

МТЕЛЕНЕАФЛЯ КИНО

ПЛЮС
РЕКЛАМНОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ

14 – 20 февраля

ИЗ ЖИЗНИ ЗВЕЗД

Фитнес с удовольствием

Известная телеведущая Юлия Бордовских выпустила книгу о здоровом образе жизни

Она потратила немало времени и разработала свою систему, чтобы оставаться бодрой и здоровой

— Для меня жизнь — это общение с людьми, путешествия, возможность все время двигаться, брать от жизни все, что она дает. Такую жизнь подарил мне фитнес — это жизненная философия, позволяющая обрести гармонию...

Я не стала великой спортсменкой (Юлия была в сборной МГУ по баскетболу. — Прим. авт.), но я оставалась в деле — значит, должна была доводить до конца все, чем занималась. Фитнес изменил

дуть в восторг от того, как замечательно сидит на мне одежда. И восторг этот хотелось сохранить. Я стала находить единомышленников, и мы делились друг с другом своими достижениями. Вместе с ними легче отказаться от любимой пасты с белыми грибами... Таким образом я прошла путь от пухлой и неспортивной девочки с поникшими глазами до этой женщины, которая мне нравится в зеркале.

Мое детство было очень вкусным. Меня пичкали калорийными булочками с изюмом, сырниками со сметаной, глазированными сырками.

— Кто ваши родители?

— Мой папа — переводчик, издатель, мастер спорта. Когда мне было 10 лет, он познакомил меня с Джанни Родари. Бальные танцы — мамина затея, она подумала, что раз я в балете не состоялась, то стоит попробовать хотя бы бальные танцы.

А в пятом классе в школу пришел тренер по баскетболу, искавший высоких девочек в спортивный класс. Его выбор пал на меня.

Собравшись поступать на факультет журналистики, я не помышляла о телевидении. Думала, что буду писать в газете. Но жизнь сложилась иначе.

Когда в 1997 году я окончила университет, начали открываться новые газеты, радиостанции...

Страна менялась на глазах. Меня пригласили на НТВ, спортивный комментатор Анна Дмитриева поверила в меня. Встреча с этой женщиной стала частью сегодняшнего успеха.

С легкой руки Анны Дмитриевой случился на ТВ и мой первый фитнес-опыт. Какое-то время я делала программу «Новый день с Юлией Бордовских». Впервые увидев себя на экране, просто ужаснулась. Я знала, что любая камера «прибавляет» 10 кг, но не думала, что это будет столь заметно. Нужно было срочно что-то делать. Мне предстояло избавиться от веса...

И потянулись бесконечные занятия шейпингом, аэробикой, диетами, голоданиями и т. д. Я перестала нормально питаться, из-за чего появились некоторые проблемы со здоровьем. Вес то снижался, то прибавлялся, но стабильного результата не получалось. Кроме болячек, я ничего не приобрела.

Перепробовала массу способов: не ела после 18 вечера, не ела вообще, худела с помощью овсяной каши, кефира, но меня хватало на пару недель.

— И все же как вы нашли способ похудеть, не навредив здоровью?

— Все началось с доктора Волкова — его метода, основанного на анализе крови, выявляющем индиви-

дуальную непереносимость продуктов.

— Значит, можно обойтись без спорта?

— Нет, даже избавившись от жировых прокладок, мышцы сами упругими не станут.

— Что значит прислушиваться к организму?

— Съев картофель или мясо, вы ощутили тяжесть в животе, вас клонит ко сну. Значит, ваш организм затрачивает много энергии на переваривание съеденного. Ключ к улучшению вашего здоровья — в раздельном питании.

Нужен разнообразный стол, то есть ваша ежедневная пища должна включать и белки, и жиры, и углеводы. Но — не одни и те же продукты каждый день! Приготовьте сегодня птицу, завтра — рыбу, послезавтра — телятину, потом кашу или овощи. Привыкая к монотонной еде, организм начинает хуже работать, ведь он использует одни и те же механизмы и реакции. Монодиеты вредны, вы должны получать разнообразное насыщение, клетчатку, белки, углеводы и витамины, содержащиеся в различных продуктах. И обязательно запомните, что углеводы нужно стараться употреблять с утра или днем, а белковую пищу — вечером.

Татьяна ХОРОШИЛОВА.

КАЖДЫЙ 100-й ТОВАР
ПРОДАЕМ ЗА 1 РУБЛЬ

1 РУБ.

с 10 февраля по 10 марта

Только на Завенягина, 6а

Профессионализм
и широкий выбор техники



РЕМБЫТТЕХНИКА



ЭКСПРЕСС-ПОЧТА РОССИИ



Магнитогорский почтамт
осуществляет прием и доставку
документов и посылок
по России и
в любую точку мира
максимально быстро,
надежно, удобно



Вызов курьера
для приема
экспресс-отправлений
осуществляется бесплатно
по телефону
22-01-87

Пункты приема в отделениях почтовой связи:
№ 1 — пр. К. Маркса, 20 № 2 — ул. Кирова, 70
№ 38 — пр. К. Маркса, 168 № 44 — ул. "Правды", 9
Почтамт — пр. Ленина, 32 № 45 — ул. Ворошилова, 21
Фершампенуаз

Почтовая справочная служба 082