

Dobro došli u formu života

Prepolovite salo,
udvostručite mišiće

Na ruci se poznaju junaci

Naš najbolji plan
topljenja masti

SEKS

Sretan svršetak svake noći

PRIRODNO DOBRO GRAĐENI

Trenirajte na otvorenom

STILSKE VJEŽBE
**Trošite manje,
izgledajte bolje**

**Pobijedite
alergije**

ZDRAVLJE
**Razmišljajte
srcem**

Kruhom
protiv
trbuha

5

ENERGETSKIH
BOMBI

TEHNIKA
NARODU!
Najbolje u 2017.

BROJ 8, GODINA XIV, ISSN 1334-7640



9 771334 764005

MADE IN TEXAS

POZNAVATELJI MODNE SCENE ZOVU GA MAJSTOROM PREOBRAZBE JER JE U STANJU MALIM MODIFIKACIJAMA POKRETA, STAVA I POGLEDA DOČARATI SASVIM DRUKČIJI MODNI LIK. ROĐENI TEKSAŠANIN, **PARKER GREGORY** ŽIVI JE DOKAZ DA PRAVI MUŠKARCI NISU IZUMRLA VRSTA U MODNOM SVIJETU

KREŠIMIR ŠEGO

Foto: IVAN GENASI

Stilist: IVAN RAŠIĆ

Model: PARKER GREGORY @D'MANAGEMENT MILAN,

Šminka: IVONA MILOŠEVIĆ

Frizura: MIMMO DI MAGGIO @FREELANCER MILAN,

Video: NICOLA GARZETTI

Asistentica produkcije: ANNA BONAVENTURA @VIU HOTEL MILAN

Lokacija: HOTEL VIU MILANO

Kupaće gaće
Moncler

Trenirka
Plein Sport



Kad smo klinci, svi bismo željeli postati policajci, kamiondžije, bageristi... Vi ste željeli postati vatrogasac. Jeste li pokušali upasti u vatrogasce?

Prvo sam želio postati vojnik. Kad sam se predomislio i počeo razmišljati u civilnim okvirima, privlačio me posao u policiji ili vatrogascima. Moj je djed radio u šerifovu uredu okruga Harris u Houstonu, a otac mi je glavni čovjek za uvježbavanje houstonških vatrogasaca - stoga sam bio u nedoumici što odabrati. A posao modela bio je nešto o čemu treba razmišljati malo kasnije u životu... Moj se brat Tyler upravo zaposlio kao vatrogasac u Houstonu i ponosim se njime, odlično obavlja svoj posao.

Volite aktivnosti na otvorenom i strastveni ste biciklist. Kad ste se zaljubili u bicikle?

Prvi sam bicikl dobio kad sam bio trogodišnjak; bio je to DiamondBackov Mini BMX Racer, sjajan bicikl. Jednostavno sam sjeo na njega i počeo okretati pedale, bez pomoćnih kotača! Ozbiljno sam se cestovnog biciklizma primio u svojim dvadesetim godinama: počeo sam voziti utrke. Jedina ne tako dobra strana tog sporta su financije - ta ovisnost nije jeftina, ha-ha-ha!

Čitatelji Men's Healtha znaju da nije važno izgledati dobro, nego da tijelo treba biti spremno odgovoriti na svakodnevne zadatke. Vi znate ponešto o tome, zar ne?

Slažem se s vašim čitateljima. I da, znam ponešto o tome, ha-ha-ha. Trening je dio mog svakodnevnog života, ali i mog posla; trening nije samo pitanje izgleda, trening mi pomaže razbistriti glavu i ostati usredotočen.

Koliko često trenirate? Je li vam draže trenirati na otvorenom ili u teretani? Volite li više aerobni ili trening snage?

Treniram kad stignem, iskreno. Katkad jednostavno morate odabrati hoćete li trenirati ili se pošteno naspavati. Prije sam trenirao bez obzira na sve, ali s

Biciklističke hlače
Garofali
Srebrna narukvica
Degs&Sal



Traperice
CK Jeans



Smoking
Billionaire
Naočale
Croco Eyewear



godinama sam se opametio, shvatio sam da je san ponekad zdravija i sretnija opcija. Volim trening snage, ali ni aerobni mi nije mrzak; dobro je tijelo izložiti različitim vrstama treninga, iznenaditi ga. Ali volim i izaći na cestu, trčati, planinariti, voziti bicikl. Odraditi trening u teretani na otvorenom. Nikad nemojte sumnjati u sebe, svatko je jednom morao početi. Ako niste sigurni kako pravilno izvesti vježbu, uvijek pitajte; svi smo u teretani iz istog razloga.

Držite li se nekog strogog režima prehrane?

Ha-ha-ha, volim ovo pitanje! Vjerojatno zato što bih trebao reći: "Da!" Znam puno frajera koje proždire ideja da uvijek moraju biti "suhi" i strogo se drže propisanih obroka da bi takvi ostali cijelo vrijeme. Jako volim hranu i uživam u njoj. Naravno, ako posao to od mene zahtijeva, "osušiti" ću se... recimo. Ha! Moj je moto "Budi svjestan što jedeš". Prvo gledajte na kvalitetu. Zatim, držite se treninga. Ako se pravilno hranite, redovito trenirate i - jednako važno - dovoljno spavate, primijetit ćete pomak nabolje, i fizički i psihički. Hrana je gorivo. A formula ne koristi isto gorivo kao i cestovni automobil.

Izgledate kao čovjek koji čvrsto stoji na zemlji.

Volim razmišljati o sebi kao osobi koja ne vodi tipičan život muškog modela. U svakom slučaju, ne mislim da je moj posao bolji ili vredniji od drugih. Kad radimo, svatko ima svoju ulogu - jer smo dobri u tome. Poštujem ljude koji rade naporno i prema ostalima se ponašaju kao prema sebi ravnima. Dobijete što dajete.

Kult mladih i zdravih ljudima nameće visoke ciljeve. Što se mijenja kad muški model zakorači u četvrto desetljeće?

Novo desetljeće donosi nove izazove. Zapravo, ja sam jedva čekao da napunim 30 godina; naime, shvatio sam da te ljudi više poštuju kad kažeš da imaš trideset i neku nego kad si u dvadesetima. Uživam u svojim godinama jer sam svake godine barem malo pametniji.



Srebrne narukvice *Degs&Sal*,
sat *Michael Kors*



Kupaće gaće
Dirk Bikkerbergs

Majica i traperice *CK Jeans*,
sat *Apple Watch*



VOLIM RAZMIŠLJATI O SEBI KAO OSOBI KOJA NE VODI TIPIČAN ŽIVOT MUŠKOG MODELA. U SVAKOM SLUČAJU, NE MISLIM DA JE MOJ POSAO BOLJI ILI VREDNIJI OD DRUGIH. KAD RADIMO, SVATKO IMA SVOJU ULOGU. POŠTUJEM LJUDE KOJI RADE NAPORNO I PREMA OSTALIMA SE PONAŠAJU KAO PREMA SEBI RAVNIMA

Uspijevate li u zgusnutom rasporedu pronaći vrijeme za sebe i obitelj?

Uvijek, ali samo zato što se trudim pronaći to vrijeme. Ljudi zaboravljaju da posao nije sve na svijetu. Jasno, u mom poslu čovjek ne želi propustiti previše prilika, ali katkad jednostavno ne želite propustiti neke obiteljske trenutke. Treba raditi naporno, ali i uživati u životu!

Mislite li da možete inspirirati ljude, potaknuti ih na pozitivne promjene, možda i ovom naslovnicom?

To je definitivno moj cilj - dovoljno je da pomognem jednom čovjeku. I dalje kupujem *Men's Health*, osobito kad me privuče zanimljiva naslovnica. Svi tražimo nadahnuće. Ali nemojte se uspoređivati s tipovima s naslovnica, radije taj koncept iskoristite kao inspiraciju.

Rekli ste da s godinama stječete iskustvo, imate li savjet za naše čitatelje?

Odvojite vrijeme i pročitajte tekstove u *Men's Healthu* jer ćete u njima pronaći informacije koje će vam uistinu pomoći. Ovaj će vas časopis ohrabriti i nadahnuti, ali - na kraju dana - na vama je da uzmete stvari u svoje ruke. Stoga odredite ciljeve i korake kako ih ispuniti. Djelujte!

*Odielo i košulja Polo Ralph Lauren
Srebrne narukvice Degs&Sal
Naočale Zac Posen*



Majica CK Jeans



Calvin Klein Jeans