КАКВО ИСКАТ 1000 ЖЕНИ ОТ ТЕБ?

АПРИЛ 2015 ЦЕНА 5 ЛВ.

Men's Health

БЪЛГАРИЯ



„МАЙ МИ Е ВРЕМЕ ДА ПОРАСНА“

#1 СЕКС ТРИК
НА БАС, ЧЕ НЕ ГО ЗНАЕШ
Виж стр. 36

ДЖЪСТИН БИЙБЪР
ВРЕМЕ ЗА ПРОМЯНА

\+

ЗНАНИЕ
Няма нищо случайно
Така ли е наистина?

30-ДНЕВНА ПРОГРАМА ЗА
ТЯЛО ОТ СТОМАНА
СМЕНИ ПАЛАСКИТЕ С ЯКИ МУСКУЛИ

Убиват ли те електронните цигари
стр. 70

Живей 20 години по-дълго!
НЯМА НИЩО ПО-ЛЕСНО ОТ ТОВА. ВИЖ СТР. 40

АПРИЛ 2015, БРОЙ 33, ГОДИНА 3
ISSN 1314-6076
MEN'S HEALTH BG ISSN: 1314-6076



25 МАЙСТОРСКИ КЛАС



54 ИМАШ ПОЩА



62 ДЕН ГОДИНА ХРАНИ



70 ИСТИНАТА ЗА ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ

Хранене

22
Горчивата истина
Врагът е идентифициран. И не, не говорим за пържените картофки

33
Гориво за залата
Преди да направиш мечтаното тяло, първо трябва да загърбиш митовете за здравословното хранене, които са ти пробутвали досега

62
Ден година храни
Научи се да приготвяш само едно солидно и питателно ястие и ще спестиш куп време, пари и калории

Секс

30
Белите в атака
Погрижи се за сперматозоидите си, преди да е станало прекалено късно

36
Великите генитални открития
G-точката не е единственият магически бутон по нейното тяло. Знаеш ли къде са останалите?

54
Имаш поща
1000 български жени ти разкриват как да се вмъкнеш в леглото им. И после кажи, че не сме полезно списание

Фитнес

20
Независима преса
Пет нови варианта на познати до болка упражнения, с които ще изкараш плочките наяве

44
Кросфит до дупка!
Тренировъчна програма, която ще те остави без дъх, но и без излишни мазнини

93
Махни паласките
62 безценни идеи как да отслабнеш и да вдигнеш самочувствието си

Истории

25
Майсторски клас
Кръстосваме черпаци, пардон – клечки, със строгото ченге от журито на *MasterChef* Петър Михалчев

70
Електронно гласуване
Електронните цигари могат да те изтръгнат от лапите на тютюна и да ти спасят живота. След което на свой ред да ти видят сметката

78
Силата на съвпаденията
Медицинската наука твърди, че доброто здраве, богатството и щастливият живот не са плод на щастлива случайност. Ами ако ученията всъщност грешат?

Здраве

28
ХЕИ под прикритие
Накарахме наш читател да ни сготви нещо. После му спретнахме изненадваща санитарна проверка, за да проверим къде той, а и всички ние бъркаме

40
Сбогом, вредни навици
Изправи се срещу лошите си привички и покажи, че си по-силен от тях. Никакви риалитита повече!

86
Кръвта вода не става
Сигурно си забелязал, че кръвта ти е червена, но кои други нейни характеристики познаваш? Направи нашия тест, за да си наясно

ТОНОВЕ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ...

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

16 Бюлетини
Последни новини за мускули, здраве, хранене и секс

100 Мода
Посрещни тази пролет, облечен в най-мъжкия цвят изобщо – синьото

106 Експерт
Взаимоотношенията ти с нежния пол, разгледани под лупа.



НА КОРИЦАТА
Джъстин Бийбър
от Питър Хейпак

Бийбър е с шорти Calvin Klein и гривни Cartier и Jewelry by Eliot

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Питай МН™



Върши ли наистина работа нашумелият напоследък в интернет шлем за растеж на коса?

Невероятно, но отговорът е по-скоро „да“. Системата iGrow е минала през ситното сито на Американската агенция по храните и лекарствата, използва лазери и LED светлина за активиране на латентни космени фоликули. При клинично изследване от 2013 г. мъжете, които прекарвали 25 минути под каската няколко пъти дневно за 16 седмици, се сдобили с 35% повече коса в сравнение с мъжете, които използвали друга такава система. Освен това за разлика от други методи за стимулиране на растежа на косата без рецепта iGrow няма странични ефекти. Цената на спасението от плешивостта: 695 долара от igrolaser.com.

Кой вид бобова храна е най-добър?

Все едно ни питаш кой модел на Victoria's Secret е най-секси. Все пак ще ти отговорим: всички бобови са хранителни, но нахутът е шампионът в категорията. Купичка консервиран нахут съдържа 18 г протеини, включително всички аминокиселини, необходими за мускулния растеж, обяснява диетологът от Вашингтон Ребека Скриффилд. С други думи яж хумус и ще станеш огромен (говорим за мускули). Искаш още повече ползи? Канадски учени са открили, че хората, които ядат нахут редовно, са с по-здравословен холестерол в сравнение с онези, които не го правят. Това се дължи на високото съдържание на усвоими фибри от онези, които поемат водата и образуват гел в червата, който блокира усвояването на холестерола. Усвоимите фибри стимулират и пробиотиците в стомашно-чревния тракт, полезни бактерии, които подпомагат храносмилането, защитават дебелото черво и засилват имунитета. Можеш да добавиш нахута в салата или да си направиш дип от хумус, който да комбинираш с моркови и целина. И не се тревожи за газовете – изследване на Arizona State University е открило, че макар в началото бобовите храни да предизвикват газове, това отминава за няколко седмици.

Мога ли да си спестя част от мускулните болки след тренировка, ако нося компресионна екипировка?

А някога носенето на спандекс в залата щеше да ти докара само подигравки. Днес ще породиш размисли от сорта на: „Какво знае той, което не ми е известно?“. Ето какво: изследване от 2013 г., публикувано в British Journal of Sports Medicine, е стигнало до заключението, че хората, които носят компресионна екипировка след тренировка, съобщават за по-малко болки и по-бързо възстановяване на мускулите в сравнение с онези, които се размотават в тениска

Фотография КЛЕР БЕНОА

ЧИСТА РАБОТА
Помогни ѝ с прането и тя ще носи по-малко дрехи



ДОБРО НАЧАЛО

ПОМОЩ ОТ ПРИЯТЕЛ

И ти, и съпругата ти ще сте по-удовлетворени, ако тя усеща, че си екипен играч, и смята, че изпълняваш своята част от домакинските задължения, съобщават от Journal of Family. Интересът ти към децата „е интерес към нея", казват учени от University of Missouri. Що се отнася до домакинската работа, изследването е открило, че двойките са най-щастливи, когато изпълняват ежедневните си задачи заедно. Затова не си мисли, че като окосиш двора, си готов за седмицата. Постарай се – измий съдовете, приспи децата, какво толкова сложно има?

ФОТОГРАФИЯ КЛЕР БЕНОАСТ

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Нещата от живота

Кръстосваме черпаци, пардон – клечки, с най-големия познавач на японската кухня у нас Петър Михалчев

ФОТОГРАФИЯ ЙОАН ГЪЛЪБОВ



ФОТОГРАФИЯ МИКО ЛИМ



Великите генитални открития

Оргазмът на приятелката ти е дестинация, към която трябва да пътувате заедно. MH ти предлага да излезеш от добре утъпканата пътека на мисионерската и да поемеш по четири нови и диви маршрута ТЕКСТ ЛОРА ТЕДЕСКО

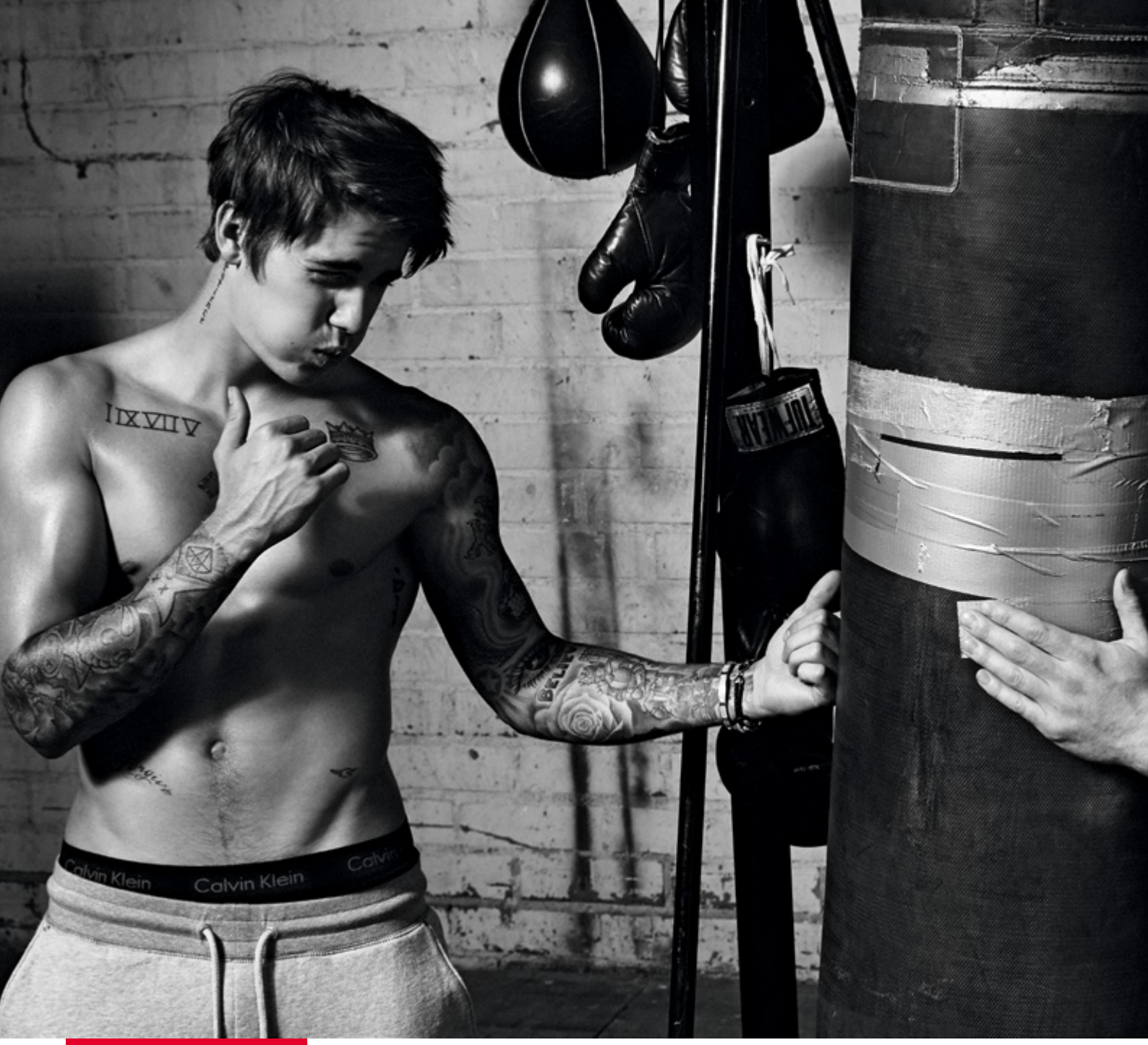
В МИНАЛОТО G-ТОЧКАТА БЕШЕ СМЯТАНА ЗА входна виза към Обетованата земя на оргазмите. После учените се отрекоха от нея и заявиха, че всяка експедиция за откриването ѝ е напълно обречена.

Други експерти – и не малко жени – не загубиха вяра. Напротив. Според тях съществуват нови, неизследвани досега горещи зони, които могат да активират върховни удоволствия. Каквато и да е истината, ще е забавно да тестваш различните теории от първа ръка.

Може би вече си локализирал G-точката на своя партньор (ако не, търси на 2,5-4 см от входа на влагалището, между предната влагалищна стена и уретрата). Турски изследователи обаче са намерили още четири магически местенца, които ще хвърлят половинката ти в бурно море от щастливи конвулсии.

При някои жени активирането на дори само една от зоните може да доведе до оргазъм. Ако не си такъв късметлия, не се притеснявай. „В секса е важно да си авантюрист – смята д-р Ивон Фулбрайт, автор на книгата Touch Me There!. – Колкото повече зони на удоволствието откриеш, толкова повече ще я разгорещиш."

А сега грабвай лубриканта, откъсни тези страници и се приготви да се натъкнеш на радости, за които не си и мечтал.



БЕВЪРЛИ ХИЛС, СЪБОТА, РАНЕН СЛЕДОБЕД. ПО НАЖЕЖЕНИТЕ ОТ СЛЪНЦЕТО УЛИЦИ СЕ НОСЯТ ГЪЗАРСКИ КОЛИ, ВСИЧКО ТРЕПТИ В МАРАНЯТА НА СЛАВАТА. НЕБЕТО Е ТОЛКОВА РАЗКОШНО СИНЬО, ЧЕ ИЗГЛЕЖДА ПО-ГОЛЯМО ОТ ОБИКНОВЕНО, А ЗВУЦИТЕ ОТЕКВАТ И СЕ НОСЯТ, КАКТО В НАЙ-МАГИЧЕСКИТЕ ЛЕТНИ НОЩИ. ДРЕБНИЧЪК МЪЖ НА СРЕДНА ВЪЗРАСТ ПРЕСИЧА БЕЛЕЖИТАТА RODEO DRIVE, РАЗМАХВАЙКИ ЧАНТА ЗА ПОКУПКИ BULGARI, ДОКАТО ТЪЛПИ ТУРИСТИ ЗЯПАТ ВИТРИНИТЕ НА БУТИЦИ ЗА ВИСША МОДА, В КОИТО МОЖЕШ ДА СЪЗРЕШ ПРОДАВАЧИ ДА КРЪЖАТ ОКОЛО САМОТЕН КЛИЕНТ, ОГЛЕЖДАЩ ДЪНКИ ЗА 600 ДОЛАРА.

Пред магазина на Saint Laurent е особено шумно. Във всеки друг квартал това би било знак за набиращ сила скандал или дори скорошно сбиване, но тук напрежението, което излъчва тълпата, е съвсем различно. Кого са видели? Кого? Кого? Докато папараците си пробиват път с лакти, за да заемат по-добри позиции, и шушукането носи едно име към задните редици зяпачи, усещаш леко отвращение.

Не защото не обичаш Джъстин Бийбър. По-скоро, защото го намираш за отвратителен. Защо? Дали защото успехът му се дължи най-вече на умели продуценти и пищящи девойки? Или пък защото съумя да грабне вниманието на половината момичета по света, превръщайки се в една от тях?

Може би пък, защото никога не му се е налагало да се оправя с онези тъпотии, които са се стоварвали на всички нас. Градски транспорт, например. Интервюта за работа. Гадното усещане от

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

ДРАВЕЙ, КАК СИ?

Забелязваме, че напоследък се престараваш с вдигането на тежести. Не, няма смисъл да отричаш. Просто разбери, че това ни тревожи. Обичаме мъже, които се чувстват комфортно в собствената си кожа, а не нацепени батки, които сякаш се мъчат да изскочат от нея (1). Да преследваш мускулите на Лазар Ангелов е похвално, но защо не се спреш на ниво Григор Димитров? Би било страхотно.

По-нататък ще обсъдим и останалата част от физиката ти (да, и онази, която особено те вълнува). Помни, че държим на стегнатия гръден кош и хирургически оформената брада повече, отколкото на плочките и поцинкованите бедра. Що се отнася до задника ти, той просто вече не е толкова важен, колкото ни се струваше преди. Хората се променят, какво толкова! Извинявай, ако се чувстваш подведен, но никоя себеуважаваща се жена не е казвала: „Ей какво сладко дупе“, от 1999 г. насам (2).

Иска ни се да си по-силен от нас, но не пресичай границата между амбицията за самоусъвършенстване и суетата. Бръсни се, нанасяй крем върху торбичките под очите. Светът се е променил, разбираме. Всички козметични продукти, които използваме, за да изглеждаме по-млади и не така изморени, днес са налични и за теб, обикновено в по-строги сиви опаковки. Това обаче не е извинение да злоупотребяваш (и да ходиш на кола маска на задните части). Няма нищо секси в това да ни погледнеш в очите с цялата си сериозност и да ни поискаш пин-



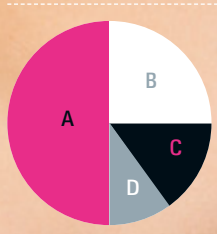
Не бъркай амбицията за самоусъвършенстване със суетата. Обезкосмените гърди са допустими само ако си титуляр в „Лудогорец“ или стриптийзьор



С ГОЛЕМИЯ ПЕНИС ИДВА И ГОЛЯМАТА ОТГОВОРНОСТ

(2)

КОЯ ЧАСТ ОТ ТЯЛОТО МУ НАМИРАШ ЗА НАЙ-СЕКСИ?



A – Гърдите
B – Задника
C – Корема
D – Пениса

(1)

КАК ИЗГЛЕЖДА ИДЕАЛНИЯТ МЪЖ?

С наднормено тегло – 1%
Леко пълен – 3%
Атлетичен – 40%
Средностатистически – 56%

КОЛА МАСКА НА ЗАДНИТЕ ЧАСТИ ЩЕ ТЕ СРИНЕ В ОЧИТЕ Й

цетата назаем. Обезкосмените гърди са допустими само ако играеш в „Лудогорец" или си стриптийзьор (3). Иначе ги избягвай.

И, моля те, спри цигарите. Не харесваме мъже, които лъхат на квартален пункт на Еврофутбол от зората на 90-те (4). Ако плетеш имидж на кибритлия, си направи татуировка – по-безопасни и по-евтини са от мотоциклет.

Колкото и да държим на външния ти вид, ще ни се да си останеш... мъж. Не намекваме да се занемариш, а само да не си правиш по-хубав маникюр от нашия! Гъстата брада е секси и ни кара да се чувстваме нежни и деликатни, когато ни притиснеш към теб. Тя ни напомня за разликите между двамата по най-уютния възможен начин. Харесва ни, че имаме повече кремове от теб, и вътрешно ликуваме, когато не можеш да схванеш за какво точно ги ползваме. Не бъди лигльо; по-скоро бихме те зарязали заради глупавите ти статуси във Фейсбук, отколкото заради неподредената ти коса.

Сега се концентрирай, защото ще говорим за пениса ти. Впрочем онова за размера още ли те гложди? Естествено, затова и си изхвърлил всички линийки от вкъщи, дори тези на детето за училище. Проумей го най-после, горди балканецо – големият пенис помага, НО само когато към него е прикрепен изкусен любовник. В противен случай той се превръща в адски неу-

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

1/ Планирай белтъчините за 5 дни напред

НЕДЕЙ ПРОСТО ДА ПРЕТОПЛЯШ ОСТАТЪЦИТЕ – ПРЕОТКРИЙ ГИ



ГОЛЕМИТЕ ПАРЧЕТА месо – гърди, пуйка, свинска плешка – трябва да се гответ повече време, за да станат крехки. Но резултатите си струват чакането. „Нужни са време и температура, за да се преобразува колагенът в копринен и вкусен желатин – казва готвачът Кийт Шрьодер. – Разтопената мазнина прибавя плътност, щом се слее с разградените мускулни влакна." И ползата от това – тези големи парчета са сред най-изгодните варианти, които можеш да си позволиш на щанда за месо в супермаркета. Сготви ястията по рецептата от стр. 68 и след това разпредели ароматните остатъци от свинското, за да си сготвяш по нещо ново всеки ден през работната седмица. Перфектно!

ЗАКОН НА ОСТАТЪЦИТЕ #1

2 ЧАСА

„Храната може да престои максимум два часа, след като се приготви" – казва изследователката д-р Сюзан Брюър, преподавател в Университета на Илинойс. Прибери храната в хладилника възможно най-бързо, за да спреш бактериите.

◀ Приготви си убийствени такоси от вчерашното свинско

▶ Студено ястие – стек с нудъл и салата с кимчи





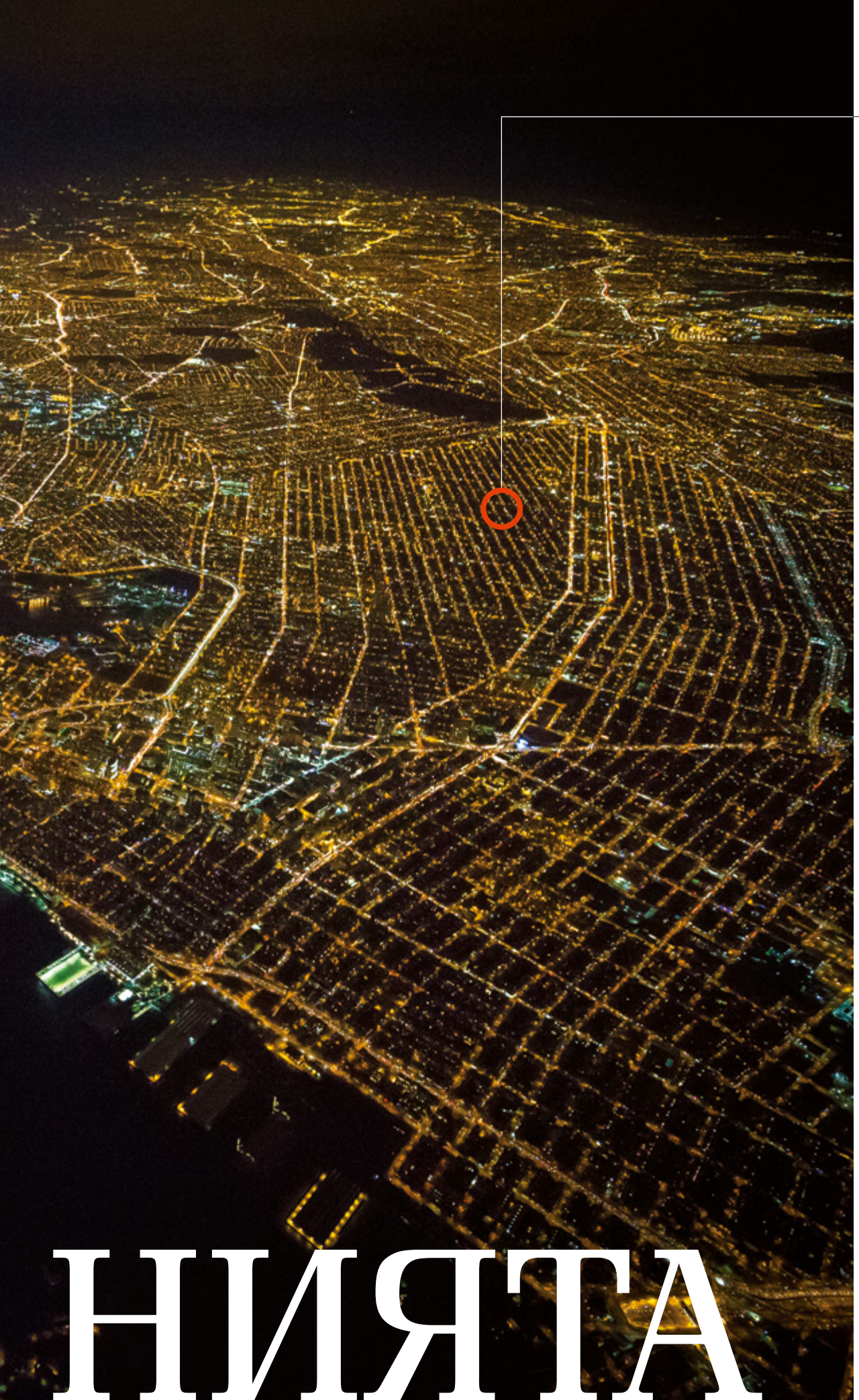
⚠ВНИМАНИЕ

ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ МОГАТ ДА ТИ ПОМОГНАТ ДА СПРЕШ ДА ПУШИШ И СЪОТВЕТНО ДА ТИ СПАСЯТ ЖИВОТА. СЛЕД КОЕТО НА СВОЙ РЕД ДА СЕ ПРЕВЪРНАТ ВЪВ ВРЕДЕН НАВИК И ДА ТИ ВИДЯТ СМЕТКАТА

ДЖИМ ТОРНТЪН
РОБЕРТО ПАРАДА


УМОПОМРАЧАВАЩАТА,
АБСОЛЮТНО
НЕВЕРОЯТНА
И
ЖИВОТОСПАСЯВАЩА
СИЛА
НА

СЪВПАДЕ



НИЯТА

При 7 милиарда все по-свързани помежду си души, очаквай неочакваното да се случва все по-често

МЕДИЦИНСКАТА НАУКА

СЪВСЕМ УБЕДЕНО

ТВЪРДИ, ЧЕ ДОБРОТО

ЗДРАВЕ, БОГАТСТВОТО

И ЩАСТЛИВИЯТ ЖИВОТ

НЕ СА ПЛОД НА

ЩАСТЛИВА СЛУЧАЙНОСТ.

АМИ АКО УЧЕНИТЕ

ВСЪЩНОСТ ГРЕШАТ?

▶ ТЕКСТ ДЖО КИТА

▶ ФОТОГРАФИЯ ВИНСЪНТ ЛАФОРТ

СТР.79



▼

Д-Р РИЧАРД ЛОНДЪН

ЗНАЕЛ, ЧЕ ТОВА Е КРАЯТ.

САМ, В ГЪМЖАЩАТА ОТ

МЕЧКИ ПЛАНИНА ПОКОНО,

Пенсилвания, с безчувствени крайници и помлени от падането с велосипеда шийни прешлени, той жадно поемал последните си глътки въздух на тази земя. „Носех каска и мозъкът ми все още функционираше – спомня си Лондън. – Прецених, че имам минута преди да изпадна в безсъзнание и повече никога да не се събудя. Казах си, че съм живял достойно. Постарах се като съпруг, баща, приятел и лекар. Явно така ми е било писано."

След 30 секунди Лондън усетил болки в ръцете и краката – окуражаващ знак, че нервите му се пробуждат. Бръкнал в десния джоб и извадил мобилния си телефон, който по чудо имал обхват от една чертичка. Още от първия опит се свързал с 911, инфор-

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

B12\

Колко грама сол на ден са достатъчни?

○ **A** 8

○ **B** 6

○ **C** 4

B Ще си го представиш по-лесно като 1¼ чаена лъжица. Средният прием е 8 грама, но съкращаването на това количество само с 2 грама намалява значително вероятността от сърдечен удар.

B13\

Нужно ли е да не ядеш червено месо, ако искаш да си спестиш сърдечен удар?



B Редовното хапване на месо прави сърцето ти по-силно. Австралийски учени са доказали, че при хората, които заменили хляба и пастата с червено месо като източник на калории, се наблюдавало спадане с 4 пункта на кръвното налягане. В друго изследване, публикувано в сп. Journal of Clinical Investigation, се подчертава, че протеините са от изключително значение за изграждането на нови кръвоносни съдове.

B14\

Ако тренираш 4 пъти седмично, намаляваш кръвното си налягане. С колко обаче намаляваш риска от хипертония?

● **A** 5%

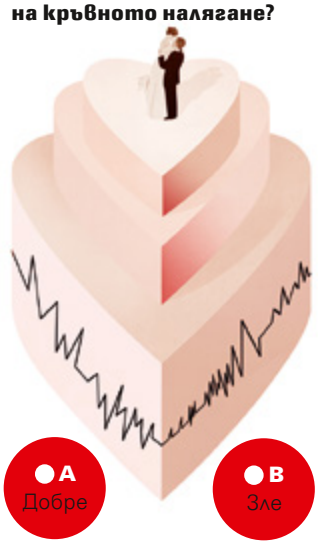
● **B** 11%

● **C** 19%

C Изследване на Shandong University доказва, че мъжете, които тренират редовно (независимо дали става дума за фитнес, плуване или тичане), намаляват двойно вероятността от високо кръвно. Новините са добри за онези, които бачкат на бюро – тренировките извън работно време са дори по-ефективни от физически натоварващата работа.

B15\

Как се отразява бракът на кръвното налягане?



A Като изключим срещите с тъщата, скорошно изследване на Harvard Medical School доказва, че при женените мъже кръвното налягане намалява рязко, когато се прибират вкъщи след работа. Учените смятат, че това се дължи на комбинацията от добро хапване, домашен уют и редовен секс.

B16\

Към кое питие не трябва да посягаш, ако страдаш от високо кръвно?



B Изследване, публикувано в сп. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, показва, че употребата на зелен чай може да намали със 76% абсорбирането на лекарството за високо кръвно надолол. По-добре си прави черен чай, той намалява кръвното налягане.

ФОТОГРАФИИ THINKSTOCK/GULLIVER

28 / Ще държа пуснати завесите в спалнята

Уличното осветление е идеално за вечерно тичане, но пречи, когато си вкъщи. Изследване в Journal of Biological Rhytms е открило, че спането в слабо осветена стая може да разстрои биологичния ти часовник и да намали ефективността на метаболизма ти. Затъмни добре, преди да си легнеш.

29 / Ще вземам телефона си в кухнята

Инсталирай на смартфона си приложението Monitor Your Weight, което ти напомня целевото ти тегло – (рейтинг 4,3 от 5 в Google Play). Изследване от Virginia Commonwealth University Medical Center е открило, че редовните напомняния те мотивират и отслабваш с допълнителни 2 кг. По-добре е от съобщението „Каква пица да купя за довечера, брат?“ от най-добрия ти приятел.

30 / Ще си купя огромни прибори

Следващия път седни на масата с най-големите лъжици, вилици и ножове, които откриеш. Изследване на University of Utah е открило, че когато се хранят, хората, които използват най-големите прибори, изяждат по-малко в сравнение с хората, които си служат с такива с нормални размери.

31 / Ще контролирам порциите

Коледният обяд трябва да те научи на едно нещо: лесно е да подцениш калориите и да продължаваш да пълниш чинията. Използвай указанията ни за порциониране преди готвене и ще си спестиш непредвидените допълнителни порции.

32 / Ще ям диетични бургери с цвекло

Добавянето на богатия на антиоксиданти зеленчук към платките пречи на тялото ти да абсорбира „лошите“ мазнини в бургерите, показва изследване от University of Aberdeen. Комбинирай с бургер от пуешка кайма и дори няма да се сетиш за сиренето и майонезата.

33 / Ще боря апетита със... скрабъл

Следващия път когато се двоумиш между ябълка и нещо, което ще ти докара тромбоза, извади телефона и изиграй една игра. Изследване от Leiden University е открило, че геймърите имат повече воля да устоят на джънка и избират по-здравословни опции по-често от онези, които не играят игри. Важното е да избереш игра, която не ти е лесна, така че Plants vs. Zombies не става.

34 / Ще спортувам навсякъде

В една халба бира има 256 ккал. Ти обаче може да ѝ се насладиш, без да се чувстваш виновен и без дори да излизаш от бара, само отдели 80 минути за игра на дартс или билярд – и двете горят по около 191 ккал на час, показва изследване на University of South Carolina. МН: Запознава те с най-доброто от науката.

ТРИ

Годините, които можеш да добавиш към живота си, като преминеш от отбора на слабо затлъстелите в този на хората със здравословно тегло.
The Lancet

80%

Намаляване на риска от болестта на Алцхаймер, ако достигнеш до средна възраст без наднормено тегло.
Neurology

£2981

С толкова по-малко печелят пълните мъже във Великобритания в сравнение със слабите им колеги.
International Journal of Obesity

35 / Ще ям млечни продукти всеки ден

Млечните продукти ще те предпазят от подуване на корема, затова ги консумирай всеки ден, например кисело мляко, и нямаме предвид плодовите варианти (които имат много захар). Освен че съдържа протеини за контрол на глада, киселото мляко ограничава освобождаването на хормона калцитрол, който е свързан с паласките.

36 / Ще включа лимец в диетата си

Киноата беше модерна миналата година. Лимецът като по-добрата алтернатива на ориза е древен вид пшеница с по-деликатен зърнест вкус. „В една порция се съдържат 7 г протеини и 3 г фибри“, обяснява Каролин Фаръл от Institute for Optimum Nutrition. Той е идеалното решение, ако искаш да намалиш глада през останалата част от деня. Опитай с еднозърнест лимец (от zoya.bg, 4,65 лв./кг), той е вкусен и се приготвя лесно.

37 / Ще пия кокосова вода преди тренировка

В една енергийна напитка се съдържат около 150 ккал, докато в същото количество кокосова вода те са само 92. С нея ще си осигуриш необходимата енергия за интензивна тренировка – и ще възстановиш загубените електролити. Малибу не е алтернатива.

38 / Ще държа ръцете си заети по време на разходка

Всеки път когато излизаш за по-дълга разходка, си намирай по някой по-здрав клон, в идеалния случай с височина до гърдите ти. Въртейки с него, ще правиш по-дълги и по-енергични крачки, което увеличава изгорените калории с около 67%, показва изследване в Journal of Strength and Conditioning Research.

39 / Ще намаля калориите

Изследвания показват, че 200 ккал по-малко на обяд са достатъчни да започнеш да отслабваш, но не чак толкова, че да се отрази на апетита ти. Затова вместо сандвича с 600 ккал си вземи суши. Аналогични с едамаме и съмга биха съдържали около 400 ккал.



ВЕЧЕРЯЙ ПРАВИЛНО, КАТО СИ ПОИГРАЕШ НА КАМЪК… АЙФОН, ХАРТИЯ?

СИЛЕН ДЕНИМ



1

Принтът и неутралният сив деним разчупват класическата схема. Доза артистизъм никога не е излишна

ТИШЪРТ, 410 ЛВ. И ДЖИНСИ, 430 ЛВ. VERSACE COLLECTION.
САКО BOSS ORANGE, 499 ЛВ.
МАРАТОНКИ G-STAR RAW, 245 ЛВ.

Фотография Костадин Кръстев – Коко /
Стил Константин Стойнов /
Грим Габриела Начкова за Inglot /
Модел Методи @ Ivet Fashion

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Форма и съдържание

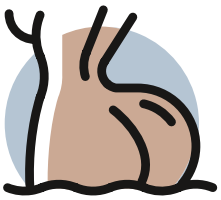
Разглеждаме под лупа взаимоотношенията ти с нежния пол сантиметър по сантиметър

57
Процентът мъже, които смятат, че най-мистериозната част от женското тяло е мозъкът



1 от 5 мъже вярва, че истинска мистерия е защо на нея постоянно ѝ е студено

Скарлет Йохансон
Звездата, която най-често посещава розовите сънища на средностатистическия мъж



45 градуса
Перфектната извивка на женското дупе

1 от 4 мъже не би излязъл с момиче с такава прическа, дори момичето да е секси

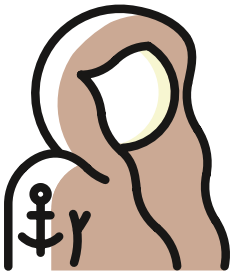


1 ОТ 3 мъже се притеснява повече за собствената си прическа, отколкото за тази на приятелката си

31 процента от мъжете биха заряза-зали половинката си, ако надебелее осезателно

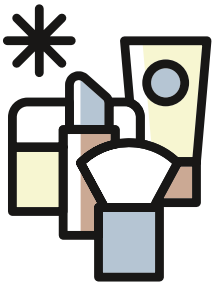


40 процента обаче страшно биха се ядосали, ако тя стори същото с тях



1/2
от мъжете намират татуировките за секси

Най-лошите татуси, забелязани от читатели на MH:
- Лицето на баща ѝ
- „Боби беше тук", написано на вътрешната част на бедрото ѝ
- Гларус пират



15 000
Средната сума, която харчи една жена за гримове през живота си

14 Процентът мъже, които не могат да определят дали приятелката им носи грим или не

85 000
операции за уголемяване на бюста са били извършени във Венецуела през миналата година. Това изправи страната пред невиждан недостиг на силиконови импланти

89 Процентът мъже, които смятат, че жените прекаляват със силикона

85
см е средната гръдна обиколка на българката, твърди сайтът Target Map. По този показател сме на пето място в Европа (след Русия, Норвегия, Швеция и Финландия)

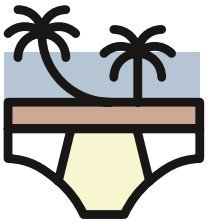
БРАДАТА ИСТИНА

Искаш някоя русокоса Скарлет да те милва по бузата и да ти пере слиповете? Тогава пусни брада. Жените си падат повече по мъжаги с 10-дневни бради, отколкото по гладко избръснати момченца, показва изследване на Evolution and Human Behavior. Поддържай постоянна дължина на косъма от 6 мм до 1 см с помощта на тример. Три пъти седмично нанасяй и по няколко капки балсам за брада, за да омекотиш непокорните си мустаци.

ВИРТУАЛНА СТРАЖА

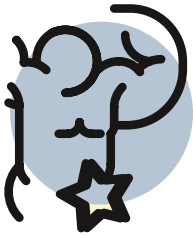
„Внимавай с мръснишките ѝ снимки – предупреждава Робърт Сисилиано, експерт по онлайн сигурността в McAfee. – Не е достатъчно да ги качиш в Dropbox и да ги заключиш със сложна парола. Трябва ти специално приложение, предназначено за по-деликатен тип информация." Свали си Private Photo Vault Pro (4 долара). То ще охранява снимките ти локално (тоест на телефона) и ще държи палавите ръчички на хакерите надалеч.

44 процента от мъжете предпочитат тя да е напълно гладка там, долу



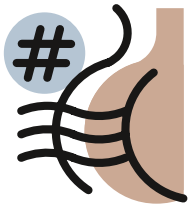
37 процента никога не биха се простили с интимното си окосмяване, дори тя да ги помоли учтиво

Марго Роби във „Вълкът от Уолстрийт" Най-горещата филмова сцена (на 58:24) според болшинството от мъжете



83 Процентът смелчаци, които биха се снимали чисто голи във филм, стига да получат тлъст чек

43 процента от мъжете не биха се притеснили, ако техен приятел пръдне оглушително



28 Процентът мъже, които не искат да повярват, че дамите също пръцкат

МНОЖЕСТВЕН ОРГАЗЪМ



Основното предимство да си жена според повечето мъже

ИЛЮСТРАЦИЯ ДЖО ПАСТОРИ