

ОФИС ТРЕСКА! Гиг за оцеляване на работното място

100%  
ПОЛЕЗНО

# Men's Health

БЪЛГАРИЯ

СЕПТЕМВРИ 2015 ЦЕНА 5 ЛВ.

БЛИЦ ПРОГРАМА

## НОВО ТЯЛО ЗА 28 ДНИ

Разкарай паласките  
веднъж завинаги

## СЕКС НА ЕКС

СТРУВАТ ЛИ СИ  
АВАНТЮРИТЕ ЗА  
ЕДНА НОЩ?

\* ОТЗОВОРЪТ Е „ДА“

## СПАСИ ЖИВОТА СИ ЗА ЕДНА МИНУТА

Бързите  
трикове,  
които трябва  
да овладееш

## ТОВА Е ДРУГА БИРА

СТРИДИ,  
ШОКОЛАД,  
41% АЛКОХОЛ.  
ПРИ КРАФТ  
БИРИТЕ ВСИЧКО  
Е ПОЗВОЛЕНО

ПРОБИВ

27 ХРАНИ,  
КОИТО ЩЕ ТЕ  
ПРЕВЪРНАТ В  
СУПЕРМЕН

Стр. 94

## ВОЛЯ ЗА ПОБЕДА

ЗА ЛЕКОАТЛЕТА  
МИХАИЛ ХРИСТОВ  
НЯМА НЕВЪЗМОЖНИ  
НЕЩА СТР. 46

СЕПТЕМВРИ 2015, БРОЙ 38, ГОДИНА 3

ISSN 1314-6076



9 771314 607001

MEN'S HEALTH BG

ISSN: 1314-6076

## ФИТНЕС

42



### 36/ Тичай като котка

Как с правилно дишане можеш да бягаеш по-дълго и по-бързо, без да се погизгаеш на тежки и продължителни тренировки

### 42/ Грешки на растежа

Поправи тези 5 грешки, които голямкаш във фитнеса, за да тренираш по-умно и да се възстановяваш по-бързо

### 44/ Големи мускули за 28 дни

Как само с три тренировки седмично да изградиш по-големи и по-силни мускули

## ИСТОРИИ

62



### 46/ Воля за победа

Възможно ли е един мъж да изгуби и двете си ръце, но да тренира здраво, да печели световни титли и да постигне всяка своя мечта? Разбира се, името му е Михаил Христов и е пример за всички нас

### 62/ Това е друга бира

Един нов поглед към употребата и направата на най-популярната напитка в света

### 82/ Мисия: Забръщане в офиса

Ще ти покажем как да извлечеш всички секс, здраве и пари, забръщайки се на своето работно място

## ЗДРАВЕ

88



### 77/ Можеш ли да станеш още по-силен?

Направи си нашия тест, за да избереш правилния път към върха във физическата форма

### 88/ Може ли електрошокът да те направи по-умен

Да вкараш електрически ток директно в мозъка — твърда идея или начин да се сбъдне с по-остър ум?

### 94/ Естествени стимуланти за мъже

Черпи от силата на природата, като използваш някои от най-добрите естествени стимуланти

## ХРАНЕ

### 32/ Стани бог на скалата

На барбекюто в задния двор можеш да правиш много повече от кюфтета. Чети внимателно и пали огъня

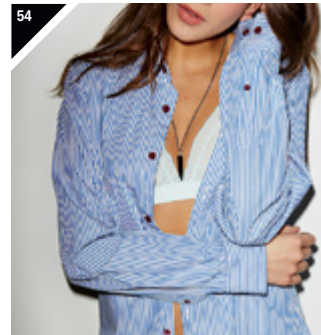
### 68/ Смелото пиле

Пропусни баналните готварски рецепти и пробвай нещо ново и различно, за да се получи пилешкото истински добре



## СЕКС

54



### 54/ Защо си струва сексът за една нощ

Как да забиеш непозната и галантно да я разкараш от живота си в рамките на 12 часа

НА КОРИЦАТА  
МИХАИЛ ХРИСТОВ  
Фотография Валентин Даневски





# Метроне

ИСТОРИИ

## 09.2015

### КАЛЕН В БИТКИТЕ

Най-добрият български състезател по даунхил Росен Ковачев ни разказа за новостите в любимата му дисциплина и кога очаква някой най-после да му отнеме шампионската титла

СТР. 22

ТОНОВЕ ПОЛЕЗНИ  
СЪВЕТИ

### 12

#### Питай МН

Отговори на въпросите, които те измъчват отдавна. Включително циготските такива

### 14

#### Бюлетени

Последни новини за мускули, здраве, секс и хранене

### 100

#### Мога

Почивката свърши, време е да избереш правилните дрехи за офиса, сори





09.2015

## ЛЮБИМИ ХРАНИ ЗА ЗАГУБА НА МАЗНИНИ

Навиците не са чак толкова лошо нещо: **придържането към едно любимо ястие може да те предпази от преяждане**, казват британски учени. След като в изследване дали пица на участници, които обикновено редували няколко бранда и видове пица, открили, че при тях имало по-голяма вероятност да останат недовлетворени от полученото в сравнение с онези, които избирали пица от едно и също място. А колкото по-голямо било недовлетворението им, толкова повече нездравословни храни, като чипс и солети, изяждали след това. Очакванията ти за дадена храна също се отразяват на степента, до която ти харесва, обясняват учените. И обратно на логиката: ако не е точно това, което очакваш, можеш да изядеш повече.

Разумни порции  
от любимото ти ястие  
са най-прекият път към  
свалянето на кила

**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**



► ВСИЧКО, ОТ КОЕТО СЕ ИНТЕРЕСУВАТ МЪЖЕТЕ



# Нещата от живота

# Кален в битките

**РОСЕН КОВАЧЕВ (27) ЗНАЕ КАК НАЙ-БЪРЗО СЕ ДОСТИГАТ СПОРТНИТЕ ВИСИНИ – НОСЕЙКИ СЕ СЪС 60 КМ/Ч НАДОЛУ ПО КАЛЕН ПЛАНИНСКИ СКЛОН. НАЙ-ДОБРИЯТ СЪСТЕЗАТЕЛ ПО ДАУНХИЛ (СПУСКАНЕ С ВЕЛОСИПЕДИ) В БЪЛГАРИЯ НИ РАЗХОДИ ИЗ НЯКОЛКО ТРАСЕТА, ЗА ДА НИ РАЗКАЖЕ КАКВО Е РАЗВИТИЕТО НА ЛЮБИМАТА МУ ДИСЦИПЛИНА И КОГА ОЧАКВА НЯКОЙ НАЙ-НАКРАЯ ДА МУ ОТНЕМЕ ШАМПИОНСКАТА ТИТЛА, КОЯТО МУ ПРИНАДЛЕЖИ ВЕЧЕ ОСЕМ ГОДИНИ**

Когато споменеш за даунхил, хората веднага си казват, че това е абсолютно безсмислен екстремн спорт, а ние сме безумци, които се хвърлят надолу с главата по някакви склонове“ — обяснява с усмивка Росен. Достатъчно е да прекараш пет минути с него, за да бъде оборено това твърдение — висок, строен, с плавни и умерени движения, той излъчва цялото спокойствие на света. Разбира се, точно това е нужно, за да си първенец в една толкова опасна и изискваща пределна концентрация дисциплина.

„Донякъде разбирам защо ни се носи толкова лоша слава — допълва Росен. — Малките байкъри често уронват репутацията ни — карат по туристически пътеки, викат на туристите, което прави неприятно впечатление. Не одобрявам това и често им се карам. Същото е и с пешеходците, които ползват трасетата — пречат ни, освен това е и много опасно. Важно е да се уважаваме — планината не е наша, тя е за всеки.“

А той познава отлично планината. На практика всички трасета за каране на Витоша, разработени през последните години, са негово дело. Росен е изградил особена връзка с планината, прекарва дълго време в нея и се разва много, че все повече хора ходят горе не само със семейния автомобил, ами пеша и на колело.

„Витоша е най-приятното място наоколо — предпочитам трасетата там, защото е каменисто и стръмно. Веднага след това в личната ми класация е Боровец — заради инфраструктурата на курорта. Същото мога да кажа и за Пампорово. Имаме хубави байк паркове в Сопот и Чепеларе.“

Докато заедно с Росен избираме място за снимки, той с досада изтупва натрупалия се по панталона му прах. „Това е най-гадното време за каране“ — обяснява той. Подхождам към коментара му с леко учудване. Винаги съм предполагал, че е по-удобно да се спускаш в такова време, а не сред пороен дъжд и гръмотевици. Той бърза да поясни какво има предвид.

ТЕКСТ НИКОЛА ШАХПАЗОВ

ФОТОГРАФИЯ ЯНЕ ГОЛЕВ





# Стани бог на скарата

На барбекюто в задния двор можеш да правиш много повече от кюфтета. Отключи потенциала на скарата и обогати уменията си в една от най-важните летни дисциплини

ТЕКСТ НИК ФУЧАЛД

СРЕД МЪЖКИТЕ НИ УМЕНИЯ – ДА ОСНОВАВАМЕ РЕЛИГИИ, ДА пишем поезия и да пеем караоке – е и нашият талант да готвим на открит огън. Или поне да се опитваме да го правим: всеки, който е посетил купон със скара в нечий двор, е преминал през страданието от недопечено пилешко, изгорени до въглен свински пържоли и смачкана от шпатулата риба. Майсторите на скарата обаче избягват тези разпространени барбекю грешки, като прецизно разгръщат тактическата жегга. Това упътване ще ти помогне да се усъвършенстваш в изконно мъжкия занаят на скарата, независимо дали става дума за бавно печачи се парчета месо или бързо приготвена бяла риба.



**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**



# КАКВО Е ТВОЕТО ИЗВИНЕНИЕ ДА НЕ ТРЕНИРАШ?

Михаил Христов (24) губи ръцете си в кошмарен инцидент, но това не го спира да тренира в залата, да печели световни титли, да практикува екстремни спортове и да преследва яростно всяка една от мечтите си. Поуката? Не мрънкай за това, което нямаш, и извлечи максимума от това, което ти е останало

Текст Георги Блажев | Фотография Валентин Даневски













12:03AM

НАМЕРИ ПО-УЕДИНЕНО  
МЕСТЕНЦЕ

НЕУДОБНАТА ИСТИНА:

ЗАЩО СЕКСЪТ ЗА ЕДНА НОЩ ВСЪЩНОСТ СИ СТРУВА

СПОРЕД НОВО ИЗСЛЕДВАНЕ ЖЕНИТЕ СА ПО-РАЗКРЕПОСТЕНИ И НАСТОЙЧИВИ В СВАЛКИТЕ, ОТКОГАТО И ДА БИЛО. МЪЖЕТЕ, ОТ ДРУГА СТРАНА, НЕ ЗНАЯТ КАК ДА СЕ СПРАВЯТ С ПРОМЯНАТА В СТАТУКВОТО. ЗА ДА ТИ ПОКАЖЕМ КАК ДА ЗАБИЕШ НЕПОЗНАТА И ГАЛАНТНО ДА Я РАЗКАРАШ ОТ ЖИВОТА СИ В РАМКИТЕ НА 12 ЧАСА, ПОМОЛИХМЕ ЗА ПОМОЩ ЕЙМИ ГРИЪР, АВТОР НА WOMEN'S HEALTH. ДОБРЕ ДОШЪЛ В СВЕТА НА СЪСТЕЗАТЕЛНАТА РОМАНТИКА

ФОТОГРАФИЯ СТИВ РИЙД











Лавинообразно растящата популярност на крафт бирите започва да надхвърля границите на поредната хипстърска мода. Интересът към тях, изглежда, няма да угасне скоро, дори напротив. Men's Health се впуска в света на хмела, малца и бирата със стригу и кафе, за да ти представи един нов поглед към употребата и направата на най-популярната напитка в света. Както и за да ти покаже колко лесно можеш да си свариш няколко литра ейл в хола

### Време е за революция

#### ВЪПРЕКИ ОГРОМНАТА ПОПУЛЯРНОСТ НА БИРАТА

в България е удивително колко семпла остава бирената картина в продължение на повече от век. Навлязла бързо след Освобождението под немско, чешко и унгарско влияние (и благодарение на предприемачи като братята Прошек), бирата сравнително бързо става най-популярното питие у нас, но отношението към него в продължение на десетилетия е необяснимо консер-

вативно. На практика „светлото пиво“, тоест традиционният немски лагер, дотолкова се вписва в съзнанието на хората, че те го приемат за единствено на света. Плахите опити на големите пивоварни след 1990 г. за вкарване в употреба на бели, тъмни или високоалкохолни бири не срещнаха сериозен интерес. Правилото е ясно – българинът не обича да експериментира, а и не е твърде придирчив към качеството на напитката. Опитът и до момента показва, че не специфичният вкус, а навикът или добрите рекламни кампании карат мъжете да предпочитат една или друга от големите марки.

Време е за промяна. Дори нещо повече – промяната е налице, макар и пристигнала с обичайното закъснение. Световната крафт революция най-сетне достигна и българските брегове и ефектът не закъсня – вече има Асоциация на домашните пивовари и няколко малки производители, чиято продукция може да бъде открита в стотици заведения и в няколко от големите търговски вериги. Плюс специализирани магазини, в които средната цена на крафт напитка от 330 мл е равностойна на две двулитрови пластмасови бутилки със стандартен светъл лагер. Десетки други пък варят бира изцяло в домашни условия и дори 90% от тях да останат на това ниво, останалите ще се опитат да започнат по-масово производство.

Не се подлъгвай по общото настроение, че всичко това е мимолетен явление, започнало миналата година и обречено да изчезне още тази зима заедно с поредните хипстърски кецове и тирантите. Малките пивовари действат активно в САЩ и Европа (особено Великобритания) още от 60-те, което е равно на вече 50 години традиция. Истина е, че през последните 4-5 години броят на крафт продуктите, предлагани на американския и европейския пазар, рязко се увеличи. Толкова рязко,



НЕЩО, КОЕТО  
МОЖЕ БИ СИ  
ПОЗАБРАВИЛ:  
ПИЛЕШКОТО  
МЕСО МОЖЕ ДА  
БЪДЕ АДСКИ  
ВКУСНО. СТИГА,  
РАЗБИРА СЕ,  
УМЕЛО ДА  
ПРОПУСНЕШ  
БАНАЛНИТЕ  
ГОТВАРСКИ  
РЕЦЕПТИ И ДА  
ПРОБВАШ НЕЩО  
НОВО И  
РАЗЛИЧНО. НА  
СЛЕДВАЩИТЕ  
НЯКОЛКО  
СТРАНИЦИ ТЕ  
ОЧАКВАТ  
РЕЦЕПТИ, КОИТО  
ЩЕ ДОКАРАТ ДО  
НИРВАНА  
ВКУСОВИТЕ ТИ  
РЕЦЕПТОРИ

-----  
Текст Майкъл Рълман

Фотография  
Миша Гревънър

# **ЗНАЕШ ЛИ КАК ДА СГОТВИШ ТАЗИ ПТИЦА?**





#### ВРЕМЕ ЗА ПЪРЖЕНЕ

Започни с рапично олио, после за разкош добави бучка масло в последните няколко минути.

# Т

Твърде често готвачите не са особено очаровани от пилето. Скучно е. Нищо неочаквано. Никак не е вдъхновяващо. Но можеш да избегнеш тези недостатъци. Запомни, че тъмното месо (бутчетата, крилицата) е богато на мазнини. Трябва да го приготвиш по-дълго, за да омекне. Бялото месо от гърдите е естествено крехко и затова се приготвя по-бързо. На всичко отгоре в него до такава степен няма тлъстини, че трябва да добавиш за вкус.

#### ■ СТАТИСТИКА / ПИЛЕШКО



**ГЪРДИ**  
БЕЗ КОЖА,  
115 Г,  
ПЕЧЕНИ  
НА ФУРНА

**БУТЧЕ**  
БЕЗ КОЖА,  
115 Г,  
ПЕЧЕНО  
НА ФУРНА

КАЛОРИИ

**187**

**201**

БЕЛТЪЧНИИ  
(В ГРАМОВЕ)

**35**

**27**

МАЗНИНИ  
(В ГРАМОВЕ)

**4**

**9**





**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**

КАКЪВ Е НАЙ-ДОБРИЯТ  
НАЧИН ДА НАВАКСАШ  
ПРОПУСНАТИЯ СЪН?

ИМА ЛИ ПРЯК  
ПЪТ КЪМ  
ОТСЛАБВАНЕТО?

# МОЖЕШ ЛИ



МОЖЕ ЛИ БАРИ ЧАЙТ  
ДА МЕ ДЪРЖИ БУДЕН  
ЦЯЛА НОЩ?

# ДА СТАНЕШ



КОЙ КОКТЕЙЛ ЩЕ  
РАЗСЕЕ АДСКИЯ МИ  
МАХМУРЛУК?

КАК ДА ИЗГРАДЯ  
СИЛНА КАТО СТОМАНА  
ИМУННА СИСТЕМА?



КАК ДА  
НЕУТРАЛИЗИРАМ  
БОЛКАТА ЗА СЕКУНДИ?



КАКЪВ Е КЛЮЧЪТ  
КЪМ БЪРЗОТО  
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ?



# ОЩЕ ПО-СИЛЕН?

КОЙ Е  
СУПЕРГЕРОЯТ В  
ЕДНА РАЗДЯЛА?



Към върха във  
физическата форма  
водят много пътища.  
Въпросът е да  
избереш най-  
подходящия за теб.  
Вече имаш набелязана  
цел? Ние сме тук, за  
да помогнем





# Завръщане В офиса

СЛЕД ДЪЛГА, НО КРАЙНО НЕДОСТАТЪЧНА ОТПУСКА ПРЕКРАЧВАШ ПРАГА НА ОФИСА С НАТЕЖАЛО СЪРЦЕ. КАКЪВ Е СЛЕДВАЩИЯТ ТИ ХОД: ИЗПАДАШ В ДЕПРЕСИЯ И ИЗГЛЕЖДАШ СТОТИЦИ ВИДЕА С КОТКИ В YOUTUBE ИЛИ НАЙ-ПОСЛЕ СПИРАШ ДА ПРИЕМАШ РАБОТНОТО СИ МЯСТО КАТО ЗАТВОР И ГО ПРЕВРЪЩАШ В УЮТНА КРЕПОСТ? ТИ РЕШАВАШ. НИЕ МОЖЕМ САМО ДА ТИ ПОКАЖЕМ КАК ДА ИЗВЛЕЧЕШ ВСИЧКИЯ СЕКС, ЗДРАВЕ И ПАРИ ОТ ТВОЕТО РАБОТНО МЯСТО

ТЕКСТ ГЕОРГИ БЛАЖЕВ

# Ограничи бюрократията

С всеки час, който прекарваш зад бюрото, увеличаваш риска да те сполети дълбока венозна тромбоза с 10%, смятат учени от Австралия. Положението ти се влошава неимоверно, ако редовно пропускаш обедната си почивка. Служителите, които се заседяват за продължителни периоди от време и хапват в офиса вместо навън, са два пъти по-застрашени от образуване на съсиреци във вените. Още не си убеден, че наглед удобният ти стол бавно те тика към гроба? Имай предвид следното. През 1953-а шотландският учен Джери Морис открива, че шофьорите на таксита са покосявани от инфаркт по-често, отколкото кондукторите в градския транспорт. И двете групи произлизат от една и съща социална прослойка и извън работните си задължения водят сходен начин на живот. Кондукторите просто се движат повече.

► **Вдигни си задника** Нагласи алармата на компютъра ти да звъни на всеки 30 минути. Ако постоянно я игнорираш, прибегни до по-креативно решение. Например всяка сутрин оставяй обяда си на различен етаж. Така, когато наближи 13:00, ще имаш стимул да се разтърпеш. Докато си закомтен за бюрото, прави упражнения за прасци, за да увеличиш притока на кръв към краката. Повдигни пръсти до съвсем леко отделяне на петите от пода, задръж така няколко секунди и се върни в изходна позиция. Повтори.

## Ангели хранители

Следобедният глад е лош съветник. Стой далеч от чипса и зареди хладилника с по-здравословни лакомства

### Кисело мляко

Sporer University of Tennessee хората, които консумират по 500 мг кисело мляко на ден, стопяват с 22% повече телото и с 81% повече коремни мазнини в сравнение с онези, които незнайно защо избягват йогурта. Пропусни плодотворните варианти и вместо това допълни чашката с боровинки, мед или суроватъчен протеин.

### Бейби моркови

В 16:00 червата ти по-скоро крецият: „Дюнер!“, отколкото: „Моркови!“. Тук обаче се намесва мързелът, който поне веднъж е на твоя страна. Sponer Saint Bonaventure University вероятно да посегнеш към зеленчуците е по-голяма, когато те са наблизо. Напълни хладилника с бейби моркови и ги комбинирай с хумус за повече протеин.

### Сурови бадеми

Бадемите са отличниците сред ядките. Само една шепа на седмица е достатъчна да свие угрозата от затлъстяване с 46%, твърдят от Loma Linda University. И не забравяй да гърбеш. Колкото по-дълго търкаляш ядките из устата си, толкова повече ненаситени мазнини ще усвоиш.

# СВЯСТНО ГАДЖЕ — СПЕШНО!

**С 33% скачат шансовете ти да забържеш приятелства в офиса, ако с половинката ти поддържате хармонични отношения.**

Данни: Current Directions in Psychological Science.

## Нека бъде светлина

Според немско изследване продължителният престой под луминесцентна лампа може да ти докара проблеми с очите като катаракта и макулна дегенерация. Причината е, че този тип осветителни тела бомбардират зениците ти с UV-A, UV-B и UV-C радиация.

На първо време сваля лампите и ги изхвърля на боклука. Сега вдигни щорите. Недиректната слънчева светлина щадя очите и има бонус ефект — кара те да си по-бодър и ти помага да спиш по-дълго нощем. Нямаш прозорец? Купи си крушка с топла бяла LED светлина.

## Вещо лице

„Не се страхувай да затрупаш бюрото си с предмети — светеща специализирана по офис етикет Барбара Пачър. — Ако върху него има само клавиатура, мишка и чаша, работодателят ти може да реши, че нямаш намерение да се задържаш. Дори да е така, не е нужно да се издъваш.“ Натрупай няколко бизнес каталога плюс любимите си списания (Men's Health стои много стилно върху гърбо, само казваме). Добави една фигурка, примерно на Йога, и прикритието ти е завършено.

## Продуктово позициониране

Ако работата ти изисква честа употреба на таблет, бди нащрек. Без значение колко комфортно и приятно се чувстваш с айпада в ръце, мускулите и сухожилията ти най-вероятно са изложени на стрес. Ето какво се случва с тялото ти в зависимост от позата, с която си свикнал.



### Поза „книга“

Неестественото прегъване на врата довежда до трайни болестки.



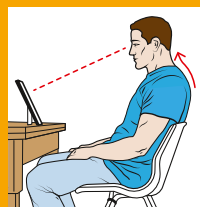
### Легнал в скута

В раменете ти се натрупва напрежение, което след време използва до кръста.



### Облегнал на бюрото

Използваш кейса като стойка. Главата е изправена, щетите са сведени до минимум.



### Поза „филм“

Хем гледаш поредното клане в Game of Thrones, хем гърбът ти е коректно изгънат.



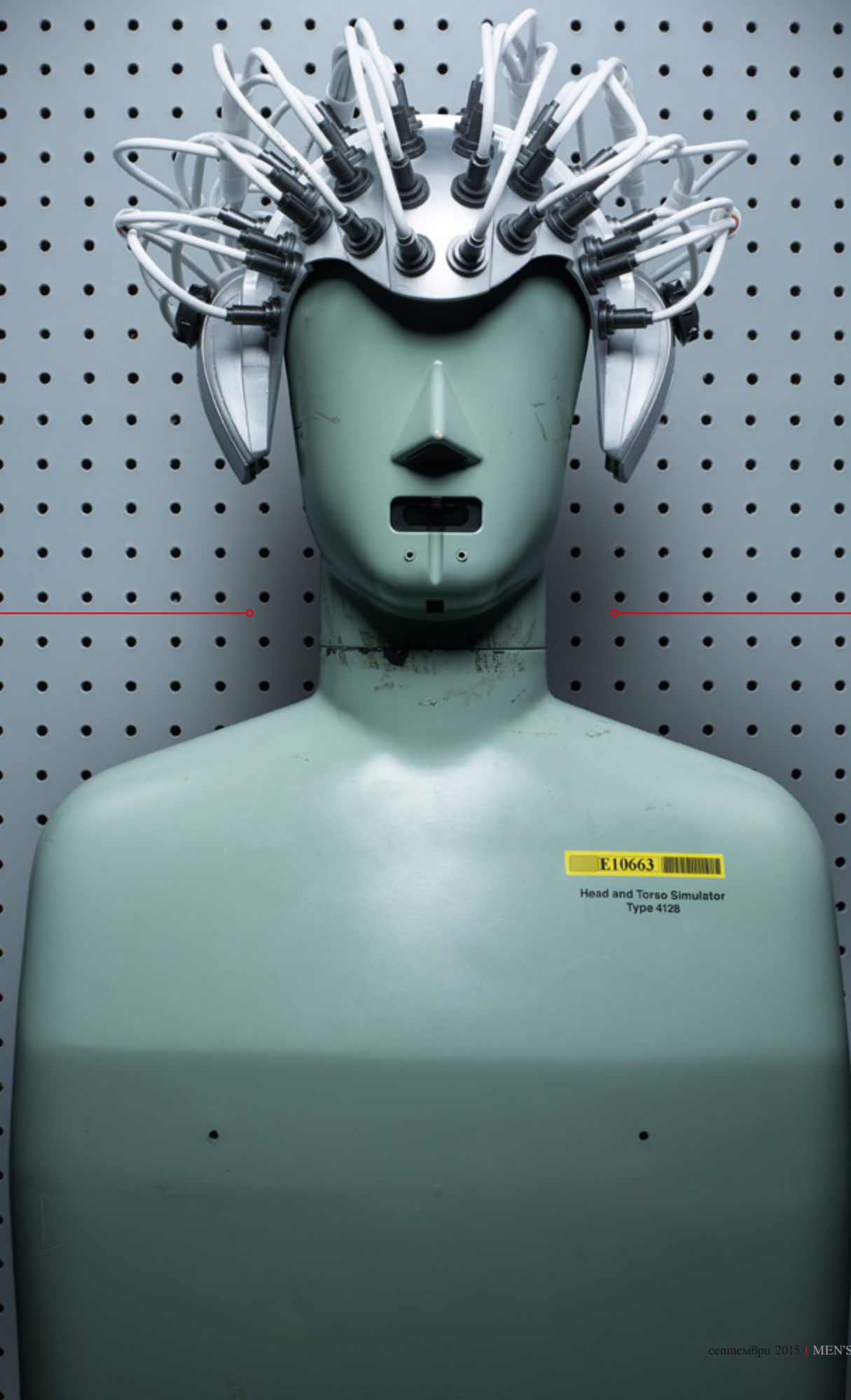
# Може ли електро- шокът да те

САМО С БЪРЗ КУРС ПО  
НЕВРОНАУКА НАШИЯТ АВТОР  
ЗАПОЧНА ДА БЪРНИКА ИЗ СИВОТО  
СИ ВЕЩЕСТВО. ТЪПО ЛИ Е ДА ГО  
ПОСЛЕДВАШ?

Да вкараш електрически ток директно  
в мозъка си звучи откровено тъпо и болезнено,  
но дали именно това не е начинът да се сдобиеш  
с по-бистър и остър ум? Решен да провери,  
Men's Health с мрачна решимост връзва жиците

# направи по-умен?

Текст Мат Хамбли | Фотография Роуан Фий





**NSFW**

МОЖЕШ ЛИ ДА  
НАПРАВИШ  
МУСКУЛИ И ДА СИ  
ЗДРАВ? СЛАГАМЕ  
ВСИЧКО НА  
МАСАТА







# 27 ЕСТЕСТВЕНИ СТИМУЛАНТА ЗА МЪЖЕ

Медикаментите за подобряване на спортните постижения обещават да те направят супермен. Истината е, че освен дисквалифициране в по-престижните състезания те могат да ти донесат и необратими увреждания. Черпи от силата на природата, като използваш някои от най-добрите естествени стимуланти

ТЕКСТ МАРК БЕЙЛИ | ФОТОГРАФИИ ДЕЙВИД САЙКС



**ОРГАНИЧНИ  
МУСКУЛИ**  
Увеличават  
естествените  
нива на хормона  
на растежа и  
тестостерона



**ИЗЦЯЛО ЕС-  
ТЕСТВЕН ЕПО**  
Оптимизират  
производството  
на кръв и подо-  
бряват издръж-  
ливостта



**ИСТИНСКО  
ОТСЛАБВАНЕ**  
Ускоряват мета-  
болизма и пома-  
гат за естест-  
вено отслабване



**ПО-УМНИ  
ЛЕКАРСТВА**  
Подобряват  
менталния фокус  
и намаляват  
стреса



# РАБОТЕН ВАРИАНТ

ЗАВРЪЩАНЕТО КЪМ РАБОТЕН РЕЖИМ  
СЛЕД ЛЯТНАТА ПОЧИВКА НЕ ОЗНАЧАВА ДА  
ИЗГЛЕЖДАШ ТЪЖЕН И СКОВАН. ПРЕДЛАГАМЕ  
ТИ ДА РАЗЧУПИШ ОФИСНИТЕ СТЕРЕОТИПИ,  
НО БЕЗ ДА НАРУШАВАШ ДОБРИЯ БИЗНЕС ТОН

Фотография Вергиния Янчева / Стил Константин Стойнов /  
Коса Карина Атанасова за Ursula Fashion Art of Hair / Грим  
Весела Круш за Douglas и Beauty Zone / Асистент фотограф  
Георги Жеков / Модел Венелин Спасов @ Visages



**ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО**