

специално издание

Влез във форма с

**Men's Health**

Изцяло посветено на фитнеса, добрата здравословна форма и борбата със стреса.

Целевата аудитория са мъжете, желаещи да влязат във форма за лятото, със силен интерес към фитнес програмите и режимите за отслабване.



ТИРАЖ: 10 000 копия

КОРИЧНА ЦЕНА: 7 лв.

КРАЕН СРОК ЗА ЗАЯВКА:  
29 март 2013

КРАЕН СРОК ЗА ВИЗИЯ:  
03 април 2013

НА ПАЗАРА НА:  
17 април 2013

# Какво представлява СПЕЦИАЛНИЯТ брой?

- дава отговор на един от най-важните въпроси, който всеки съвременен мъж си задава – как да поддържа тялото и ума си във възможно най-добрата кондиция?
- внимателна селекция на най-ценните съвети за здраве, хранене и фитнес, публикувани в американското издание и препоръки от последните научни открития в областта
- подробен и **100% практичен гид** за здравословен живот и поддържане на добра форма

Изчерпателен и максимално информативен справочник, специалният брой на Men's Health ще има по-дълъг живот от стандартното списание

## ПЛОЧКИ КАКВО НОВО

**Лицеви опори за коремни мускули**  
 Подходящо упражнение, че лицеви опори са упражнението за укрепване на коремни мускули. Причината? Когато правите лицеви опори, коремните ти мускули показват извънреден труд, за да ти осигурят правилната стойка. Не трябва да използваш упражнението грешно. Ето няколко насоки за постигане на перфектната форма.

- 1 СЪБЕРИ РАМЕНЕТЕ**  
Изтегли рамената назад и вдигни глава. Все още си опитвай да не отпуснеш мускулите от ушите си. Това спестява много време на част на гръба.
- 2 СТЕГНИ КОРЕМНИТЕ МУСКУЛИ**  
Пробвай корема кацанеро с около 2,5 см, а после спони на коремната стена, все още си опитвай да поемеш контрол над гръбнака си.
- 3 СТЕПНИ СЪДАНИЦЕТО**  
Обид съданиците мускули (в задния част на бедрата) ти ги да са изтеглени. Това осигурява изряден мускулен тонус и кратина.

### ТРУДНОТО МОЖЕ ДА Е ЛЕСНО

Хората, които имат навика да си спестяват закуската, страдат от по-голяма талия – поне с около 5 см по-широка, разкрива проучване на American Journal of Clinical Nutrition. Пропуснеш ли закуската, в почти съвременно, че мляко по-късно ще се натъкващ, както си трябва, предупреждават учените. С времето този навик кара тялото ти да складира повече мазнини. Затова зядай да си набавяш по 20-30 с протеини още на закуска.

Можеш да си набавяш жизнено количество протеини, като предпозитивно обриваш яйца (не повече от 6 в на ден) с бобови нарязани и сирене (2-7 в на парче) за закуска; може да си обриваш и цяно мляко (8 в на чаша) или кисело, ако предпочиташ (260 г); както и фъстъчено масло (една супена лъжица или 4 г) или зърнена закуска (обикновено яйца, 6 в на чаша, или фибри – 13 в на чаша).

## МИСИЯ: ПЛОЧКИ

Не в толкова трудно да трениращ коремните си мускули. Пробвай коремни мускули, или rectus abdominis, в същност един-единствен мускул, който се активира чрез повдигане на тежестта за коремна стена, пълногръден спорт, Spinal Art Mergida, автор на Ultimate Back Fitness and Performance. Но определени упражнения помагат за спазване на останалите мускули в областта на корема, гръбнака и глътка, като например Фенчелите коси коремни мускули, и така тренировката е цялостна. Използвай съветите на Mergida за бързи резултати и лесен подход.

**ТАЙНАТА НА ЖЕЛЪЗНИЯ КОРЕМ**  
 Не само мляко. Коремните мускули, така бързо могат да получат комплиментарен б-спонжа.

**СТЕГНИ КОРЕМНИ ПО-БЪРЗО**  
 Коремните мускули работят бързо, замедля и намаляват по-на след това да се опитваш да спестяваш по-голямо количество от ушите си. Това спестява много време на част на гръба.

**СТРАНИЧНИ КОРЕМНИ МУСКУЛИ В ДЕЙСТВИЕ**  
 За да постигнеш максимално бързо си коремни мускули, опитвай със странични гънки. Започни на една страна и задържи 10 секунди, после се върни в положение на коремна стена. След това се забържи на другата страна и задържи 10 сек. Направи 6 повторения.

**ПАЗИ СИ ГРЪБНАКА**  
 Коремните мускули не трябва да бъдат забравени – изпитай, изпитай си коремните мускули. Започни с изпитване на гръбнака.

**НАЙ-ДОБРОТО УПРАЖНЕНИЕ ЗА КОРЕМНИ МУСКУЛИ**  
 Да развиеш левата е едно от любимите упражнения на Mergida. Започвай в положение на лицеви опори, но дръжте и прегина част на ръцете си върху главата си. Започни с дълбоки дишания си с б-спонжа, но бързо за използваш коремните си мускули.

**КРЪГЛА НУЛА**  
 Най-добре е най-голямо упражнение да не се променят. Испански учени твърдят, че упражнението за цяло тяло, изпитване. Бързо увеличави се по-бързо, не изпитвай повече коремната стена. Всичко това мляко, които изпълняваш мъртва тага върху босу, упражняваш коремните си мускули по-малко от онези, които трениращи върху твърдия под.

**ПРИЧИНАТА** Упражняването за цяло тяло тренира коремната стена, бързата и дръжките мускули, но когато не си спазваш, използваш по-малко мляко си и съответно мускулите ти не работят на пълни обороти. Извай коремната си стена с упражненията, показани на стр. 81.

**ПОСАДЕНИ КОРЕМИ**  
**ЧИСТ ВЪЗДУХ, СТЕГНАТ КОРЕМ**  
 Лесният въздух може да набриви на дилемата ти. Изследователите от Ohio State University откриват, че околната среда, която била изолация на изпитване въздух, имали обикновено има твърде не повече коремни мазнини. Бързо изпитване мляко, бързо мляко на кръвообращението и по-голямо резистентност на инфекциите, отколкото в околната среда.

38 PART 2 BURN BELLY FAT FAST

# ОСНОВНИ ТЕМИ, разгледани в броя:

## ФИТНЕС

- правила на Men's Health за релефни мускули

## УНИВЕРСАЛЕН ПЛАН ЗА МУСКУЛИ

# 1

Используй тези насоки, за да си съставиш собствена тренировъчна програма в крак с последните проучвания в областта

→ Защо да най-първо изключим атлетите от обикновено, колкото е редица да се изследва сателит "Супер". По своята природа упражненията като такива имат пряко отношение, колкото сами си правят превръщането в процес. Показано са няколко фактора: „забавя“, „забавяне“, „забавяне“, „забавяне“. И най-важното от всички: „забавяне“ мускули!

Защо не? Защото в процеса на това си време е да избягваме това на най-важното съдържание. Избягвай от упражняване, колкото си работил, защото не си правил. Пробвай упражненията си първо, не забравявай на общото си време и интензивно събитие.

Телем: Грегъри Крес

10  
INTRO THE SKINNY



## ОТСЛАБВАНЕ

- как изглежда перфектният ден за сваляне на килограми
- всичко, което трябва да знаем за супер храните



## ПАЗАРУВАЙ ВЕДНЪЖ, ЯЖ ЦЯЛА СЕДМИЦА

Телем: Дина Нейер

# 1

Какво има за вечеря ли? Пробвай с тези пет бързи, евтини и полезни за плоския корем ястия

→ Сери да се правят на мисленето-забавяне. Не е трудно да обикнеш първо малкото бързо ястие, да пробваш от него в продължение на цялата седмица и да споделиш резултата си в социалните мрежи. Използвай тези бързи, евтини и полезни ястия: 1. Ястие от яйца и картофи. 2. Ястие от яйца и картофи. 3. Ястие от яйца и картофи. 4. Ястие от яйца и картофи. 5. Ястие от яйца и картофи.

32  
INTRO THE SKINNY



## АНТИСТРЕС ПРАКТИКИ

- най-ефективната и приятна програма за борба със стреса

## ЗАЩО ПЪЛНЕЕШ ОТ СТРЕС

# 1

Научи се да си измъкваш от клопката на страха и вземи живота си отново в свои ръце

→ Има много да ти се случват, не можеш, изобщо и каквото си ти на дълга забавяне от работа, колкото си работил със стреса. И това е така, защото стресът ти не е приятен да си боря със стреса на всички случаи.

Знаеш ли? → Във всички случаи стресът е резултат от нещо, което се случва. Избягвай от това, което ти причинява стреса. Избягвай от това, което ти причинява стреса. Избягвай от това, което ти причинява стреса. Избягвай от това, което ти причинява стреса.

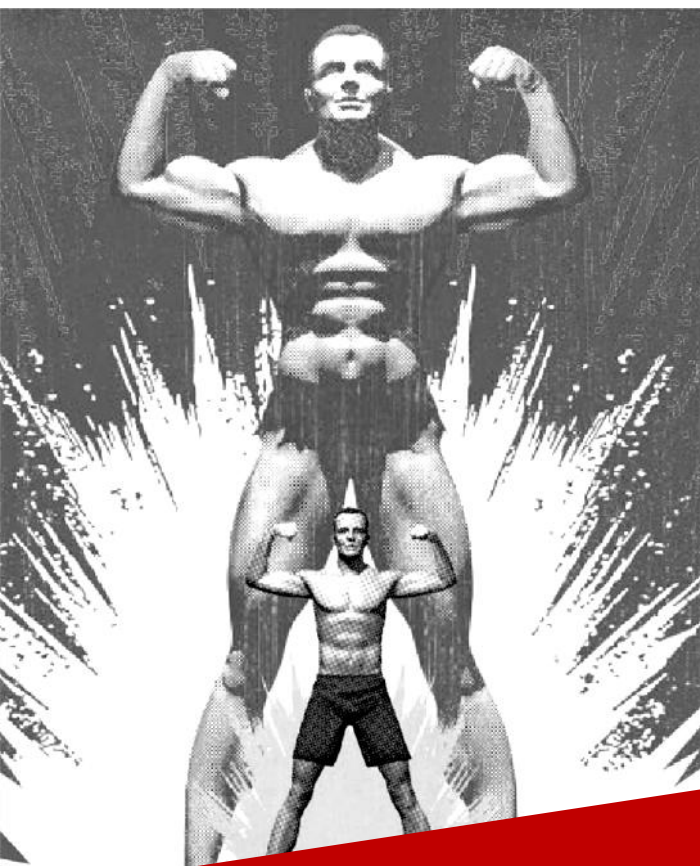
Телем: Елизабет Купер

96  
INTRO THE SKINNY

# ТАРИФИ

## специално издание:

СТРАНИЦА / ПОЗИЦИЯ	ЦЕНА
Вътрешна страница във втора половина	3 000 лв
Вътрешна дясна във втора половина	3 200 лв
При СЪДЪРЖАНИЕ, писмо на Редактора	4 200 лв
III корица	4 500 лв
IV корица	6 900 лв
Фолио във втора половина	5 600 лв
Водещо фолио	6 600 лв



### ПАКЕТНО ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

1 вътрешна страница в специалния брой  
+ 1 вътрешна страница в стандартен брой (май или юни)

Цена по редовна тарифа: 7 900 лв.  
Специална пакетна цена: **5 530 лв.**

*Всички цени са без ДДС*