

# КАПИТАЛ



K:Reader - изданията

НОВО (47) ПОЛИТИКА И ИКОНОМИКА БИЗНЕС КАПИ LIGHT МУЛТИМЕДИЯ ДЕБАТИ



Организатор:

КАПИТАЛ

Съорганизатори:



// **LIGHT** / НЕЩА

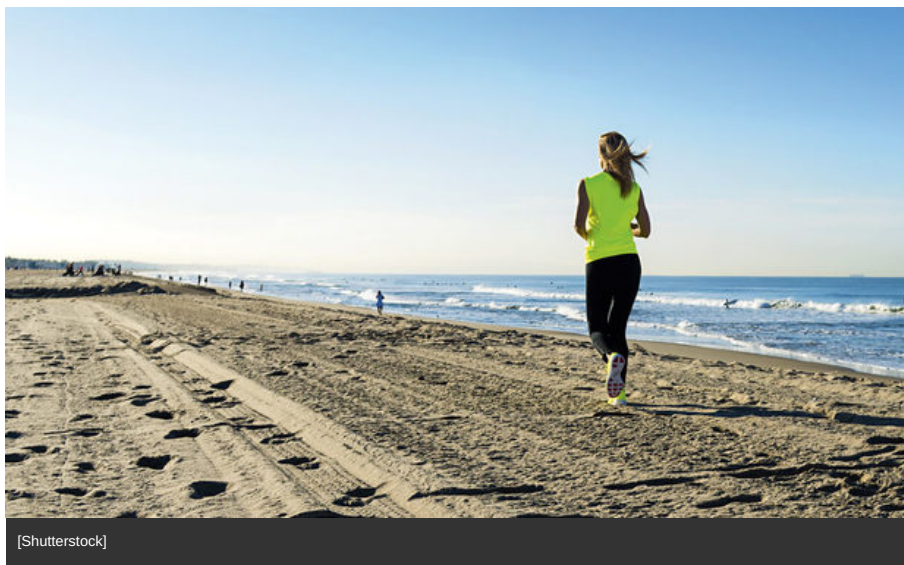
## Пътнико свиден, пътнико здрав

Няколко препоръки от специалисти, които биха ни помогнали да останем във форма, дори когато сме далече от вкъщи

15 юни 2018, 8:42, 28653 **КАПИТАЛ** прочитания

Препоръчване (5) Like 0 G+ LinkedIn Twitter Email T

Лия Панайотова



[Shutterstock]



24 ЧАСА | 7 ДНИ

ЧЕТЕНО | ПРЕПОРЪЧАНО | КОМЕНТИРАНО

Ще удържи ли Борисов властта

16 ное 2018, 3441 прочитания

Столичната община няма да купува къщата на Яворов

15 ное 2018, 2665 прочитания

Борисов няма да подава оставка и няма да прави нов кабинет в този мандат

15 ное 2018, 1862 прочитания

Вечерни новини: Борисов иска да остане на власт, Тереза Мей осигури сделката за Brexit

15 ное 2018, 1752 прочитания

Президентът и опасният популизъм

15 ное 2018, 1511 прочитания

Всички новини

### ОЩЕ ПО ТЕМАТА

Офис, стани, офис, немирно!

Защо е важно да седим по-малко и да се движим повече, когато сме на работа, и как да го правим правилно и ефективно  
20 сеп 2018

Топ 5 от "Капитал":

Темите, които можете да прочетете само тук

Здравната каса е наложила мълчалив мораториум върху иновативните терапии, кой иска да купи Банка Пиреос, как да останем във форма през ваканцията и още  
16 юни 2018

През лятото сме на път все по-често, дори и само за уикенда. Да поддържаме добра форма (и плажните снимки да отразяват резултата) е всеобща цел, особено за онези, превърнали спорта в неразделна част от всекидневието си. Когато човек пътува, поддържането на здравословни навици е истинско предизвикателство – ранните или късните полети разстройват режима на сън, все има някой местен специалист за опитване, полезната храна невинаги е леснодостъпна, а на ново и непознато място е трудно да се спортува. Ако чувствате нужда от активни тренировки, това може да бъде много затормозяващо, а пък ако така или иначе стигате трудно до фитнеса, липсата на рутина при едно пътуване може съвсем да стопи мотивацията ви.

Никой не иска да прекара цялата си ваканция, затворен в някакъв хотелски фитнес или на диета. За щастие има някои трикове, с които можем да избегнем тези мъки.

### АБОНИРАЙТЕ СЕ ЗА КАПИТАЛ

Получавате достъп до всички статии и целия архив на вестника.

Апликация за спорт

Ако имате нужда от малко допълнителна помощ със спортването на път, приложенията за телефон могат да се окажат полезни. Няколко примера:

**Sworkit:** Предлага спортни планове от 5 до 60 минути, съобразени с формата и с целите ви.

**Charity Miles:** Дарявате за благотворителност посредством ходене пеш, джогинг или каране на колело.

**Freeletics Bodyweight:** Комплекс от упражнения, избрани според целите и времето ви, за които е необходима единствено собствената ви тежест.

**Endomondo:** Засича активността ви, като можете да изберете между десетки видове спорт.

## На дълъг път

Да прекарате часове в кола, автобус или самолет означава неудобна, статична поза на тялото и ограничен избор от храни. Въздухът, особено в самолетите, е некачествен и много сух, от което тялото страда откън и откътре.

Нели Насева е съсобственик на йога студио, където и преподава. Често пътува до Азия, за да усъвършенства практиката си, и разказва:

"Винаги е предизвикателство, особено ако пътуването продължава повече от 20 часа. Справям се, като нося със себе си плодове и ядки. Искам да се чувствам леко, докато пътувам, затова избягвам да ям тежки храни преди заминаване. На повечето летища и гари вече се продават смутита и леки здравословни закуски. Купувам основно тях, независимо коя част на деня е, и наблюдавам на течностите, като предпочитам вода пред всичко останало. Желанието за сладко задоволявам със сушени плодове - фурмите, смокините и кайсиите са ми любими." Що се отнася до физическия дискомфорт, който едно дълго пътуване може да причини, Нели добавя: "Опитвам се да тренирам повече, преди да тръгна, като се фокусирам най-вече върху пози за сила и гъвкавост, такива, които освобождават напрежението в гърба и тазобедрените стави – това много помага. По време на самото пътуване използвам всяка възможност да се разтегна. Йогата вече е по-популярна и не ме гледат чак толкова странно, когато направя стойка на ръце в центъра на салона, докато всички останали отегчено чакат полета."

## Тренировки

Все повече места за настаняване разполагат със зона за тренировки, но има и по-интересни начини да спортувате на път.

### Интензивни кръгови тренировки

В последните години набират все по-голяма популярност и може лесно да приложите принципа, без някой да ви наставлява, докато си почивате от забележителности. Стоян Стефанов е фитнес треньор с дългогодишен опит и съветва: "Независимо дали сте в хотелската си стая, на плажа или в някой парк, методът е един и същ – подбор от упражнения на кръгов принцип, които правите с бързо темпо. Например максимум повторения лицеви опори, клекове, коремни преси и т.н. едно след друго, последвани от 30 - 60 секунди почивка. Целият комплекс се повтаря 4-5 пъти, като с всяка серия се предизвиквате да се доближите до максимума на възможностите си. Това е важно, за да бъде наистина полезна тренировката. На път разполагаме главно с тежестта на тялото си и трябва да я използваме максимално ефективно, за да компенсирате липсата на тежести и уреди. След това бърз душ и обратно по забележителности."

### Бягане

Има едно голямо предимство – едновременно спортувате и опознавате новата си дестинация. Ако сложите телефона си в спортна лента за ръка и имате приложение за тренировки, ще засичате резултатите си, а всеки път щом видите нещо интересно, лесно може да го запечатате. Освен това в много градове джогингът по тротоарите е популярен и така ще се доближите до навигите и културата на местните.

"Когато тичате, добре е да добавите скокове на дължина и спринтове на 30 - 50 метра, като отново следвате кръговия принцип, за да се натоварите максимално, без да губите излишно време", предлага Стоян Стефанов.

### Тренировка в парка или на плажа

Ако сте се измозили от шумотевица и туристи, които щракат ли щракат иззад огромни обективи, някой зелен оазис би ви се отразил добре. Какъв по-добър начин да видите как местните релаксират от това да прекарват време сред тях? Много паркове имат зони за тренировки, където да ваеете тяло рамо до рамо с местните атлети, но и да нямат – можете просто да използвате тревата за постелка, докато правите лицеви опори или практикувате йога например.

Стефан Димов е съсобственик на компания за софтуерни решения, за когото времето във фитнеса е важен момент от деня. През лятото взима лаптопа си и премества офиса си на морския бряг, като продължава да поддържа физическо натоваване, подобно на това във



фитнеса: "Сутрин тичам на плажа 3-5 км, след това правя 15-20 серии лицеви опори, около 15 серии набирания и 10-15 серии корем. Следобед повтарям същото, но замествам с волейбол, плуване или просто коктейли с мента."

## Workout gadgets

Тези спортни джаджи лесно ще се поберат в багажа ви, като в същото време правят тренировките по-ползотворни и разнообразни.

### Раница за джогинг/чанта за гръста

Тези раници са компактни и измислени така, че да пасват добре на тялото по време на бързо движение. Някои от тях имат вградени резервоари за вода, за да утолите жаждата, без да се налага да спирате. Ако просто ви трябва нещо, в което да държите документите и парите си (за освежаваща напитка след тренировката например), алтернативен вариант са чантите за гръст. Тази година те отново са на мода, така че никой няма да ви гледа така все едно сте излезли от видеокасета с упражнения по аеробика от 80-те.

### Фитнес ластиси

Един от най-леките, лесни за опаковане и полезни уреди за пътешественици. В зависимост от типа ластик може да го окачите и да имитира функциите на фитнес уреди за гръдна и гръбна мускулатура, или пък да използвате самото му съпротивление, за да тренирате краката и ръцете си.

### Плъзгащи дискове

С тях упражненията за коремна и гръбна мускулатура стават по-трудни и съответно по-ефективни.

### Тежести за глезени и китки

Подходящи за използване при джогинг или докато правите останалите си упражнения. Така ще се изморите с по-малко повторения.

### Въже за скачане

Един от най-простите инструменти, който обаче няма равен в кардионатоварването. Не случайно повечето професионални спортисти също го включват в тренировъчния си режим.

### Bluetooth слушалки

За да се надъхвате с любимата с музика, без да се оплитате в кабели.

## Как да изберем най-добрите дрехи и обувки за спорт на път?

Никой вече не иска да спортува със стара тениска и анцуг. Затова много модни линии както на дизайнери, така и за бърза мода предлагат екипировка за трениране. Освен естетиката материалите за спорт също са от голямо значение, особено когато сте на път:

- Преди да тръгнете, помислите какъв тип тренировки ще практикувате и в каква среда. Така по-лесно ще избегнете излишния багаж и по-трудно ще забравите нещо важно.

- Дрехите от мериносова вълна и изкуствените бързосъхнещи материали често се оказват по-удобни от памука, който задържа влага и натежава. Компресионното облекло подобрява кръвообращението и може да помогне при схващания.

- Пластовете са важни, особено ако отивате на планина или ще тренирате най-вече навън, когато времето е хладно. Незадържащо влагата бельо, последвано от термобельо, поларен суичър и яке с пълнеж от синтетичен изолатор (пере се лесно и е по-леко от пуха) е най-препоръчваната комбинация.

- Що се отнася до обувките, някои компании предлагат леки и съвдаеми, които носят усещането за бос крак. Ако все пак предпочитате да спортувате с маратонки, изведете един стар чифт и погледнете коя част от стелката е най-износена. След това изберете такъв модел, който предлага най-много упора и стабилност точно в тази част.

### Хранителен режим

"Когато се храните навън, не се притеснявайте да дадете указания какви съставки да бъдат махнати или добавени. Ако имате желание за спазване чисто хранене, това не означава да се лишите от местните специалитети, просто не трябва да има добавени мазнини, панировки, тежки заправки или мазни сосове за салатите. Полезно е да спазвате правилото 80/20 – през 80% от времето ядете здравословна храна, а

през останалите 20% хапвате какво пожелаете и задоволявате любопитството си към локалните ястия", съветва Стоян Стефанов.

За да се храните добре, докато пътувате, тези принципи може да са от голяма полза:

Яжте често и по малко – вечното правило на добрата форма може да е малко по-трудно изпълнимо на път. Опитайте например да си поръчвате само предястие вместо цяло меню в ресторантите, но го правете по няколко пъти на ден. Освен това можете да носите в себе си сурови ядки и сушени плодове, които са леки и задоволяват апетита между храненията.

Дори мястото ви за настаняване да не разполага с кухня, някои т.нар. суперхрани са приготвят много лесно и са засищащи. Например може да накиснете семена от chia в плодове или зеленчуков фреш за няколко часа.

В биомагазините се предлагат сурови десерти и протеинови шейкове от естествени продукти, които са лесен и бърз начин да се заситите.

Д-р Райна Стоянова, диетолог, препоръчва на всяка цена да избягваме пакетирани храни, тъй като в тях има прекалено много захар и консерванти.

## Инстаграм вдъхновение Тези профили могат да ви дадат допълнителни идеи за пътувания и здравословна храна

**Nimai Delgado:**  
Пътува по света, докато се поддържа в страхотна форма. Споделя някои от тренировките си, както и хранителния си режим

**Nisha (rainbowplantlife):**  
Получила образованието си по право в "Харвард", но един ден решила да напусне работа, за да пътува по света. Сега разработва собствени здравословни рецепти, които споделя в социалните медии.

**Earthyandy:**  
Семейство с две деца, което пътува по цял свят, но живее основно на Хавайските острови. Предлагат интересни хранителни предизвикателства като това да внесете всички цветове на дъгата в ястията на семейството си.

**Edgarraw:**  
Майстор-готвач, фотограф и пътешественик. Освен че публикува снимки на изкусителни ястия, добавя и рецептите за тях.


**MinimalistBaker:**  
Здравословни рецепти с не повече от 10 съставки, които отнемат максимум 30 минути.

Facebook Twitter Зарче Email Препоръчване (5) T

Етикети: [плодове](#) [тренировки](#) [упражнения](#) [храна](#) [храни](#)

Какви са вашите отношения с парите  
Покажете как харчите и ще ви кажем какъв герой сте

[Разберете ТУК](#)



### Разбирате ли се добре с парите?

Прост въпрос, чийто отговор обаче често затруднява. За някои хора парите са просто символ за личен или професионален успех. Други ги възприемат като средство за по-висок социален статус и неговата демонстрация без значение дали са щастливи или не.

Направете този бърз и забавен тест, за да разберете какъв герой сте, как харчите, какви са рисковете и как да подобрите отношенията с парите си.

[capital.bg/partners/unicredit](http://capital.bg/partners/unicredit)

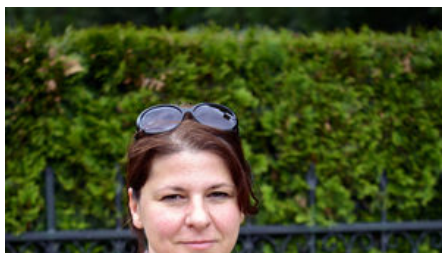
## ПРОЧЕТЕТЕ И ТОВА



### Календар и домашно кино

Интересните събития през седмицата

16 ное 2018, 311 прочитания



### Ния от 9 до 5

Петата самостоятелна изложба на създателката на Water Tower Art Fest Ния Пушкарова е арт експеримент с отворено студио

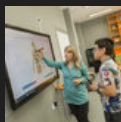
16 ное 2018, 338 прочитания

Няма коментари.



За да коментирате, моля влезте в профила си или се регистрирайте.

## Още от Капитал



### По следите на изгубеното време

Ако времето е пари, то българското училище е с тежък дълг към учениците



### "Агрива груп" купува производител на слънчогледово олио

Базираната в Лясковец "Кехлибар" ще е първата компания за преработка на слънчоглед в портфейла на холдинга



### Кино: "Бохемска рапсодия"

Силата на музиката в спектакъл за сърцето



### Бюджетният излишък: Милард и едно излишни желаня

За трета поредна година държавните финанси са на огромн плюс, а дебат как тези пари да се упарвяват смислено липсва



### България изтегли 2 млрд. евро външен заем при ниски лихви

Новите облигации са 7- и 12-годишни



### Андалусия: една добра седмица

Жега, история и гамбас в Южна Испания

## K:Reader

Последно добавени издания



### K:Reader

Нов и модерен инструмент, който пренася в дигитална среда усещането от четенето на хартия.

Прочетете целия вестник или списание без да търсите отделните статии в сайта.



Капитал  
Брой 46 // 17.11.2018

ПРОЧЕТЕТЕ



Емисия  
СЕДМИЧНИКЪТ //

16.11.2018

ПРОЧЕТЕТЕ

## КАПИТАЛ

### Политика и икономика

България  
Свят  
Общество  
Редакционни коментари  
Имена  
Седмицата  
Спорт

### Бизнес

Компании  
Стоки и продажби  
Предприемач  
Финанси  
Имоти  
Медиа и реклама  
Технологии и наука  
Моят капитал  
Външни анализи

### K:PRO бизнес зона

Анализи на индустрии  
КАПИ финансова информация за фирми

### Класации

K100  
K50  
K10  
Гепард

### Light

Тема  
Лица  
Неща  
Места  
Мода  
POST-IT  
Ревю  
Днес от Light

### Мултимедиа

### Интерактив

Дебати  
Анкети  
Вашите теми

### Блогове

Право  
Срор

### K:Reader

### Капитал

Новият брой  
Архив

### LIGHT

Новият брой  
Архив

### Библиотека

### Капитал Daily

Новият брой  
Архив  
Архив Пари  
Архив Дневник

### Абонаменти

Абонамент Капитал  
Корпоративен абонамент  
Академичен абонамент



Бизнес: [Капитал](#) [Кариери](#) [Бизнес](#) [Регал](#) [Градът.bg](#) [Одит](#) [Foton.bg](#)  
Новини: [Дневник](#) [Европа](#)  
IT: [IDG.BG](#) [Computerworld](#) [PC World](#) [CIO](#) [Networkworld](#)  
Развлечение: [Бакус](#) [ЦГНТ](#)  
На английски: [KQuarterly](#)



Фондация "Америка за България" финансира проект на "Икономедиа". Мненията и твърденията, изразени в изданията на "Икономедиа", са резултат от журналистическа дейност и отразяват редакционна позиция и не непременно възгледите на фондацията или на нейните директори, служители или представители. Изданията на "Икономедиа" спазват Етичния кодекс на българските журналисти.

## Към мобилната версия на сайта

Капитал спазва етичния кодекс на българските медии  
© 1993-2018 Икономедиа АД съгласно [Общи условия за ползване](#) [НОЕВ](#) [Политика за бисквитките](#) [НОЕВ](#) [Декларация за поверителност](#) [НОЕВ](#)  
Уеб разработка Икономедиа. Дизайн на Икономедиа и Cog Graphics. Някои снимки © 2010 Associated Press и Reuters. Всички права запазени.  
Действителни собственици на настоящото издание са Иво Георгиев Прокопиев и Теодор Иванов Захов.