



Ars
LONGA

М

фично за мен. Както знаеш, аз не съм широко си доста придирчив към дрехите си. Не бих могъл бизнес, ако се питах дали аз бих облякъл даде такъв случай вече щях да съм извън играта.

К. КЛ.: Направи голи снимки за рекламната визия си парфюм. Изглеждаш страхотно. Да се снима тина голяма крачка за теб. Четох някъде, че сп 2 часа и половина 6 дни в седмицата. А и спастриктна диета. Вярно ли е това?

М. ДЖ.: Преди четири години 21% от тялото ми бяха мазнини. Постоянно влизах и излизах от болницата. Внезапно ми откриха язва и колит. Прекарвах по 16 часа в офиса, 6 от които бях в тоалетната, защото се чувствах много зле. Ядях само вредна храна. Един прекрасен ден лекарят ми каза: „Трябва да те оперирам и да премахна част от дебелото ти черво“. „О, не. Не искам да правя това“ - възпротивих се аз. Така се срещнах с нутрициониста (лекар по храненето) Линдси Дънкан, който ми заяви: „Ако правиш на 100% това, което ти казвам, състоянието ти ще се подобри и няма да имаш нужда от операция“.

Само това и чаках. Бях готов на всичко, за да не легна под ножа. Тогава Дънкан ми каза да изключа от менюто си кафето, захарта, бялото брашно и прясното мляко. Всяка сутрин ям нони (силен антиоксидант), акай (малък лилав плод, който расте в дъждовните гори на Амазония), мангостин (тайландски плод, считан за един от най-изисканите плодове в целия свят), годжи бери (азиатско растение, което тонизира черния дроб и бъбреците, подхранва кръвта и овлажнява белите дробове), пшеничен хляб с джинджирил и наблягам на мастната киселина омега-3. Списъкът е безкраен. Другото важно нещо, което ме посъ-



тази специална диета започнах да харесвам образа си в огледалото. Мастната ми маса от 21% намалена на 5%. Мускулите ми се очертаха. Чувствах се страхотно! Момчетата започнаха да ме заглеждат и да ме канят на срещи. Това още повече ме мотивира. Трудно ми беше да стоя в дрехите си. И когато фотографът ме попита: „Ще сваляш ли дрехите си?“.

Веднага отговорих: „Разбира се. Няма проблем“. В продължение на 3 - години чаках този момент. След като ми откриха толкова болести накуп, животът ми се промени. Започнах да спазвам стриктна диета, да спортувам, дори си отрязвах косата. Сега я подстригвам на всеки 2 седмици. Преосмислих интимните си контакти. Започнах да се поддържам. Редовно ходя на маникюр и педикюр. Преди никога не обръщах внимание на такива неща. Мислех си: „Кого го интересува?“. Аз съм в офиса по 16 часа и никога не ме вижда. Всичко се промени. Животът ми се преобърна. Дори промених интериора в жилището си. Често каня гости за вечеря и искам и аз, и те да се чувстваме комфортно.







антиоксидант), акай (малък лилав плод, който расте в дъждовните гори на Амазония), мангостин (тайландски плод, считан за един от най-изисканите плодове в целия свят), годжи бери (азиатско растение, което тонизира черния дроб и бъбреците, подхранва кръвта и овлажнява белите дробове), пшеничен хляб с джиджифил и наблягам на мастната киселина омега-3. Списъкът е безкраен. Другото важно нещо, което ме посъветва Дънкан, е: „Трябва да се смееш всеки ден, да си почиваш всеки ден и да се потиш всеки ден“. Което означава всеки ден да тренирам във фитнес залата. А в продължение на 20 - години не бях ходил пеша. Представяш ли си в какво се бе превърнало тялото ми? Затова вече спортувам всеки ден и ходя много, много пеша. Но, разбира се, в рамките на нормалното. Спортувам толкова, колкото да се чувствам добре. Така болестите не се удряят в теб, като в бетоновоз. Почувствах се по-добре и болките в корема започнаха да намаляват. Следователно прекарвах по-малко време в тоалетната. След тази специална диета започнах да харесвам образа си в огледалото. Мастната ми маса от 21% намалю на 5%. Мускулите ми се очертах. Чувствах се страхотно! Момчетата започнаха да ме заглеждат и да ме канят на срещи. Това още повече ме мотивира. Трудно ми беше да стоя в дрехите си. И когато фотографът ме попита: „Ще сва- лиш ли дрехите си?“. Веднага отговорих: „Разбира се. Няма проблем“. В продължение на 3 - години чаках този момент. След като ми откриха толкова болести накуп, животът ми се промени. Започнах да спазвам стриктна диета, да спортувам, дори си отрязвах косата. Сега я подстригвам на всеки 2 седмици. Преосмислих интимните си контакти. Започнах да се поддържам. Редовно ходя на маникюр и педикюр. Преди никога не обръщах внимание на такива неща. Мислех си: „Кого го интересува?“. Аз съм в офиса по 16 часа и никой не ме вижда. Всичко се промени. Животът ми се преобърна. Дори промених интериора в жилището си. Често каня гости за вечеря и искам и аз, и те да се чувствате комфортно.

К. КА.: Направи голи снимки за рекламната визия на новия си парфюм. Изглеждаш страхотно. Да се снимаш гол е наистина голяма крачка за теб. Четох някъде, че спортуваш по 2 часа и половина 6 дни в седмицата. А и спазваш много стриктна диета. Вярно ли е това?

М. ДЖ.: Преди четири години 21% от тялото ми бяха мазнини. Постоянно влизах и излизах от болницата. Внезапно ми откриха язва и колит. Прекарвах по 16 часа в офиса, 6 от които бях в тоалетната, защото се чувствах много зле. Ядох само вредна храна. Един прекрасен ден лекарят ми каза: „Трябва да те оперирам и да премахна част от дебелото ти черво“. „О, не. Не искам да правиш това“ - възпротивих си аз. Така се срещнах с нутрициониста (лекар по храненето) Линдси Дънкан, който ми заяви: „Ако правиш на 100% това, което ти казвам, състоянието ти ще се подобри и няма да имаш нужда от операция“. Само това и чаках. Бях готов на всичко, за да не легна под ножа. Тогава Дънкан ми каза да изключа от менюто си кафето, захарта, бялото брашно и прясното мляко. Всяка сутрин ям нони (силен

започнатото, защото знам, че това е моето призвание. Чувствам се изпълнен с енергия. В продължение на много години бях несигурен и подчинен на някой друг. Сега открих мястото си в модния бизнес благодарение на моята диета. Три месеца след старта ѝ моят нутриционист ме попита: „Намираш ли нещо различно в начина си на живот?“. А аз отговорих: „Не, аз съм отчаян. У дома съм много самотен и ям безвкусна храна“. А той продължи: „Какво ти казват хората за начина, по който изглеждаш?“. „Е, добре. Хората смятат, че изглеждам много по-добре от преди“ - отговорих аз. „Как се чувстваш след това признание?“ - продължаваше да настоява Дънкан. „Изглеждайки по този нов начин, комплиментите на приятелите ми и колегите ми ме карат да се чувствам страхотно“. Първата крачка е да се почувстваш



Бойко Кръстанов
Костюм, D&G.
Вратовръзка, Z Zegna om
Ermenegildo Zegna.
Колан, Guy Laroche.
Рица, D&G.
Обувки, Guy Laroche.

Асен Блатечки
Сако, Sarasca.
Панталон, D&G.
Рица, Carlo Caddeo om Agressia.
Колан, Guy Laroche.
Обувки, Guy Laroche.
Часовник, Maurice Lacroix om
Giulian.

Яна Маринова
Рокля, Karen Millen.
Обеци, Oxette.
Гривна, Oxette.
Обувки, Karen Millen.

Калин Врачански
Сако, D&G om Weekend.
Панталон, Agressia.
Папионка, Guy Laroche.
Рица, Carlo Caddeo om Agressia.
Ръкавели, Versace.
Обувки, GiAnni.

Радина Кърджиева
Рица bogu, Elisabetta Franchi.
Пола, Mango.
Обеци, Oxette.
Гривна, Dyrberg Kern.
Сутнен, Lisca.
Боту, Karen Millen.

Елена Петрова
Рокля, Guy Laroche.
Обеци, Guy Laroche.
Обувки, Shoe Art.

Фотограф: Александър Моллов;
Асистент-фотограф: Слав
(Жеков);
Коса: Любомир Петров и Елвира
Григорова за Face Control;
Фризм: Зоран и Венцислава
Койчева;
Редактор мода: Константин
Мойнов;
Стилист: Огняна Чалбурова;
Асистент мода: Николай
Стефанов;
Редактор интериор: Мина
Илвчева
Сесията е заснета с любезното
съдействие на Boutique Hotel
Crystal Palace. Интериорната
концепция и декорация е
предоставена за сесията от
Fun Times...???