кардиолозите препоръчват прием от поне 200 г. седмично.

ЗДРАВЕ

Когато ставам сутрин, имам чувството, че всичките ми стави пукат – врата, глезените, колената. На какво се дължи това?

Ставите ти се подготвят за предстоящия ден. Докато се движиш, в течността, която ги смазва, се образуват мехурчета, обяснява д-р Грег Каучук, професор по рехабилитационна медицина в University of Alberta (без майман се казва така – бел. ред.). Пукането е безобидно явление – и може дори да помогне на ставите ти да се приплъзват по-добре при движение. Но ако непрекъснато чуваш пукане, това е друга работа – може да е сухожилие, което се удря в кост в следствие на травма, промяна в тренировъчния ти режим или нарушен мускулен баланс. Потърси съвет от физиотерапевт. Ако всяко изпукване е болезнено, говори с лекаря си, това може да е симптом на артрит, но причината за заболяването не са пуканците стави.

СТИЛ

От години имам огромна вдлъбнатина по средата на нокътя. Има ли начин да се отърва от нея?

Не, но можеш да я скриеш с малко усилия. Ноктите имат корени също като космите и зъбите. Те са скрити под живеца. Увреждането на корена се проявява като дефект – в случая вдлъбнатина – която си остава за неопределено дълго време. „Ако тя преминава по дължина, започвайки в основата на нокътя, не можеш да предотвратиш появата ѝ в бъдеще“, обяснява дерматологът д-р Денис Грос. „Но можеш да я прикриеш.“ С помощта на останалите пръсти на ръката се опитай да гръпнеш кожата от нокътя. Задръж я и изпили повърхността по посока на цепнатината. „Ако пилиш странично, се получават зигзагообразни линии и коренът се уврежда допълнително“, казва д-р Грос. Накрая нанеси прозрачен лак.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Текст
Никола
Шахпазов

—
Фотография
Яне Голев

—
стр. 18



Високо напрежение

Отправляме се към заснежените склонове на Витоша за среща с най-силния български състезател по ски ориентиране – Станимир Беломъжев (28). Предните две години бяха подчертано успешни за него, а по всичко личи, че през 2017-а той няма да спре победния поход и ще прибере в личната си колекция още медали





Мъртвата тяга е болезнена? Може би причината е собственото ти тяло.

Подходяща ли е за теб мъртвата тяга?

За някои от нас тя е царицата на всички упражнения. За други е единствено пряк път към болката. Открий към коя от двете групи трениращи принадлежиш. Текст Ангрю Хефърман

Помня точно кога разкарах мъртвата тяга от тренировъчния си режим. Беше първия вторник от месец март 2016 г. Вече бях отметнал три от шестте месеца фитнес програма с цел да вдигам 160 kg с мъртва тяга. Четвърта серия, 84 kg на лоста.

Първо и второ повторение: чисти. Трето повторение: усетих леко потрепване в дясната долна част на гърба си.

Тогава започна болката. Постепенно тя захвапа в безпощадните си челюсти цялата долна част на гърба ми.

Край, заклех се аз, докато се търкалях в

ембрионална поза по пода на залата. По дяволите, та аз съм сертифициран треньор, а не мога да изпълня проклетото упражнение без да се контузя. Приключих с това.

За четвърти път през последните десет години мъртвата тяга ме прикова към леглото за няколко дни. Не беше нещо сериозно – докторът не откри размествени прешлени или някаква голяма травма. Но с моята история било по-добре да се откажа от нея, ме посъветва той.

Най-после бях готов да последвам съвета му. Сякаш се разделях със страхотно, но тотално откачено гадже.

Дългата любовна връзка на човечеството с това често съсипващо упражнение е добре документирана: на остров Санторини има един 480-килограмов камък с надпис „Еумастас, син на Крיתобулус, ме вдигна от земята“. Смята се, че този надпис е издън пред 2500 години. Днес, вдъхновени от методите за вдигане на тежести като пауърлифтинг и кросфит, около два милиона амбициозни Еумастаси отдават почит на упражнението #deadlift в Инстаграм.

Не прави грешка: ако можеш да го изпълняваш сигурно, това наистина е страховотно движение. Треньорите го определят като решаващо за бедрата. То се прицелва в седищните мускули, долната част на гърба и мускулите на бедрата, но на практика за действия почти всички мускули на тялото, включително горната част на гърба, квадрицепсите и трапецовидния мускул. Освен това заздравява и хваща ти.

Ангажирането на цялата описана мускулна маса води също до системни ползи. „Всеки път, когато използваш толкова мно-

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

БЪРЗАТА РАБОТА – СРАМ ЗА МАИСТОРА

Три основателни причини да се сдобиеш крок-пот - уред за бавно готвене, който ще изведе кулинарните ти умения на качествено ново ниво.

Текст Майк Дарлинг

Първия път, когато изпробвах крок-пот, мислех, че ще подпала жилището си. Нямах доверие на уреда – патентован по време на управлението на Рузвелт, – че ще сготви храната ми, без да я наблюдавам, в мое отсъствие. Но когато се прибрах от работа късно вечерта, не само заварих земните си притежания непокътнати, но и въздухът ухаеше апетитно от бавно къкрещото ястие, на което можех да се наслаждавам с дни.

Оттогава съм почитател на уредите за бавно готвене – и ако съдя по популярността им, не съм единственият. Това не е никак учудващо, защото бавно приготвените ястия безцеремонно побеждават замразените вечери, що се отнася до хранителната стойност и вкуса. А готвенето на принципа „погответи и забрави“ е идеално за хора като мен, които обичат хубавата храна, но мразят да стоят край печка.

Гладен за повече, потърсих в Rodale Test Kitchen още здравословни ястия, които да направя в крок-пот. Ето три, за които си заслужава да бързаш да се прибереш. ►

Пиле с портокал от същия уред, който мама използваше за яхнията с риба тон.



Това здравословно начало е подсилено с картофи. Освен това една порция съдържа 25 грама белтъчини.

1

Запечена наденица с картофи, червена чушка и спанак

Вместо да ядеш яйца на очи на крак, пробвай тази питателна закуска. Ако оставиш уредът за бавно готвене да работи през нощта, ще си готов още по-светкавично.

Продукти:

- | | |
|-------|--|
| 12 | яйца |
| 1 | ч.ч. пълномаслено прясно мляко |
| 1 | плик замразени бланширани картофи (1 kg) |
| 200 g | сурова италианска пилешка наденица, обелена и нахъсана |
| 1 | ч.ч. печени червени чушки, отцедени и нарязани |
| 2 | ч.ч. бейби спанак |
| 2 | с.л. див лук, нарязан |

Начин на приготвяне:

В средно голяма купа разбий яйцата с млякото и малко сол и черен пипер. Намажи 5-литров крок-пот с кухненски спрей или масло. Нареди пласт от половината картофи, наденица, червени чушки и спанак. Повтори. Излей яйчната смес отгоре. Покрий и настрой уреда на ниска температура. Готви, докато яйцата се стегнат, около 7 часа. Поръси с див лук преди сервиране. За 6 порции

НА ПОРЦИЯ 346 калории, 25 г белтъчини, 31 г въглехидрати (3 г фибри), 14 г мазнини



2

Мексиканско чили

Тайната съставка? Шоколад без захар. Този обяд, който може да претоплиш, ще отблъсне атаката на следобедния апетит и е дори по-вкусен на следващия ден.

Продукти

- | | |
|---|---|
| 1 | kg ситно смляно говеждо, нахъсано на ръка |
| 2 | консервни кутии (по 425 g) нарязани на кубчета домати с течността |
| 2 | консервни кутии (по 425 g) безсолнен боб, отцеден и намачкан |
| 1 | средно голяма глава лук, нарязан на едро |
| 3 | с.л. шоколад без захар, нарязан на едро |
| 3 | с.л. лют червен пипер |
| 3 | скилдки чесън, нарязани |

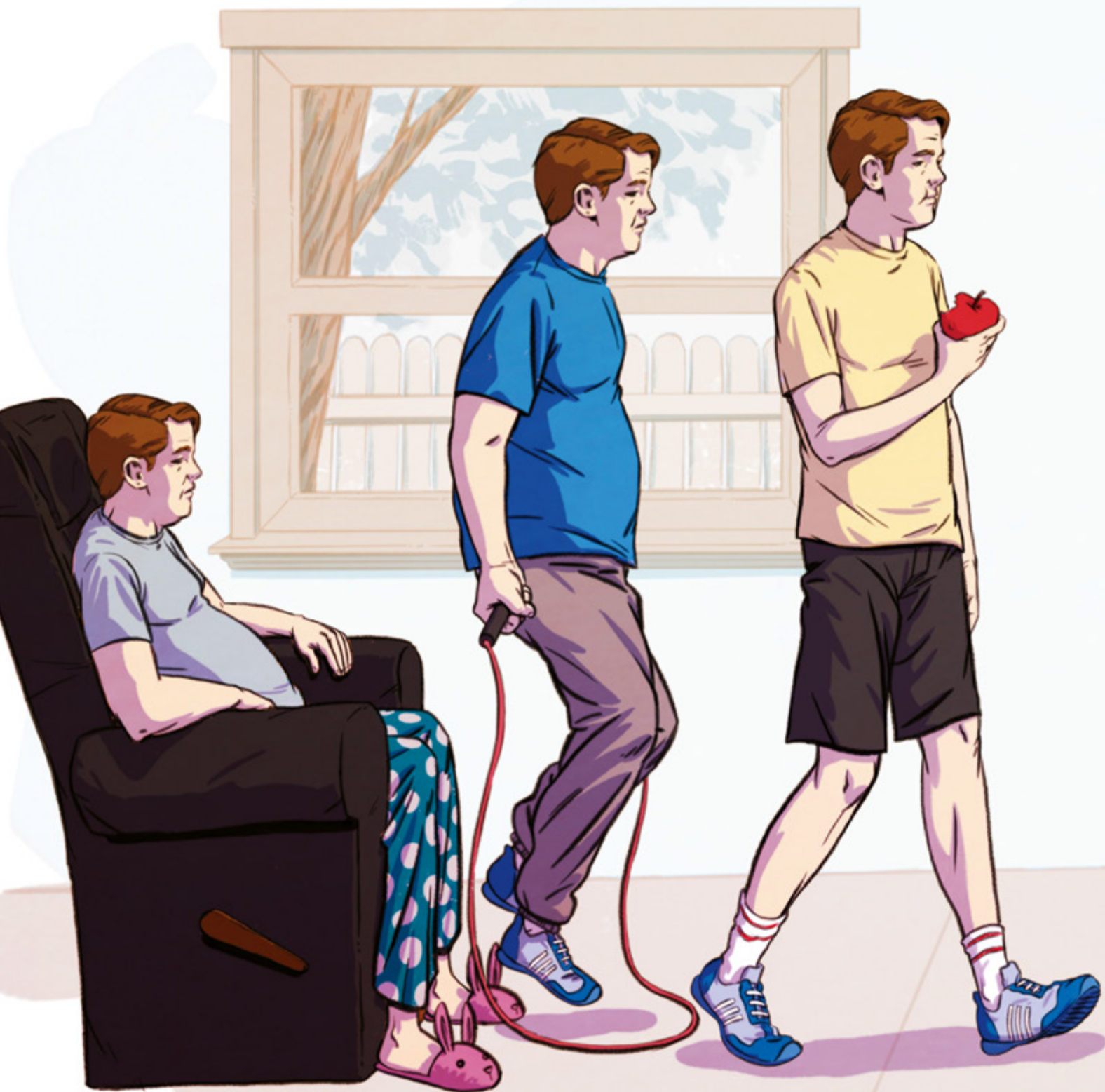
Начин на приготвяне:

Смеси всички продукти в 5-литров крок-пот. Покрий и готви, докато чилито се съгъсти, около 8 часа на ниска температура или 4 часа на висока, като от време на време разбъркваш, ако е възможно. Посоли на вкус. Сложи добавки по твоя избор като нарязан на ситно кориандър, бейби спанак, сметана, сирене чедар, резени тортия и прясно изцеден сок от лайм. За 6 порции

НА ПОРЦИЯ 385 калории, 40 г белтъчини, 28 г въглехидрати (9 г фибри), 12 г мазнини



Отслабване





ГИД ЗА ОТСЛАБВАНЕ ЗА НАЧИНАЕЩИ

Не си тренирал от години (или никога през живота си), а трябва да свалиш 10, 20 или дори 50 кила? Можеш да ги стопиш безболезнено и завинаги с ето тази програма.

Текст Джинайн Демс

Готов си да се разделиш голяма част от теглото си. Браво! Започнал си да пазиш гуеята, която гуктува всяка твоя хапка, а тренировъчната ти програма би накарала и най-големия здравеняк да моли за милост. Мислиш си, че си на прав път, но грешиш!

Крайният подход не е дългосрочен, а и ако в момента си с наднормено тегло, можеш да си причиниш травма и да наклониш везните в грешната посока. По-умната стратегия е да заложиш на умерените промени. Движи се повече, прави основни упражнения за оформяне на телесната маса и обръщай малко повече внимание на това какво ядеш и пиеш. Стратегията на малките стъпки щади ставите ти, създава здравословни навици и дава резултати.

ТЯ ЛИ Е ЖЕНАТА НА ЖИВОТА ТИ?

Има ли начин да разбереш дали наистина, ама наистина сте родени един за друг? Шестима мъже споделят личния си опит по темата Текст Бриел Грегъри

По филмите е страхотно, когато двама души установят, че са един за друг. Обикновено това се случва на терминала на някое летище или под проливен дъжд под звуците на тържествена музика. Но как стоят нещата в реалния живот? Там няма сценарий. Запознай се с шестте истински истории, които могат да ти помогнат да различиш този вълшебен миг в собствения ти живот. И да го уловиш.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



ТЯЛО ЗА МИЛИАРД
ДОЛАРА? ДИЗЕЛ ИМА
ПО-ГОЛЕМИ АМБИЦИИ

ГориВо за размисъл

ВИН ДИЗЕЛ (49) ИЗВЪРВЯ ДЪЛЪГ ПЪТ ОТ ПЪРВАТА СИ ЗАБЕЛЕЖИМА РОЛЯ В „СПАСЯВАНЕТО НА РЕДНИК РАЙЪН“ ДО СЕГАШНИЯ СЪ СТАТУТ НА ВИСОКООКТА-НОВА ЕКШЪН ЗВЕЗДА, ЧИЕТО ИМЕ, НАПИСАНО С ЕДЪР ШРИФТ НА ПЛАКАТА, Е ДОСТАТЪЧНА ГАРАНЦИЯ ЗА УСПЕХА И НА НАЙ-СЕМПЛИЯ И ЛЕКОВАТ ХОЛИВУДСКИ ЕКШЪН. МАЛКО ПРЕДИ ПРЕМИЕРАТА НА „ТРИТЕ ХИКСА: ЗАВРЪЩАНЕТО НА КСАНДЪР КЕЙДЖ“ MEN'S HEALTH ИМА ЧЕСТТА ДА СЕ СРЕЩНЕ С ЕДИН МЪЖ, ЧИИТО УМ Е НЕ ПО-МАЛКО ЗАБЕЛЕЖИТЕЛЕН ОТ ФИЗИКАТА МУ

ТЕКСТ ПИТЪР ФЛАКС – ФОТОГРАФИЯ ПАТРИК ДЖАРДИНО – СТИЛ ДЖИЙН ЯНГАТ ЗА THE WALL GROUP





Хляб наш насыщен

Доброто име на хляба от години е съсипвано от фанатичните привърженици на полусуровите и безглутеновите му варианти и разновидностите с ниско съдържание на калории. Добрата новина е, че ако го консумираш разумно, той играе ключова роля за доброто здраве и форма

ТЕКСТ МАРК БЕЙЛИ – ФОТОГРАФИЯ ДАН МАТЮС





ЛЕДЕНА ЕПОХА

Докато мнозина проклинаха плашещо ниските температури, безстрашните алпинисти и приключенци Мартин Маровски и Виктор Варошкин доволно потриваха ръце. Необичайно суровата зима им даде възможност да направят няколко екстремни изкачвания, които бяха невъзможни повече от десетилетие. Навлякохме се с всички възможни зимни дрехи и заедно с гръзновеното дуо се отправихме към приказно замръзналите Висулки в Рила, за да разберем от първа ръка какво привлича хората към леденото катерене

Текст
Никола Шахпазов

Фотография
Яне Голев

стр. 63



ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

341-349

СЕКС И ДОПИР

Твоят 6-часов график

Топ 10 на частите на тялото, за които жените обичат да получават комплименти

01
ГЪРДИ02
ГОРНА
ЧАСТ НА
РЪЦЕТЕ03
ХЪЛБОЦИ04
РЪЦЕ05
КРАКА06
РАМЕНЕ08
КОРЕМ07
ГРЪБ09
ЗАДНИК10
ХОДИЛА

0-6 ЧАСА

Хвани я за ръката. По-вероятно е да спи с мъже, които осъществяват телесен контакт в рамките на първия час от срещата. University of Wisconsin

0-4 ЧАСА

Не я целувай твърде настойчиво, тя предпочита целувките да са по-нежни и сухи. University of California

0-90 МИНУТИ

Мъжете, които свършват по-бавно, имат по-добър оргазъм. Journal of Sex Research

0-35 МИНУТИ

При жените, които опитват повече от 3 секс пози е 88% по-вероятно да стигнат до оргазъм. Indiana University

0-20 МИНУТИ

Пробвай метода Кивин за да ускориш оргазма ѝ с 60%: прокарай език отстрани по клитора ѝ. Д-р Пати Бритън

0-45 МИНУТИ

Стимулиране на цервикса, вагината, G-точката и клитора засяга различни части на мозъка ѝ. Действай на нива. Rutgers University

0-2 ЧАСА

Масажирай я с олио от излипка. Това е лесен начин да усилиш желанието ѝ и да увеличиш честотата на оргазмите. Journal of Sex & Marital Therapy

0-6 МИНУТИ

Някои жени получават оргазъм само от стимулиране на зърната на гърдите. Лужи или хапи леко нейните. Rutgers University

0-000X!

Лужи U-точката ѝ, за да свърши. Намира се под клитора и наг уретрата. University of Chicago

КАЗВАЙ „ДА“
ПО-ЧЕСТО В ЛЕГЛОТО

Докато говори, често се включвай с реплики като „да, това е самата истина“. Така ще имитираш речевите модели, които жените използват, за да установят връзка. Stanford University

Със сигурност си гледал корици на Men's Health и си си пожелавал подобно тяло. Време е за по-малко бленуване и повече действие. Четирима от най-емблематичните мъже, снимани за наши корици, подготвиха десетки съвети как да трупаш мускули, да топиш кила и да изглеждаш страхотно, независимо от възрастта ти

ТЕКСТ ДЖОУИ КАЙТА



Направи тяло на фритнес model



▲ Направи ръцете и коремните си мускули здрави като скала. Тоест като тези на Гагур.

БИ ДЖЕЙ ГАГУР

Тялото е най-добрата визитна картичка

ВЕРОЯТНО НЕ ОЧАКВАШ ДА ЗАВАРИШ фитнес директора на най-голямото мъжко списание в света да яде във верига за бързо хранене. Но веднага след като завърши петъчния си фитнес лайв стрийм по Фейсбук, Би Джей Гагур се насочва тъкмо към бургер ресторанта Five Guys.

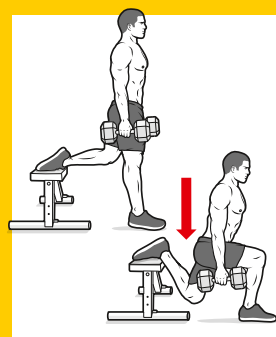
„Повечето хора смятат, че средата на седмицата се пада в сряда, защото така усещат по-близо уикенда. За мен обаче това е по-скоро вторник, защото усещам приближаването на петък.“

В чинията пред него виждаме два бургера с маруля (които вместо хлебче имат големи листа от салата айсберг), средни картопки и голяма Coca Cola Zero. По времето, когато това се случвало редовно, Гагур бил на 17, тежал 125 kg и имал повече гънки от Джаба Хътянина. В един момент обаче баща му оставил купчина броеве на Men's Health в тоалетната. Вдъхновен от мъжете на кориците, Гагур започнал да се самообучава и да променя всичко в себе си. Още през първата го-

дина в колежа свалил 23 kg, като почти не докосвал хляб и захарни напитки. В следващите години теглото му продължавало да се люшка напред-назад. Гагур си спомня за кратката си заигравка с бодибилдинга – „За едно състезание станах супер релефен, а после натрупах 16 kg само за пет дни.“ Днес подобно нещо не може да се случи. Фитнесът се е превърнал в отпратна

точка на живота му, затова на 34-годишна възраст Гагур тежи 100 kg и е по-здрав и енергичен от когато и да било. Той обаче не възприема себе си като фитнес маниак. „При всяко повторение си мисля за пържени картопки.“ Затова ко-

гато не прави фитнес клипове за Men's Health, той най-често е на дивана заедно с жена си и двата боксера, и не прави нищо друго, освен да гледа любимите си сериали в продължение на часове. „Казано просто – тренирам, за да мога после да мързелувам възможно най-много.“ Гагур е един обикновен мъж, направил фитнеса и доброто здраве приоритети в живота си. Толкова е просто.



УПРАЖНЕНИЕТО НА ГАГУР Български клек с дъмбели/Набиране

„Ако трябва да избира само две упражнения, които ще помогнат за тоталната ти трансформация, то това ще бъдат българският клек и набирането“, обяснява Гагур. Прави серии с двете поне веднъж седмично. „Ползвам ги 2 пъти седмично или веднъж в месеца, за да проверя каква е формата ми. Преди ползвах за същото бенч пресата, клека и мъртвата тяга. Но тези двете са по-безопасни, по-удобни, а пък носят същите ползи.“

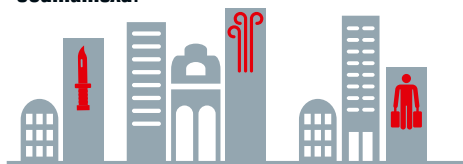


ИГРАЕШ ЛИ СИ СЪС ЗДРАВЕТО?

Съдбата може и да обича смелите, но не всеки риск, който поемаш, си заслужава. Направи нашия тест, за да разбереш дали не действаш прекалено безразсъдно в този един единствен живот, с който разполагаш

B1\

Коя е най-голямата заплаха за градските жители?



- ☐ A Нападение с хладно оръжие
- ☐ B Замърсяване на въздуха
- ☐ C Шляещи се туристи

B Със 118 смъртни случая на 100 000 души България е на второ място в света по смъртност на глава от населението заради мръсния въздух според изследване на СЗО. Трафикът и отоплението с въглища са основните виновници за тази нерадостна картинка. Търсенето на „зелени“ алтернативи, сам виждаш, не търпи отлагане.

B2\

Кой е най-опасният транспорт?



- ☐ A
- ☐ B
- ☐ C

Въздушният Железопътният Автомобилният

C Спри да вливаш нокти в седлката по време на излитане. Cambridge University е установил, че въздушният и железопътният транспорт са най-сигурните начини за придвижване. Така че възползвай се от тези оферти за 29.99 \$ до европейски дестинации, докато все още ти се дава тази възможност.

B3\

Електронната цигара по-безопасна ли е от обикновената?



☐ A Да

☐ B Не

A По-безопасна обаче не значи, че няма опасност. Ще цитираме учени от Lawrence Berkley Lab, които изследват ефектите на електронната цигара. „Обикновените цигари са изключително вредни. Е-цигарите са просто вредни.“ Парата съдържа вредни алдехиди, чието въздействие върху организма е все още неизяснено. Освен това да вдишваш никотин с язовов вкус през електрическа тръба изглежда тъпо. Най-добре откажи пушенето.

B4\

Може ли любовта ти към лютото да ти навреди трайно?



B Малко табаско не е навредило никому. Според нутриционисти от New Mexico State University единствено в случай, че за да умириш от подготвяване трябва да погълнеш около 1,3 кг изключително лют пипер на прах и то по време на едно ядене. Което не значи, че трябва да си организираш надяждания с тринидад скорпион с приятелите.



B5\

Изпуснал си сандвич си на земята. Важи ли правилото за 5-те секунди?



A Бацилите са като любовта – не обичат да чакат. И все пак в това правило има някаква истина. След 30 секунди върху храната ти поленват 10 пъти повече бактерии, отколкото при първия ѝ досег със земята. Преди малко си измил кухненския под? Хапвай смело.

B6\

За скайдайвърите рискът по време на скок е едно на ...

- ☐ A 100
- ☐ B 1300
- ☐ C 2000



B Статистически погледнато скайдайвингът е доста безопасен, твърдят от British Parachute Association. При мъжете, рискът от нараняване – от изкълчен глезен до, уви, смърт – е едно на 1300 при скоковете по двойки и се покачва до едно на 200, ако летиш соло.

B7\

Подреди следните наркотици по степента им на вредност



☐ A Кокаин



☐ B Тютюн



☐ C Стероиди



☐ D Канабис



☐ E Алкохол



☐ F Кетамин

A,E,F,B,D,C Когато списание Lancet ранкира различни наркотици в зависимост от вредата, която причиняват, тревата и стероидите се оказаха по-безвредни от алкохола. Но не ти препоръчваме да замениш обичайната халба бира след работа с доза кетамин.



ЯДОСАНА

ИЗГЛЕЖДАШ
РАЗСТРОЕНА.

НИКОГА НЕ

ЗА КАКВО?

НЕ РАЗБИРАМ
КАКВО ИСКАШ?

ДЕБЕЛА ЛИ

ЧАКАЙ, КАКВО?

НА

БИТКАТА

ЛИ СИ?

НЕ СЪМ ЯДОСАНА.

ЧУВАШ КАКВО КАЗВАМ.

ТОВА ИМАМ
ПРЕДВИД.

МЕ НАРИЧАШ?

В случай че не си забелязал,
нейното съзнание работи различно
от твоето. Ето как да ги сбlijим.

Текст ЕРИК СПИЦНАХЕЛ

УМОВЕТЕ



СВЕЩЕНИ СПИ

Всяка година стотици велосипедисти прекосяват разкъсваните от
конфликти свещените за евреите земи в изтощително придневно
200-километрово планинско колоездачно състезание, наречено Epic Israel.
Екип на Men's Health премина през древните възвишения на Галилея,
за да станем свидетели на надпревара с библейски мащаби

ТЕКСТ ТОМ ЧОРД — ФОТОГРАФИЯ ГРЕГ ФАНЪЛ





ПРИНЦП НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА

01\ Колездачите покриват брутален спринт по зазоряване в опасния район на река Йордан и им остават още 95 км до следобедната почивка.

Списък

Съвети за живота от деца



Спортна форма

„Погрижи се мускулите ти да работят здравата. И стой изправен (изпъва се на стола, за да покаже). Освен това прави повече подскоци.“ —Алек, 6 години

„Тичай в задния двор, както прави кучето. То изглежда в отлична форма.“ —Габриела, 7

„Йогата е добра идея. Разтягаш тялото си, за да не се смали.“ —Джена, 7

„Просто бягай непрекъснато. Все едно зад теб има гореща лава. Защото дори да се измориш, ще си кажеш: „Олеле! Лава!“ И ще продължиш да бягаш.“ —Чарли, 5

Хранене

„Трябва да ядеш спанак. Винаги след това може да го върнеш в тоалетната.“ —Габриела, 7

„Яж много броколи. Може да пърдиш от тях, но ще си

по-силен, ако ядеш и стеблата. Ще пърдиш много, но въпреки това ще си силен – струва ми се добра сделка.“ —Боби, 7

„Не спазвай диетата. Просто яж здравословна храна, без да правиш шантави неща. В никакъв случай не минавай на диета с човешко месо.“ —Антон, 7

Дълголетие

„Не пресичай улица, без да погледнеш и в двете посоки, защото може да те блъсне кола и тогава някой друг ще получи всички бонбони.“ —Чарли, 5

„Пий по 10 литра вода всеки ден или просто се превърни в дърво или медуза.“ —Борис, 8

„Взemi си по-голяма къща. Така ще ти се налага да изминаваш голямо разстояние само за да стигнеш до тоалетната. Това си е доста движение. Повечето хора, които доживяват до 100 години, вероятно постоянно изкачват и слизат стълби, за да отидат до тоалетната.“ —Ники, 5



Пари

„Зарови парите си в задния двор. Не забравяй обаче да си направиш и карта, за да запомниш къде са. Но я скрий така, че да не можеш да я намериш и да изровиш парите. Или я дай на приятел, който е достатъчно богат.“ —Чарли, 5

„Купувай повече неща, за да имаш дребни пари. Ако имаш много монети, джобовите ти ще са тежки и ще си мислиш, че си богат! Важно е да имаш тежки джобове.“ —Рони, 6



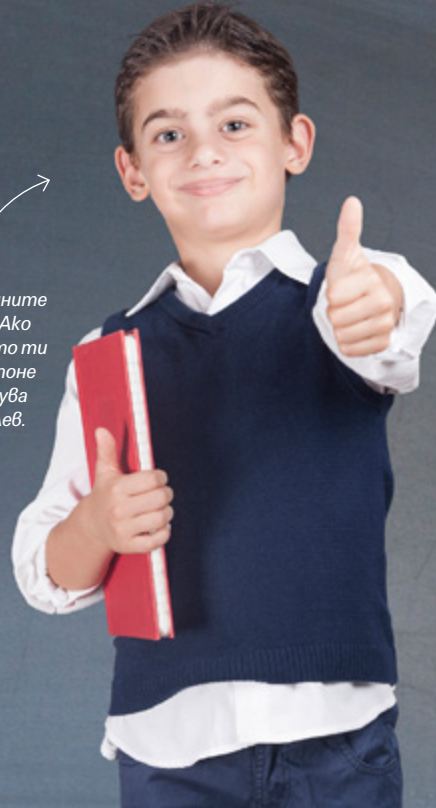
Стил

„Носи повече кожени якета. И панталони с шипове. Но не на дупето, а навсякъде другаде.“ —Джена, 7

„Винаги носи нещо с каре и шапки с периферия.“ —Морган, 8

„Просто си купувай готини къси панталони.“ —Оскар, 5

Ходи в магазините за един лев. Ако нямат каквото ти трябва, то поне всичко струва само един лев.



Връзки

„Първо се опитвай да я подцениш и кажи, че нея харесваш, а на следващата година ѝ предложи да се ожени за теб.“ —Антон, 7

„Ами, трябва да си близо до нея, но не и прекалено близо – по средата. Едновременно близо, но и далеч.“ —Габриела, 7

„Не слагай лепило в косата ѝ. Звучи забавно, но тя не мисли така.“ —Чарли, 5

Стрес

„Разхождай се в гората. Природата е страхотна, защото там има птици и йети. (Продължителна пауза) Йети не съществуват, нали?“ —Ники, 5

„Понякога трябва да се смееш толкова силно, че да се напишкаш. Тогава се подмокриш целия, дори и да си съспиеш панталоните.“ —Чарли, 5



ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО