

STİLİNİ YENİLEYECEK 90 İPUCU

YAZ '09  
GUIDE to STYLE

# Men's Health

Yeni Egzersiz Posterleri!

## KASLANMANIN 10 KURALI

YAZA HAZIRLANMANIN KOLAY YOLU

## SENİ DAHA ÇOK ARZULASIN

ATESLİ BİR SEKSHAYATI

## ZAYIFLATAN YİYECEKLER

## ZENGİN OLABİLİRSİN!

UZMANLARDAN YATIRIM DOSYASI

10 SANİYEDE  
SAGLIĞINA  
KAVUŞ

Men's  
Health  
Egzersiz  
**İBRAHİM  
KUTLUAY**  
"Kendinize  
mutlu  
olacağınız  
bir hayat inşa  
etmelisiniz."  
İbrahim Kutluay'ın  
tişörtü Zara Men

YAZA ÖZEL  
SPORCU  
BESİNLERİ  
ENFAYDALI  
TAKVİYELER

# GUIDE TO STYLE '09

DAHA ŞIK GÖRÜNMENİN SIRLARI: TAKIM ELBİSELER, GÖZLÜKLER, SAATLER, PARFÜMLER

2.425

BESLENME, FITNESS  
SEKS VE STİL İPUÇLARI



MAYIS 2009 MEN'S HEALTH 6 TL/KKTC 15 TL

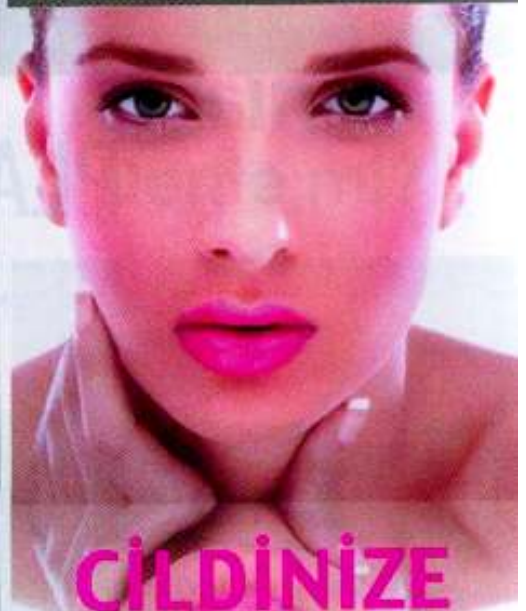
ISSN 1307-7090



9 771307 709002

SAYI: 2009 / 5

WWW.MEN'SHEALTH.COM.TR



# CİLDİNİZE HAYAT VERİN

DCL Dermo kozmetik ürünleri fotoyaşlanma, nikotin hasarı, saç dökülmesi, cilt kuruması, kıl dönmesi, güneş ve yaşlılık lekeleri, göz altı morlukları ve şişlikleri, kırışıklıklar, sivilce ve diğer tüm cilt problemlerinde; cildin bakımını desteklenmesini, geliştirilmesini karşılamaya yöneliktir.



## Sadece Yetkili Eczanelerde

LYNELL SAĞLIKLI YAŞAM ÜRÜNLERİ LTD.ŞTİ.

### Bölge Bayiileri

- Ankara : 0312 467 55 44
- İstanbul : 0216 478 57 27
- Adana : 0322 232 50 09
- Bursa : 0224 224 79 57
- Eskişehir : 0505 925 95 14

www.dclskincare.com

lerde yapmaya çalışın. Böylece kardiyo çalışmalarınızın kas gelişiminize etkisi tamamen sıfıra inecektir. Mesela, squat ve lunge hareketleriyle bacak kaslarınızı çalıştırdığınız bir antrenmandan sonra bisikletin yolunu tutmak pek iyi bir fikir değil. Böyle bir durumda kardiyo çalışmanızı bir sonraki güne saklayın, bacak kaslarınıza dinlenmesi için zaman verin. Kardiyo ve ağırlık çalışmasını aynı günde yapacak olsanız bile, akıllı davranmalısınız. Eğer kardiyo çalışmanızı kürek çekerek yapmayı planlıyorsanız, bunu üst vücudunuza fazla yüklenmediğiniz bir antrenmandan sonra gerçekleştirin.

Kardiyo metodunuz ne olursa olsun, önce ağırlık çalışması, sonra kardiyo çalışması yapın. Birincisi, spor salonunda o kadar ter-

## Ağırlık ve kardiyo çalışmalarını farklı günlerde yapmaya çalışın.

lemiş bir şekilde ağırlık kaldırmamız, çok hoş bir görüntü olmayabilir. Ayrıca yorgunken ağırlık antrenmanı yapmak sizi sakatlık riskiyle baş başa bırakabilir.

### KURAL 3 Kaslarınızı zorlamayın

Ağırlık antrenmanları vücudunuz için zaten yorucu aktivitelerdir ve kaslarınızın kendine gelmesi için dinlenmeye ihtiyacı vardır. Yoğun bir ağırlık antrenmanından sonra vücudunuzun istemeyeceği bir şey varsa, o da ağır bir kardiyo çalışmasıdır. Bu yüzden kaslarınızı daha da zorlayacak kardiyo çalışmalarından kaçınmalısınız. Mesela asfalt gibi sert zeminlerde koşmak ya da ip atlamak kaslarınız ve eklemlerinizi için problem yaratabilir.

Bu açıdan kas liflerinizi daha az zorlayan yürümek, bisiklet çevirmek ya da eliptik kardiyo aletleriyle çalışmak en akıllı seçimlerdir.

### KURAL 4 Yağ yakma aralığının üzerinde durmayın

Kardiyo çalışmasının 20. dakikasından sonra yağ yakmaya başladığı tamamen bir efsanedir. Eski bir anlayışa göre de, yağ yakmak için nabızınızın, maksimum kalp atış hızının yüzde 60'ıyla 80'i arasında olması gereklidir. Daha düşük bir nabız, fazla kolay bir çalışma demektir. Daha yüksek nabız ise yağın enerji olarak kullanılmasını zorlaştırır.

Bu da '20 dakika' teorisi gibi ciddiye alınmanızı gereken bir bilgi. Yüksek nabızlarda yapılan antrenmanlarda vücudunuz daha çok enerji harcar. Bir kısa mesafe koşucusu-

nun vücudunu gözünüzün önüne getirin. Sizce bunu nabız seviyesini %80'e çıkarmadan yapmış olma ihtimali var mı? İşin iyi tarafı da, yüksek nabızlarda koşarken 15 dakikalık bir çalışmanın yeterli olması. En etkili kardiyo kazanımları için aralıklı antrenmanlara ağırlık verin. Hızlı, maksimum yoğunlukta koşular yapın ve aralarına birkaç dakikalık hafif tempoda dinlenme koşuları sokun. Bu hem kalbiniz için en iyisi hem de yağ yakmanın en iyi yolu...

### KURAL 5 Direnci ekleyin

Çalışmanızın yoğunluğunu artırmak için bisiklet ve koşu bandının direnci seviyelerini artırmak oldukça etkili bir yoldur. Böylece her pedal çevirişinizde ya da her adım atışınızda daha çok efor sarf eder ve dolayısıyla daha çok yağ yakarsınız. Sadece, bu direnci artırımın ağırlık antrenmanlarınıza zarar verecek seviyeye gelmemesine dikkat edin.

Artık daha belirgin kaslar için kuralları öğrendiğinize göre, amacınıza bağlı olarak bu talimatları uygulayın.

### Bulk cycle (12 hafta)

Asıl amacınız kaslarınızı büyütme ise bu programı uygulayın.  
**Sıklık:** Haftada iki kere  
**Süre:** 10-15 dakika  
**Yöntem:** Aralıklı (interval)  
**Yoğunluk:** Yüksek  
**Örnek:** Bisiklet  
**Isınma:** 5 dakika yavaş tempoda pedal çevirme  
**Çalışma aralığı:** 20 saniye maksimum güç ile pedal çevirme  
**Dinlenme aralığı:** 40 saniye hafif tempoda pedal çevirme  
**Toplam tekrar:** 10-15  
**Cooldown:** 3-5 dakika hafif tempoda pedal çevirme.

### Lean cycle (8 hafta)

Hedefiniz yağ kaybetmekse bu programı uygulayın.  
**Sıklık:** Haftada 2-4 kere  
**Süre:** 15-20 dakika  
**Yöntem:** Aralıklı (interval)  
**Yoğunluk:** Yüksek  
**Örnek:** Kürek  
**Isınma:** 3-5 dakika yavaş tempoda kürek çekme  
**Çalışma aralığı:** 45 saniye maksimum güç ile kürek çekme  
**Dinlenme aralığı:** 90 saniye hafif tempoda kürek çekme  
**Toplam tekrar:** 7-9  
**Cooldown:** 3-5 dk hafif tempoda kürek çekme



Son iki yılın şampiyonu Fenerbahçe Ütker, bu sevinci tekrar yaşamak istiyor.

nun tecrübesinden yararlanmak istiyor.

Kesin olan bir şey varsa, o da Efes Pilsen'in bu sene, son yıllara göre çok daha güçlü bir takım olduğu.

Takımın en skorer oyuncularını maç başına 15 sayı ortalamasıyla oynayan forvet Charles Smith ve takımın istikrar sembollerinden Kaya Peker.

#### TÜRK TELEKOM

Geçtiğimiz sezon play-off finallerinde oynanan maçlarda Türk Telekom'un guardı Khalid El Amin ile Willie Solomon arasında müthiş bir düello yaşanmıştı. El-Amin'de Solomon gibi finallerden sonra 'hadi bana eyvallah' demiş ve gitmişti. Daha çok takımı için oynamayı seven bir oyun kurucu olan Roderick Blakney transferiyle yola çıkan Türk Telekom, Efes Pilsen'den Serkan Erdoğan'ı renklerine bağlayıp El-Amin'in yokluğunu unutturmak istedi. Bir diğer yeni Amerikalı Kennedy Winston'un transferi dışında yola geçtiğimiz sezonki başarılı kadrosuyla devam eden Ercüment Sunter'in ekibi, ligin 8. ve 13. haftaları arasında oynadığı altı maçtan beşini kaybetti. Bu sonuçla ligde altıncılığa kadar gerileyen ancak daha sonra toparlanan Telekom, Efes Pilsen yenilgisine kadar 10 maç üst üste kazanarak ikincilik koltuğuna oturdu. Bütün takımlar play-off'lar için kadrosunu güçlendirirken, Telekom'da boş durmadı. Geçtiğimiz sezon takımın skor yükünü çeken El-Amin'de yuvasına döndü. Telekom'un play-off'lardaki performansını El-Amin'in takım kimyasına uyum sağlayabilmesine bağlı.

Sezon istatistiklerine bakıldığında, Ercüment Sunter'in, Serkan Erdoğan transferiyle

ne kadar doğru bir iş yapmış olduğu görülüyor. Tecrübeli guard takımın açık ara en skorer ismi.

#### GALATASARAY CAFE CROWN

Bu yıla geçtiğimiz senenin bütün Türk oyuncularını kadroda tutarak başlayan Murat Özyer, takımın bütün yabancılarını değiştirdi. Marshall Strickland, Antonio Graves, Dejan Milojevic, Andrija Zizic ve Milan Gurovic gibi kariyerli oyuncularını kadrosuna katan Galatasaray, kâğıt üstünde oldukça güçlü bir kadro kurdu. Ancak yabancı oyuncuların beklenen faydayı verememesi sarı-kırmızılıları oldukça zorladı. Önce Strickland daha sonra da Zizic takımından daha ilk yarı bitmeden ayrıldı. Takımın skor yükünü taşıması umuduyla transfer edilen yıldız oyuncu Milan Gurovic'de bu beklentilerden uzak bir görüntü çizdi. Aralık ayında takımının en önemli oyuncularından yoksun olarak evinde Beşiktaş'a kaybeden Galatasaray'da, Murat Özyer'in yerine koçluğa Koray Mincinözlü getirildi. Koray Mincinözlü bir sene önce Karşıyaka'da 23 sayı ortalamasıyla oynayarak Real Madrid'e transfer olan Quinton Hosley, forvet Anthony Tolliver ve guard Rashid Atkins'i transfer ederek adeta yeniden bir kadro kurdu. Yeni kurulan bir kadroyla yola devam etmenin bedelini de 20. ve 24. hafta arasındaki 5 maçın dördünü kaybederek ödedi.

Sezon başından beri kadroda bulunan tek Amerikalı olan Antonio Graves, 17 sayı ortalamasıyla takımın en önemli silahlarından. 34 yaşındaki Hüseyin Beşok ve 32 yaşındaki Cüneyt Erden de, kariyerlerinin olgunluk çağlarında takımlarına oldukça önemli katkı sağlamaya devam ediyor.

## Cildinizle Başınız Dertte mi?



*Skinbelle*  
Cildinize Gençlik Katar



**MEGA**  
Medikal

Sadece Yetkili Eczanelerde...

Müşteri Danışma Hattı  
0312 466 00 33

[www.megamedikal.com.tr](http://www.megamedikal.com.tr)  
[mm@megamedikal.com.tr](mailto:mm@megamedikal.com.tr)

# H

**AYATINIZIN KADININI BULDUNUZ. TEBRİKLER!** İşin kötüsü şu ki, 'ölüm bizi ayırana kadar' yeminini bozmakta hiçbir şey 'kazara' bulunmuş bir kadın ya da sürekli asılan bir iş arkadaşı kadar başarılı olamaz. Tüm bahanelerinizi de haberimiz var: "Oluverdi işte. Nasıl olduğunu bile anlamadım." Chicago Üniversitesi'nin General Social anketine göre kadınların %12'si eşlerini aldatırken, bu oran erkeklerde %20'yi buluyor. Etrafınıza şöyle bir bakın: Çekici iş arkadaşları, facebook'daki seksi profiller, MSN'inizde eski sevgilileriniz... Sizin de ihanet gününüz yaklaşıyor olabilir.

Acaba konu sadece seks mi? Aslında değil. The Truth About Cheating kitabının yazarı ve evlilik terapisti M. Gary Neuman, görüş-  
tüğü 100 erkekte sadece 8 tanesinin seks yüzünden aldatıldığını söylüyor. Yüzde 48'i ise duygusal problemlerin onları ihanete sürüklediği iddiasında... Öyle görünüyor ki, erkekler için seks açıkça bir faktör gibi görünürken diğerlerinin üstü kapatılıyor.

Nelerin sizi yoldan çıkardığını ve bu durumun nasıl bastırılacağını öğrenerek, seçtiğiniz insanla daha uzun soluklu bir ilişki

## Aldatma konusunda kadınlar sonuçları, erkekler ise fırsatları düşünüyor.

kurabilirsiniz. Genetik bilimi, ekonomi, antropoloji ve biyolojideki yeni araştırmalara dayanarak hazırladığımız rehber sayesinde aklınızdaki sorulara cevap bulabileceksiniz (tabii sorularınız varsa!).

### İHANETE DOĞRU ADIM 1

#### Siz kötü bir faresiniz.

Elçiyeye zeval olmaz, zira bilim adamları böyle söylüyor. Üstelik bahsettiğimiz şirin bir tarla faresi. Bu küçük kemirgen eşiyeye bağ kuran nadir memelilerden biri... Emory Üniversitesi'nden psikiyatrist Dr. Larry Young, tarla farelerinde bir anahtar keşfetti: Bu, beyinde davranışları düzenleyen reseptörleri harekete geçiren vasopressin hormonunun salgınmasını kontrol eden gen.

Erkek tarla farelerinde vasopressin, beyindeki bağlılık merkezini harekete geçirerek eşlerine sadık kalmalarını sağlıyor. Ancak Stockholm Karolinska Enstitüsü bilim adamlarına göre eğer sizde, vasopressin hormonunu algılayacak bazı reseptörler yoksa, eşinize sadık kalma ihtimaliniz düşer. Genin bu varyasyonuyla bağlanma ihtimaliniz azalır ve eski ilişkilerinizdeki problemleri tekrar

yaşamaya mahkûm olursunuz.

Ancak reseptörlerinizdeki eksikliği, yaptığımız kaçırmaların bahanesi olarak görmeyin. Zira kültür, çocukluk ve hayattaki başka deneyimler de davranışları belirlemede oldukça büyük bir rol oynar.

• **SADIK KALIN:** Vasopressinin seks sırasında salgılandığını söyleyen Young, yakın olduğunuz diğer anlarda da bu hormonu salgılatmanın sizin elinizde olduğunu söylüyor. Gün içinde yapacağınız 5 ufak sihirli jest ile (sarılma, öpüşme, e-mail veya telefon mesajı gibi) vasopressin reseptörlerinizin ateşlendiğine emin olabilirsiniz. O da size kendi beşliyle cevap verdiğinde, beyinizdeki vasopressin bağlılık merkezlerini, günde 10 kere ateşlemiş olursunuz.

### İHANETE DOĞRU ADIM 2

#### Risklerden yeteri kadar kaçmıyorsunuz.

Çoğu erkek için aldatmak oldukça kolay verilen kararlardan biridir. Oysa ki ihanet etmenin de belirsiz ve oldukça kişisel sonuçları vardır. Sonrasında (sizi yakalasa da yakalamasa da) ne kadar suçluluk hissedeceğinizi ya da boşanma halinde neler kaybedeceğinizi tam olarak bilemezsiniz.

Bryant Üniversitesi'nden ekonomist Dr. Edinaldo Tebaldi, bir kişiyi aldatmaya iten faktörleri tanımlayacak bir model geliştirdi ve kadınlarla erkeklerin tamamen farklı karar verme süreçlerine sahip olduklarını ortaya koydu.

Kadınlar ne düşünüyor? Çok şey... "İlişkiye devam etmeli miyim, yoksa bir yerde onu terk etmeme değecek birisi olabilir mi?" ya da "Dışarıda geçireceğim ateşli bir gece bana tam olarak ne kadara mal olur (para, aşk, güvenlik, arkadaşlık)?" Aslında bu durumda kaybetmekten korktuğu şey ilişkisi, geleceği ve yatırımlarıdır.

Peki ya siz ne düşünüyorsunuz? Neredeyse hiçbir şey! "Acaba bu fırsat yine çıkar mı?"

• **SADIK KALIN:** Kararınızı şu anda ve gelecekte neler kaybedebileceğinizi düşünerek verin. Riskleri fark ettiğinizde ise tek yapmanız gereken evden dışarı adım atmamak. Neuman'ın görüştüğü erkeklerin yarısından fazlası, eşlerini aldatmadan önce evden uzakta vakit geçiriyor. Geç saatlere kadar çalışmaya başlıyor ya da sürekli arkadaşlarıyla takılmayı tercih ediyorlar. Evde kaldığınızda da çoğu erkeğin kaçındığı şeyi yapın: Karınızla yüz yüze gelin ve bir şeylerin yanlış gittiğini söyleyin. Nerede hata yaptığınızı ve nasıl düzeltmeniz gerektiğini anlarsanız, aldatma düşüncesini yerini evliliğinizi kurtarmak için bulacağınız çözümlere bırakacak.

# Saçınızla Başınız Dertte mi?



**Hairbelle**  
Saç Köklerinize Güç Katar



**MEGA**  
Medikal

Sadece Yetkili Eczanelerde...

Müşteri Danışma Hattı  
0312 466 00 33

www.megamedikal.com.tr  
mm@megamedikal.com.tr

# GENÇLİK İMAJINIZI TAZELEYİN

## Önce teşhis sonra tedavi

Daha genç ve yakışıklı görünmek için ilk olarak cildiniz ve bedeninizde sıkıntılara neden olan sorunları ve eksiklikleri tespit etmelisiniz. Böylece hem yaşanan problemlerin artması otomatik olarak sona erer hem de küçülmeleri ya da yok edilmelerini ve yönelik tedavileri planlamış olursunuz.

## Sadece size özel yaklaşım

Problemleri doğuran etkenler farklı olduğu için farklı bir tedavi programına ihtiyacınız olacağı kesin. Uzm. Dr. Sinan İbiş "Doktorların sizin cilt ve cilt altı dokularınızın tümünde gerekli iyileşmeyi sağlayan ama zarar vermeyen metotlarla zenginleştirilmiş kişiye özgü tedavi programları hazırlaması gerekir" diye belirtiyor.

## Gençlik imajı için ihtiyacınız olanlar...

Kişiye özgü tüm bu tedavi programları için gerekli olan toplam süre kişiden kişiye göre değişse de genellikle 3-4 ay sürüyor. Süreç içerisinde haftada 1 kez 45-60 dakikalık seanslarla dokunuza çeşitli metotlar uygulanıyor. En iyi tarafı da bu sürecin sonrasında sosyal hayatınızı olumsuz yönde etkileyen hiçbir sorunun oluşmaması... Çünkü oldukça konforlu ve steril ortamlarda uygulanan tedavilerin sonunda herhangi bir ağrı yaşamaya veya iz bırakma gibi bir risk bulunmuyor. Östelik ilk haftadan itibaren çevrenizdekiler cildiniz ve bedeninizdeki olumlu değişimleri de görebiliyor. Bunun için yapmanız gereken tek şey Flavius Güzellik Merkezine uğramak.

