

СКАНДАЛНО! ГОЛАТА ИСТИНА ЗА СЕКСА В БЪЛГАРИЯ

СТР.
64

100%
ПОЛЕЗНО

Men's Health

БЛИЦ ПРОГРАМА ЗА 10 МИНУТИ ДНЕВНО

СЕПТЕМВРИ 2013 ЦЕНА 5 ЛВ.

**ТВОЕТО
НОВО
ТЯЛО**

**ИМАШ ЛИ ПРОБЛЕМ
С АЛКОХОЛА?**

СИГУРЕН СИ, ЧЕ НЯМАШ?
НАПРАВИ НАШИЯ ТЕСТ

**ТРУПАЙ
МУСКУЛИ
ЦЯЛ ДЕН!**

СТР. 48

**ИСКАШ ДА
СИ ЯК КАТО
ВЪРКОЛАКА?**

НЯМА ПРОБЛЕМ. ПРОБВАЙ
СПЕЦИАЛНАТА ТРЕНИРОВКА НА

ХЮ ДЖАКМАН

**СТАНИ СЕКС
ТОРНАДО**

И Я НАКАРАЙ ДА ИСКА ОЩЕ

СТР. 78

**ШЕФОВЕ
ГАДНЯРИ**

КАК ДА НЕУТРАЛИЗИРАШ
НЕСПРАВЕДЛИВИЯ ИМ ГНЯВ

СТИЛ
**НОСИ СИ
НОВИТЕ
ДРЕХИ**

ВИЖ ГИ НА СТР. 90
МН ПРЕДУПРЕЖДАВА:
ТЯ МОЖЕ ДА СЕ
ВЛЮБИ
В ТЯХ ВМЕСТО
В ТЕБ.

СЕПТЕМВРИ 2013. БРОЙ 16, ГОДИНА 2

ISSN 1314-6076



ISSN: 1314-6076

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Джон Траволта е не само изключителен пилот с над 7000 летателни часа зад гърба си и квалификация за управление на 10 различни самолета. Той също така страстно се интересува от всичко, което въплъщава автентичния авиационен дух, като например инструментите за професионалисти на Брайтлинг. На неговата китка е моделът Навитаймер Хронограф със своята известна авиационна скала-култов часовник за всички посветили се да завладяват небето. Както всички модели на Брайтлинг, часовникът е снабден със механизъм, който е сертифициран за точност от COSC, официално най-високата летва по отношение на надеждност и прецизност. Добре дошли в света на Брайтлинг.

GIULIAN
LUXURY COLLECTION

Бул.Витоша №36 | БУТИК ГЮЛИАН
тел: 02 /980 55 55
ул.Г.С.Раковски №74

“ДОБРЕ ДОШЛИ В МОЯ СВЯТ”



NAVITIMER



INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™



- 1860 Edouard Heuer founded his workshop in the Swiss Jura.
- 1916 First mechanical stopwatch accurate to 1/100th of a second.
- 1963 Jack Heuer designs the TAG Heuer Carrera Series.
- 2013 TAG Heuer Carrera Automatic Chronograph Calibre 16.

GIULIAN

WATCHES & JEWELLERY

ГЮЛИАН - изключителен представител на TAG Heuer за България
София: бул. Витоша №36, тел.: 02/980 55 55; ул. Г. С. Раковски №74, тел.: 02/986 78 43;
ЦУМ – Партер, бутик ГЮЛИАН; Парадайз Център, бул. Черни Върх 100, ет. 1; The Mall, бул. Цариградско шосе №115, бутик ПОЛИАН
Пловдив: ул. Отец Паисий №15; Варна: бул. Княз Борис I №32; Бургас: ул. Богориди №23
www.giulianwatches.com



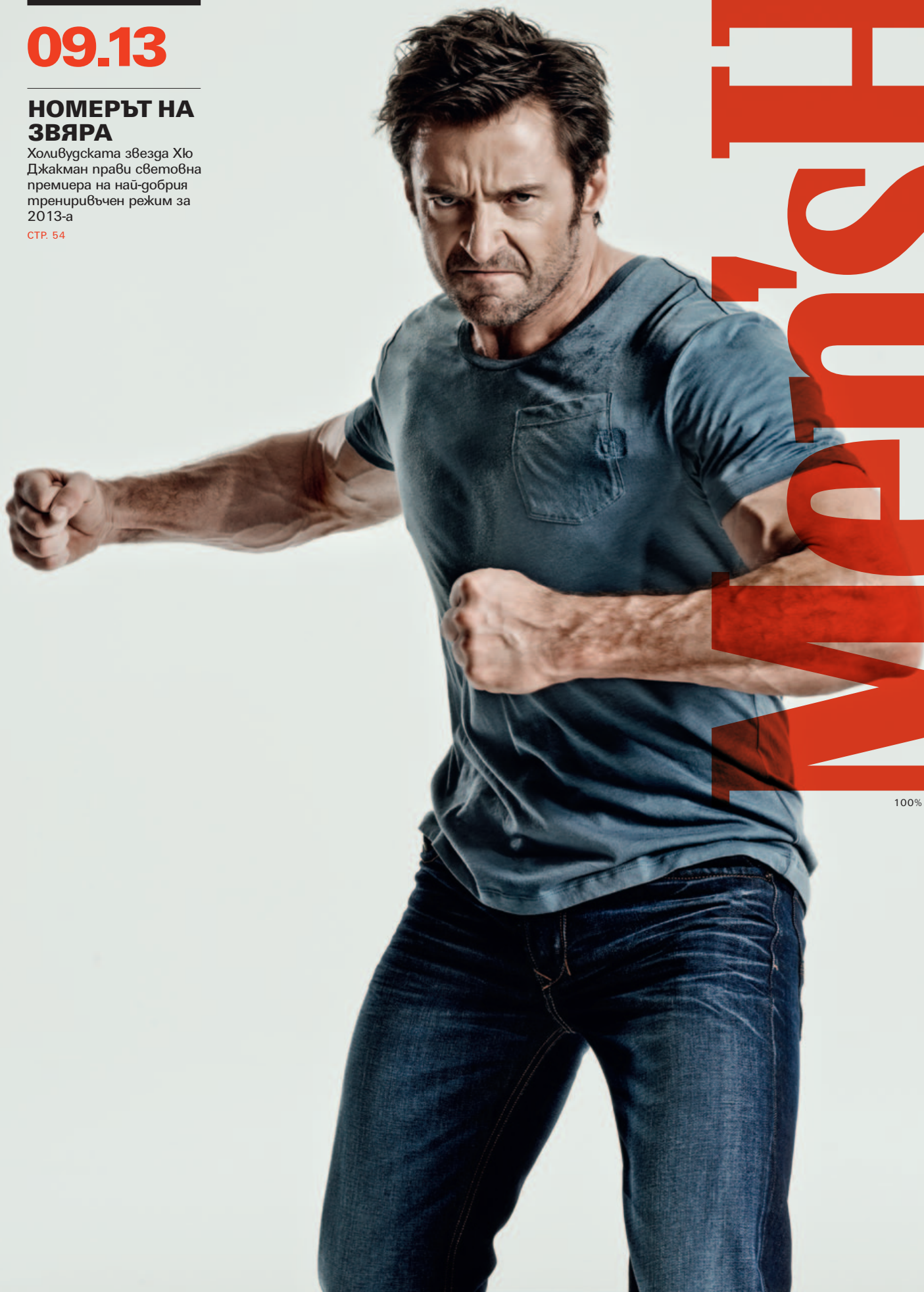
TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

09.13

НОМЕРЪТ НА ЗВЯРА

Холивудската звезда Хю Джакман прави световна премиера на най-добрия тренировъчен режим за 2013-а

СТР. 54



THE
S
U
S
T
A
I
N
A
B
L
E

100% ПОЛЕЗНО®

Men's Health®

ГЛАВЕН РЕДАКТОР

**Владимир
Константинов**

АРТ ДИРЕКТОР

Деян Панайотов

РЕДАКТОРИ

**Борислав Банев,
Светослав Петров**

КОРЕКТОР

Сенка Симеонова

МЕНИДЖЪР РЕКЛАМА

Марияна Жабинска
02/ 401 6832

e-mail: reklama@sanomabliask.bg

МЕНИДЖЪР ИЗСЛЕДВАНИЯ НА ПАЗАРА

Петя Розева, 02/ 4016839

СЪТРУДНИЦИ

Николай Христов, Ралица Благоева,
Кристина Кайрякова, Евелина Иванова,
Виктория Бъзинска, Атанас Игов, Иван
Методиев, Фредерик Недев

ФОТОГРАФИЯ

Ангел Коцев, Васил Германов, Михаил
Новаков, Тихомир Рачев, Златимир
Араклиев, Георги Анденов

КОНСУЛТАНТИ

Валентин Грозев, Инна Бранева

БРАНД МЕНИДЖЪР

Ива Дончева

Консултант реклама

Даниела Петрова
02/401 9039

ИЗДАВА

Саномабляск
БЪЛГАРИЯ

с разрешението на Rodale Inc, 33 E.Minor St. Emmaus, PA,
United States of America

брой септември 2013 цена: 5,00 лв.

ISSN: 1314-6076

АДРЕС София 1303, ул. Отец Паусий № 15
тел.: 02/401 6868

e-mail: menshealth@sanomabliask.bg

Издава „Саномабляск България“ АД със седалище и адрес
на управление: 1303, София, ул. „Отец Паусий“ № 15
Лица по чл. 7а, ал. 1 от ЗЗДПДП: Sanoma Corporation, Финландия;
Димитър Друмеv, Красимир Друмеv

ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР

Димитър Друмеv

РЕДАКЦИОНЕН ДИРЕКТОР

Красимир Друмеv

ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ

Николай Караджов

ДИРЕКТОР МОДА

Галина Иванова

МЕНИДЖЪР ЧОВЕШКИ РЕСУРСИ

Боян Страхилов

ТЪРГОВСКИ ДИРЕКТОР

Богдана Черногорова

МЕНИДЖЪР ФИНАНСИ

Гергана Тороманова

МЕНИДЖЪР ПРОИЗВОДСТВО

Тони Туѝков

МЕНИДЖЪР КНИГОИЗДАВАНЕ

Виолета Игова

МЕНИДЖЪР ДИСТРИБУЦИЯ

Ваня Златанова

ПЕЧАТ: Мултипринт ООД

За контакти с Абонаментния център на „Саномабляск България“ АД: 0800
123 21, 02/ 401 6849 – в работни дни от 10:00 до 18:00 часа
abonamenti@sbb.bg; www.sbb.bg/abo електронен магазин: www.sbb.bg/shop
Сп. Men's Health България се разпространява 100% на консигнация.
Никаква част от това издание не може да бъде копирана, възпроизвеждана
и публикувана без изричното съгласие на „Саномабляск България“ АД.
Списанието се издава по лиценз на Rodale Inc.

RODALE INC.

RONAN GARDINER
Publisher

CHRIS LAMBIASE
Senior Vice President, Group Publishing Director

Rodale International

Senior Vice President, Rodale International
ROBERT NOVICK

Editorial Director, Rodale International
JOHN VILLE

Deputy Editorial Director of Women's Health
and Prevention International
LAURA ONGARO

Deputy Editorial Director of Runner's World International
VERONIKA TAYLOR

International Content Manager
KARL ROZEMEYER

Editorial Assistant
SAMANTHA QUIGGARD

Business Development Director
KEVIN LABONGE

International Business Manager
JENNIFER LALLY

International Marketing and Business Coordinator
DANA RICH

МЕЖДУНАРОДНИ ИЗДАНИЯ/ГЛАВНИ РЕДАКТОРИ

 АВСТРАЛИЯ
Ian Cockerill

 БРАЗИЛИЯ
Airtan Seligmann

 ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Morgan Rees

 ГЪРЦИЯ
Vasilis Vardakas

 ГЕРМАНИЯ
Wolfgang Melcher

 ИНДИЯ
Aaron Purie

 ИНДОНЕЗИЯ
Nino Sujudi

 ИСПАНИЯ
Alberto Saborido

 ИТАЛИЯ
Luigi Grella

 КАЗАХСТАН
Андрей Жарков

 КИТАЙ
Zhou Song

 МАЛАЙЗИЯ
Gareth Corsi

 ПОЛША
Krzysztof Komar

 ПОРТУГАЛИЯ
Pedro Lucas

 КОРЕЯ
Seung Kwan Paik

 РУМЪНИЯ
Razvan Spiridon

 РУСИЯ
Кирилл Вишнепольский

 САЩ
Bill Phillips

 СИНГАПУР
Sherwin Chua

 СЪРБИЯ
Ivan Radojicic

 ТАЙЛАНД
Chatchawin Unhanun

 ТУРЦИЯ
Eren Erentay

 УКРАИНА
Димитрий Прибытко

 ФИЛИПИНИ
Peter Pilar

 ФРАНЦИЯ
Michel Brinbaum

 ХОЛАНДИЯ
Jan Peter Jansen

 ХЪРВАТСКА
Kresimir Sego

 ЮАР
Jason Brown

ЛАТИНСКА АМЕРИКА
Andre Francisco Cuevas

 АРЖЕНТИНА

 АРУБА

 ВЕНЕЦУЕЛА

 ГВАТЕМАЛА

 ДОМИНИКАНСКА РЕПУБЛИКА

 ЕКВАДОР

 КОЛУМБИЯ

 КОСТА РИКА

 КЮРАСАО

 МЕКСИКО

 НИКАРАГУА

 ПАНАМА

 ПЕРУ

 САЛВАДОР

 ХОНДУРАС

 ЧИЛИ

Огромният център на свежестта: Side-by-Side



- С BioFresh храната запазва витамините, свежия си вид и апетитния си вкус три пъти по-дълго отколкото в обикновен хладилник
- Професионално качество на охлаждане благодарение на технологията NoFrost във фризера. Край на досадното размразяване!
- IceCenter за кубчета лед, натрошен лед и охладена вода
- Удобната SoftSystem омекотява затварянето на вратите

Компетентна информация и съвет ще получите от нашите търговци.



interior
innovation
award
2013

Winner



biofresh.liebherr.com

LIEBHERR

Качество, дизайн и иновации



РАЗГАДАЙ КОДА, СПАСИ СВЕТА

СЪДБОНОСЕН ЧАС

от 24 септември

всеки вторник от 21:50

FOX

ЗМИЯТА И
ЯБЪЛКАТА
Скришната мания
по порното може да
доведе до
по-дълбоки тайни.

РЕАЛНА ОПАСНОСТ

Ако посещаваш YouTube твърде често, това може да се отрази зле на връзката ти. **Мъжете, които си падат по порното, са по-склонни да изневерят,** показва изследване на University of Central Florida. Колкото по-често мъжете споделяли, че гледат порно, толкова по-вероятно било да си признаят, че са кривнали от правия път, докато са били във връзка. Обяснението е много просто: всички тези момичета, които се раздават без задръжки, лесно могат да събудят желанието ти за нови сексуални подвизи. И на теб ти е слаб ангелът? Пробвай да спреш порното за три седмици и насочи цялата си сексуална енергия към половинката си. Тя няма да пропусне да те възнагради за това.

На оръжие!

Смяташ се за познавач на съвременното холивудско кино. Да проверим дали наистина е така, като те подложим на един малък тест: свържи всяко оръжие с филмовия герой, комуто принадлежи. Само недей да стреляш на посоки



1 /



2 /



3 /



4 /



5 /



6 /



7 /



8 /



9 /

На www.federicompassi.it те очакват още задачи по криминална загадка.

ОТВОРИ: 1 / Тони Монтана (Беззаконият), 2 / Хан Соло (Междувъзбуждени войни), 3 / Лейтенант Кобрей (Кобра), 4 / Т-800 (Терминатор), 5 / Джеймс Бонг (Казино Роял), 6 / Еван Рипли (Приймиерът), 7 / Хару Кавахана (Мърсния Хару), 8 / Джон Маккен (Умрял трупно), 9 / Антон Чехур (Няма място за старите кучета).



МОТОРНИ ПЕСНИ

Леми Килмистър е жива легенда не само с музиката на Моторхед, но и с богатия си житейски опит и страстта към жените (според слуховете в черното му тефтерче има над 1200 имена). Преди няколко години той събра спомените си в автобиографията *Моята история*, а ние ти наливаме чаша дестилирана мъдрост за нещата от живота направо от избора.

► Открих, че в края на краищата наистина има само два вида хора: тези, които са с теб, и тези, които са срещу теб. Научи се добре да ги разпознаваш, защото често можеш да ги свъркаш.

► Човешката храносмилателна система не е създадена за вегетарианска храна. От нея постоянно пърдиш и ти се образува чревна флора. Нека не забравяме също и че Хитлер е бил вегетарианец.

► Би трябвало да се присмиваш на живота. Смяхът е най-доброто упражнение за лицевите мускули и действията подмладяващо. От киселините физиономии, които правим, пък се образуват ужасни бръчки.

► Честно казано, смятам, че боят е полезен за децата – не да ги млатиш безразборно, а само когато са се провинили. Ако едно дете е респектирано от авторитетите наоколо, то отрано ще влезе в правия път.

► Лесно е да имаш добри маниери, най-малкото те са безплатни. Не мога да разбера какъв е проблемът всички да се възползват от това.
18 лв., от издателство Махаото





ТРУПАЙ МУСКУЛИ 24 ЧАСА

18 начина да изчистиш мазнините, да оформиш мускули, да им върхнеш сила и да се възстановяваш бързо след това.

МНОГО ЯСНО, ЧЕ ИСКАШ ДА ИМАШ ДОБРЕ ОФОРМЕНИ КОРЕМНИ ПЛОЧКИ. Освен това бицепсите ти да издват ризата до пръсване. Само за това ли обаче ходиш на фитнес? Ясно е, че искаш да изгориш незабавно поничката, с която закуси. И дори имаш твърдата вяра, че един час в залата ще компенсира всичките осем, които прекарваш зад бюрото. Този час обаче не е достатъчен, за да направиш тяло, след което да се обръщат мацките по улицата.

СЕРИОЗНО: какъво правиш през останалата част на деня, е също толкова важно за изграждането на мускулите, колкото твоят час в залата. Защото тялото има нужда от адаптиране след тренировка. Това се случва през цялото останало време извън залата. Вземи тези 18 съвета за всеки ден и резултатите ще дойдат по-бързо.

7 Ч

Събуди се с вода

Ако веднага след ставането си от леглото сутрин изпиеш половинлитрова бутилка с хладка вода, това ще повиши твоя метаболизъм с 30% според учените в Германия и Канада. Изгарянето на мазнините не спира дотук: същото проучване твърди, че метаболизмът продължава да работи ускорено до 90 мин след последната глътка.

7:30 Ч

Направи си зърнена закуска

В едно неотдавнашно проучване в Nutrition Today само 55% от изследваните зърнени култури могат да се нарекат „пълнозърнести“ и са „добър източник“ на фибри. В повечето от тях има много захар и малко протеин, полезен за изграждането на мускулите. По-добре пробвай това: смеси в чаена чаша малко фибри на прах, кисело мляко и дребни плодове. Така ще се чувстваш сит часове, а ще си поел само около 250 калории.

8 Ч

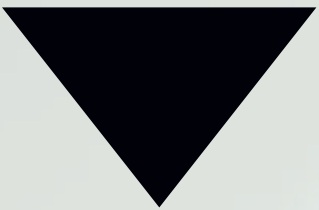
Избегни трафика

Ако работиш на по-малко от 10 км от вкъщи, зарежи колата и тръгни пеша или с велосипед. Живееш твърде далече? Тогава слез от метрото две спирки по-рано или паркирай далече от входа на сградата, в която работиш. Така можеш да изгориш допълнително до 200 калории дневно. Не е кой знае какво, но не е за пренебрегване. Така можеш да топиш до половин килограм мазнини месечно, което вече си е нещо.


9 Ч

Поръчай си черно кафе

Да му добавиш сметана, захар, мляко и други висококалорични екстри е все едно да си поръчаш салатата и да я украсиш с няколко панирани пилешки бутчета. Такива смеси вече спадат към категориите на заклеймените газирани напитки (помниш, нали?) и могат да достигнат до кошмарните 600 калории. Така че пиш твоето кафе чисто. Първото изпий набън, а следващото преди тренировка (и за това ще стане дума).



СТОПИ ИЗЛИШНИТЕ
МАЗНИНИ И НОКТИТЕ
ОТ АДАМАНТИЙ
НЯМА ДА ТИ
ТРЯБВАТ.



ХЮ
ДЖАКМАН
НЕ СЕ ПРАВИ
НА ВЕЛИК.
ТРУДНО Е ДА
НАМЕРИШ
ПО-ЗЕМЕН
И БЛАГ
ХОЛИВУДСКИ
АКТЬОР,
КОЙТО СЕ
ЧУВСТВА
КОМФОРТНО
В КОЖАТА
СИ И Е
ОРГАНИЧНО
ЧУЖД НА
ВСЯКАКВИ
КАПРИЗИ И
ВНЕЗАПНИ
ИСТЕРИИ,
ТИПИЧНИ
ЗА МНОГО
НЕГОВИ
КОЛЕГИ

та беше закачен плакат с някакъв напомпан пич, който тъкмо се беше изправил, и на пода между краката му имаше повръщано. Надписът над главата му беше определено мотивираш: „Клякай, докато повърнеш“.

Ти сериозно ли си привърженик на тази екстремна тактика?

Да, абсолютно сериозно. Не знам дали е истина или градска легенда, но съм чувал, че докато се подготвял за Мистър Олимпия, Арнолд Шварценегер правел клекове с памперси за възрастни под късите панталони, защото не е искал да си нарушава ритъма и да спира, ако случайно му се доходи по голяма или малка нужда. Това се казва отдаденост. Новите техники и уреди са страхотни, но няма нищо по-ефикасно за мускулите от прийоми на старата школа.

И все пак новите открития в областта би трябвало да водят със себе си някои полезни промени...

(Прекъсва.) Това, което се променя най-много, е хранителният режим. Познавам тялото си и знам от какво се нуждае, за да влезе във върхова форма. Наясно съм с това колко време трябва да тренирам и с какво да се храня, за да се стегна. Наслушал съм се на съвети от сорта на „Трябва да приемаш толкова количество калории, трябва да ядеш това, трябва да ядеш онова“. За всеки човек е различно. Настроил съм хранителния си режим спрямо моето собствено тяло, така че да мога да постигна победа с минимум болка.

И каква е тайната?

Моята формула е проста: 8x16. 8 часа ядеш, 16 постиш. (Виждиетата на Хю Джакман на следващата страница.)

Приложим ли е този принцип и когато не тренираш активно за конкретна роля?

Бих пробвал, но се съмнявам.

ГИГАНТСКИ РАСТЕЖ

Всяко ново превъплъщение на Хю Джакман в кожата на Върколака изисква желязно тяло с релефни мускули. Ето хронологията на пътя към по-едри мускули.

Х-Мен (2000), 85 kg

Първата среща на Джакман с адамантievите нокти е мач в лека категория в сравнение с последната. Не можем да не му го признаем обаче, че тренира до 4 сутринта всеки ден. Трансформирането започва.

Х-Мен 2 (2003), 95 kg

10-те килограма отгоре в продължението се дължат на ежедневните едночасови тренировки с тежести и 30-те минути кардио.

Х-Мен 3 (2006), 90 kg

Хю работи в две направления – топене на мазнини и поддържане на мускулна маса. Това му помага да се сдобие с кубовидните комикс форми на Върколака.

Х-Мен Началото: Върколак (2009), 90 kg

Рекордът му от лежанка преди този филм е 136 kg. Режимът, който му помага да го подобри, е на тези страници.




SEX

По света и у нас

Позите, бройките,
лъжите и
шокиращата
истина

ТЕКСТ
ФРЕДЕРИК НЕДЕВ

ФОТОГРАФИЯ
ГЕЙВИН БОНД



ТЕКСТ
ЕВГЕНИЯ МАЛИНОВА

ФОТОГРАФИЯ БРУК
НАЙПЪР

Някои имена са променени,
сигурна съм, че нямаш
нищо против

▼
СТР. 79
MEN'S HEALTH

/ КОГАТО ВЪЗДУХЪТ СЕ НАЖЕЖИ, ЖЕНИТЕ МЕЧТАЯТ ДА СА ГОЛИ И ОБЛАДАНИ. ДА ДОКОСВАТ И ДА БЪДАТ ДОКОСВАНИ /

ИМАШ ЛИ ПРОБЛЕМ С АЛКОХОЛА?



► ТЕКСТ
ЕВГЕНИ КОГАН

► ИЛЮСТРАЦИЯ
ДЖЕЙКЪБ БОНО



Един прекрасен ден

Библио.бг - платформа за електронни книги и списания

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

