:30
ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА
февраль–март 2013
СЕКРЕТЫ
спящей красавицы
7
ВРАГОВ ПОХУДЕНИЯ
теряем и
НЕ
страдаем
СИЛА РЫЦАРЯ —
в даме сердца
5
ФитКёрвс лет
Именинник дарит подарок — автомобиль!

Фитнес для женщин №1 в мире

по версии Книги рекордов Гиннесса

ФАКТ №1

Единственная в мире сеть фитнес-клубов, которая предлагает комплексное решение для похудения => силовые нагрузки и уроки правильного питания

ФАКТ №2

Единственная в мире фитнес-компания, которая инвестирует миллионы долларов в научные исследования

ФАКТ №3

Единственная в мире фитнес-сеть, которая предлагает самые интеллектуальные технологии личностного развития для своих специалистов

12 000

фитнес-клубов были открыты, как франчайзинг в 88 странах мира

200

фитнес-клубов в 75 городах Украины, России, Беларуси

165 000

женщин стали членами клубов «ФитКёрвс» в Украине, России и Беларуси

1 200

сертифицированных инструкторов в Украине, России и Беларуси, которые помогают женщинам оставаться здоровыми, красивыми и счастливыми

172 000

тренировок в месяц проводят инструктора для членов клубов в Украине, Россиии и Беларуси

55 000

женщин – активные посетительницы, которые тренируются каждую неделю в Украине, России и Беларуси

5 000 000

женщин мира уже выбрали 30-минутные круговые тренировки «ФитКёрвс»

Материал составлен по данным Curves International. Подробнее на сайте www.curves.com

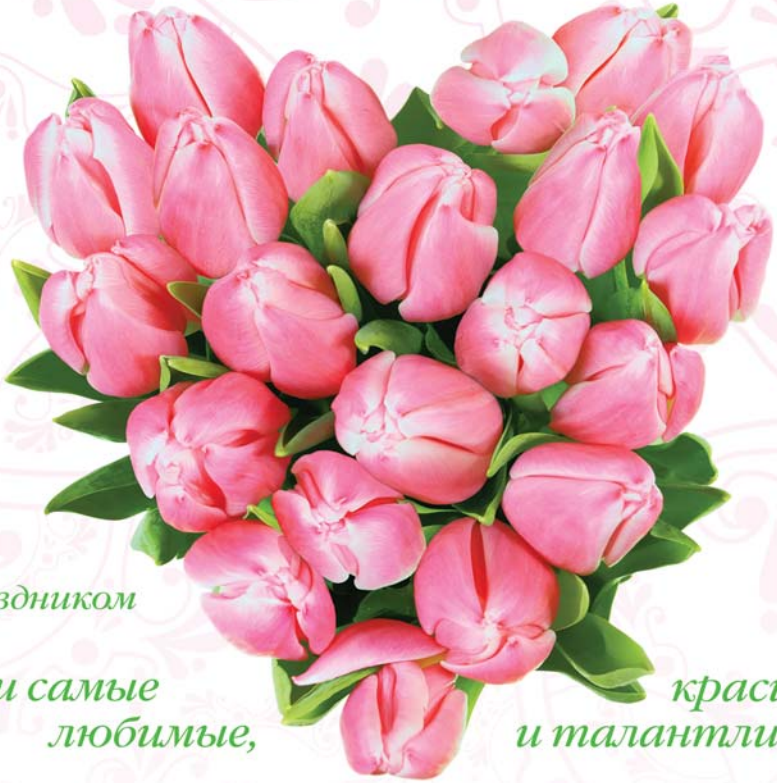
«ФитКёрвс» – 30-минутный фитнес и программа похудения для женщин

FitCurves®

www.fitcurves.org

Дорогие наши клиентки, специалисты, партнеры!

Примите наши самые теплые поздравления с весенним праздником всех женщин! Пусть весна придет в ваши дома и сердца и в который раз напомнит, что в жизни всегда есть время для обновления и возрождения. Всегда есть время для того, чтобы начать — мечтать, достигать, удивлять всех вокруг и саму себя! А Сообщество счастливых женщин ФитКёрвс всегда будет рядом — поддерживая и вдохновляя!



С праздником вас,

наши самые любимые, красивые и талантливые!

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

на получение клубной карты ФитКёрвс в ПОДАРОК!*

(Ф.И.О.)

Сертификат действителен до 31 марта 2013 г. во всех клубах ФитКёрвс на территории Украины и России.

*Под подарком подразумевается покупка Клубной карты за 0,06 грн с НДС. Подробную информацию спрашивайте у специалистов ФитКёрвс в ближайшем клубе.

:30 ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА

№ 1
февраль 2013

Шеф-редактор
руководитель Сообщества счастливых людей,
Светлана СПИВАКОВА
svetlana_spivakova@fitcurves.com.ua

Главный редактор
Лилия КУЛИКОВСКАЯ
redaktor@fitcurves.com.ua

Креативный директор сети ФитКервс
Екатерина БЛИНОВА
ekaterina_blinova@fitcurves.com.ua

Директор по развитию сети ФитКервс
Наталья НИШКЕВИЧ
natalia_nishkevich@fitcurves.ru

PR-менеджер сети ФитКервс
Татьяна КУЛИКОВСКАЯ
pr@fitcurves.com.ua

Отдел маркетинга и рекламы:
Влад СИЛА
тел. (044) 228-81-70

Интересные материалы для вас писали:
Ольга БИДНЕНКО, Любовь ПИЛИПЕНКО, Лилия КУЛИКОВСКАЯ, Марина СИЛА

Благодарим за помощь в подготовке материалов
Александра КУТЧЕРА, Анну БИЛОУС, Ларису ЛЕБЕДИНСКУЮ

Литературный редактор
Татьяна ЧИКУЛОВА

Дизайн и верстка "Медиа Свит", дизайнер проекта Алена ТАРАН

Огромное спасибо замечательным владельцам, посетительницам сети, а также всей дружной команде ФитКервс за активное участие в создании журнала

Адрес редакции: ул. Вереснева, 24
г. Киев, 02099, тел. 228-81-70
info@fitcurves.com.ua

Узнайте о ФитКервс больше на сайтах:
www.fitcurves.org, www.curves.com

Тираж издания 50 тыс. экз.
Периодичность — шесть выходов в год

Печать: ООО "Медиа Свит"
тел. (044) 361-24-24

Свидетельство о регистрации серии КВ № 15884-5654 Р от 23.07.2010

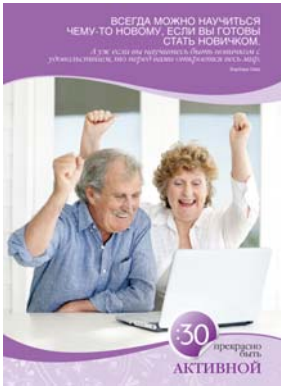
Учредитель: ООО "Свит Злагоды"

Издатель: ООО "Свит Злагоды"

Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Ответственность за достоверность фактов несут авторы материалов

НА ОБЛОЖКЕ:

Дмитрий и Наталья Колесники, владельцы клубов ФитКервс



11 прекрасно быть АКТИВНОЙ

12 *Дмитрий и Наталья Колесники: "Сила рыцаря — в даме сердца"*

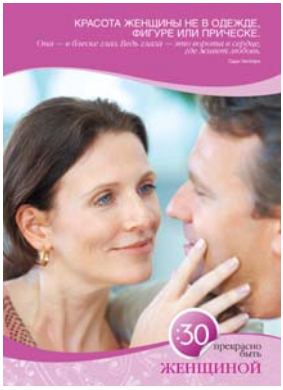
20 *Путь к потребителю или этот загадочный маркетинг*

23 прекрасно быть **В ФОРМЕ**

24 *Правильный курс в океане фитнеса*

34 *Держи руку на пульсе!*

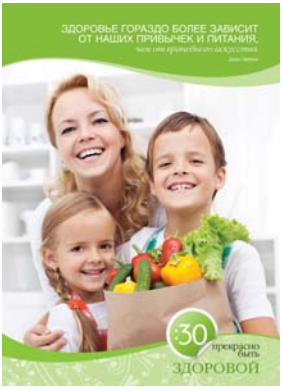
36 *7 врагов мотивации*



63 прекрасно быть **ЖЕНЩИНОЙ**

64 *Рецепты женского счастья*

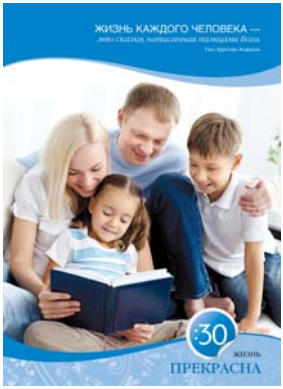
68 *Планируем быть красивой!*



53 прекрасно быть **ЗДОРОВОЙ**

54 *Пожелайте себе спокойной ночи!*

60 *Ешь это и живи!*



73 жизнь **ПРЕКРАСНА**

74 *Вместе мы сильнее! Соцпроекты ФитКервс*

Хочу спросить: почему ни в одном документе, которые мы подписываем, устраиваясь на работу, нет условия для успешной работы: "Быть благодарным!" И почему в Конституции страны не указана обязанность каждого гражданина – благодарить за каждый день?

Благодарить за жизнь. Благодарить за здоровье. Благодарить за семью. Благодарить за работу. Благодарить за все, что мы имеем. Ведь то, что мы ценим в жизни, возрастает в цене и умножается. Все, на чем мы сосредотачиваемся – увеличивается. А то, что мы не ценим, мы теряем.

Вспоминаю историю одной женщины, которая из-за депрессии не могла перемещаться самостоятельно. Соседки привели ее в клуб, чтобы немного отвлечь от горьких мыслей. В то время мы проводили вечера любви, и она попала на тему: "Благодарность". Женщине нужно было озвучить простые слова: "Я благодарна своим близким". По ее щекам катились слезы, и она прикусывала губы от боли, которой было наполнено ее сердце. Мы не знали, что происходило у нее в семье, но нам так хотелось помочь ей сказать эти слова. Она их просто прошептала, и мы еще долго говорили за столом о том, что независимо от того, как поступают по отношению к нам, самое важное, что мы делаем выбор прощать и благодарить.

Прошло время, и я наблюдала за этой женщиной со стороны. Она постепенно превращалась в приятного и жизнерадостного человека. И с радостью прибегала на тренировки. Приходя в клуб, она часто приносила нам какой-то подарочек и всегда мы слышали слова благодарности от нее.

И как-то она рассказала тренеру свою историю победы над депрессией. Оказалось, что тот вечер в ФитКёрвс стал для нее ключевым. Возвращаясь домой, она все твердила: "Благодарю за все". Вечером она позвонила бывшему мужу и детям и повторила эти слова для них. Боль отступила и радость наполнила ее сердце. А через некоторое время ее муж стоял с цветами на пороге квартиры и просил прощения, дети осознали, что самый близкий человек у них, который любит их несмотря ни на что, это их мама.

И она знала, что это ФитКёрвс помог ей открыть силу удивить себя. И самый важный закон, который сработал в ее жизни: " Всегда и за все благодарить".

Уверена, что у каждой из нас гораздо больше возможностей благодарить, чем нам кажется. Почувствуйте чудодейственную силу этого закона и начните применять его каждый день.

И проверьте, что будет…

P.S. Не упуская возможность, хочу выразить огромную признательность всем людям, которые пять лет назад рискнули открыть первые клубы, и подарить надежду нашим партнерам, тренерам и вам, дорогие клиенты.

И особая благодарность: Илоне Байковой, Екатерине Блиновой, Татьяне Чижовой, Тамаре Щербатенко, Алене Мясоедовой, Татьяне Павленко, Галине Шевцовой, Мирославе Шевчук, Оксане Пальчевской, Ирине Уманской и всем партнерам, тренерам и клиентам.

Вместе мы изменим этот мир и сделаем его прекрасней!
С любовью и благодарностью,
Светлана Спивакова

Дорогие и любимые специалисты ФитКёрвс!

2013 год – особенный для всех нас! Мы празднуем 5-летие Сообщества! Как прекрасно, что эти пять лет мы провели вместе – мечтая, вдохновляя и достигая необыкновенных результатов! Мы искренне благодарны каждому специалисту сети за энергию, профессионализм и сердце, которое вы вкладываете в нашу общую миссию – помогать женщинам становиться здоровыми и счастливыми.

Каждый наш специалист – это кладезь талантов и способностей. Мы ценим вас и хотим этот год посвятить вам! Именно поэтому в январе месяце у нас стартовал конкурс "Сияющая звезда", который определит лучшего специалиста компании этого года.

Внимание!

Главный приз для лучшей из лучших — автомобиль! Мы знаем, что определить победительницу будет далеко не просто, ведь каждая из вас — уже лучшая! Мы верим в вас и искренне хотим, чтобы вы сияли как звезды!

С любовью,
ваш ФитКёрвс!

Результаты КОНКУРСА

"Кто, если не я? Когда, если не сегодня?" Сказали десять тысяч целеустремленных женщин сообщества ФитКервс со всей Украины в начале сентября 2012 года и "побежали" к заветной цели: избавиться от лишней ноши в виде нежеланных килограммов.

В МАРАФОНЕ ПОХУДЕНИЯ от FitCurves участвовало 10000 женщин!

В этом году Марафон похудения побил все рекорды по количеству участниц. По словам организаторов, основной его целью является помочь женщинам Украины изменить свой образ жизни и привить им привычки здорового питания и безопасного спорта. И не "стереотипный размер" женских форм лежит в основе названия Марафона – "90-60-90", а идеальное количество дней, тренировок и баллов для получения видимого результата.

На протяжении 3-х месяцев участницы активно посещали тренировки, учились здорово питаться и управлять своим весом, а спортивный задор поддерживали праздничные тематические пати и танцевальные уроки!

За кулисами остались ежедневный упорный труд мышц и огромнейшая сила воли.

И вот прозвучал финальный свисток! В каждом клубе подсчитали баллы и по-особенному чествовали своих победительниц: вручали подарки и цветы, дарили восхищенные взгляды, а также устраивали праздники. В этом состязании главное – участие, ведь каждая фитнес-леди уже получила свои бонусы в виде утраченных сантиметров и килограммов. Поэтому проигравших быть не может! И все же на главной финишной дорожке оказались три рекордсменки, которые в ближайшее время отпразднуют победу на снежном курорте Банско в Болгарии (спасибо компании **SALO-TOUR** за предоставленные путевки для чемпионок и их семей).

По традиции победительницы Марафона были определены в трех номинациях: "Лучший результат", "Самая изящная" и "Самая активная".

Итак, встречайте:

1 Титул "ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ" и приз от **ТМ VITEK** присужден 35-летней Татьяне Мартынюк из Василькова, которая за три месяца сбросила 33 килограмма. Девушка с врож-

2 Оксана СИЧЕВСКАЯ

1 Татьяна МАРТЫНЮК

3 Жанна АРХИПЦЕВА

денным пороком сердца, которая еще летом 2012 года весила 160 килограммов и на работу ездила исключительно на такси из-за частых задышек, искренне благодарна своим тренерам. С теплом Татьяна вспоминает преподавателя по питанию Снежану, которая советовала группе: "Если не можете ходить пешком, выходите из автобуса на одну остановку раньше". Следуя всем советам инструкторов, Таня приняла участие в Марафоне с надеждой победить и не ошиблась в своих силах. Она уверена: "Если я смогла, то у вас точно получится!"
Впереди еще цель – минус 50 килограммов и полностью обновленный гардероб!

2 "САМОЙ ИЗЯЩНОЙ" и достойной подарка от **ТМ SVR** признана 35-летняя Оксана Сичевская из Хмельницкого, которая простилась с 57 сантиметрами и 10 килограммами. До встречи с ФитКервс фельдшер-лаборант теряла максимум 6 килограмм при условии длительной голодовки и изнуряющих физических упражнений. Однажды, после 2-х недельной голодовки, Оксана прислушалась к совету заведующей клиники: записаться в фитнес-клуб ФитКервс. А спор с подругой о том, кто сбросит больше килограммов подзадорил девушку к участию в Марафоне. "Самое сложное было изменить привычки в питании, но в этом меня поддержала моя семья! Кусочек торта на десерт сейчас за меня съедает мой муж", – улыбается победительница.
Оксана посещала не только тренировки и Школу питания, но и танцевальные занятия, от которых в полном восторге! Девушка нашла свой путь к стройности и ждет похода в сауну – бонус от подруги за победу в пари.

3 "САМОЙ АКТИВНОЙ" оказалась 44-летняя Жанна Архипцева из Донецка, она получила приз от **ТМ NEW BALANCE.** Жанна заслужила награду своей большой вовлеченностью в жизнь клуба. Марафон она прошла с энтузиазмом, вдохновленная родными, которые не уставали твердить о том, как она постройнела! "Мне очень хотелось уменьшиться в размерах, поэтому я проявила напор", – делится впечатлениями участница. А еще желает всем женщинам расстаться со страхами и быстрее осваивать тренажеры ФитКервс.

Всех троих 28 января в Киеве на встрече владельцев клубов ждала красная дорожка, аплодисменты и призы от спонсоров. Кроме путевок от туристической компании **SALOTOUR**, девушкам вручили призы от **ТМ VITEK**, наборы косметики от **ТМ SVR**, а также кроссовки и рюкзак от **ТМ NEW BALANCE.** С такими призами каждая из них будет выглядеть еще моложе, красивее и стройнее.
Их пример воодушевляет, ведь, по словам победительниц, останавливаться они не собираются и в ближайшее время с легкостью попрощаются еще с парой-тройкой килограммов лишнего веса.

НОВОСТИ

ДНИ РОЖДЕНИЯ САМЫХ ПЕРВЫХ КЛУБОВ ФИТКЕРВС В КИЕВЕ И СУМАХ

Самому первому фитнес-клубу ФитКервс в Украине исполнилось 5 лет! В этот день в клубе по адресу: улица Урловская, 12 состоялся настоящий праздник.
"Мы были первооткрывателями! На нашем примере учились все остальные клубы. И мне так радостно, что все тренеры из нашего клуба добились успеха и сейчас работают и влияют на жизни многих женщин", — рассказала владелица Илона Байкова.
За пять лет в клубе побывало 2375 женщин. Владельцы решили по-особенному отблагодарить своих любимых клиенток в этот день, устроив зажигательную вечеринку в ковбойском стиле.

5 ЛЕТ КЛУБУ СУМЫ-1!

16 февраля состоялось грандиозное празднование 5-летия первого сумского клуба ФитКервс! На праздник собралось более 300 человек: владельцы других клубов, тренеры, менеджеры и, конечно, клиентки. Ведущей программы стала самая известная телеведущая города - Ольга Гордус. Концертная программа в стиле телепроекта "Шоу Маст Гоу Он", награждение 100 самых приверженных клиенток клуба, живая музыка и 20-килограммовый диетический торт — праздник удался на славу!
А партнер компании Руслан Похитун приготовил всем удивительный подарок — стихотворение Ода женщине!

ВСТРЕЧА ВЛАДЕЛЬЦЕВ И МЕНЕДЖЕРОВ ФИТКЕРВС В ПЕТЕРБУРГЕ

С 11 по 15 февраля 2013 года в Санкт-Петербурге проходил Клаб Кемп для владельцев и менеджеров 3-го уровня компании ФитКервс. Более 50-ти человек со всех российских клубов участвовали в мероприятии. Цель встречи: дать новые инструменты в управлении, поделиться идеями, результатами и принципами успешных клубов, а так же укрепить взаимоотношения, как Сообщества Счастливых женщин ФитКервс.
5 дней присутствующие не просто обучались, но и общались, делились опытом и переживаниями, были активно вовлечены в программу.

Для гостей организаторы подготовили тренинги, конкурсы с подарками, а также поздравление именинников и награждение лучшие клубы 2012 года.

В КИЕВЕ ОБУЧИЛИ 500 ТРЕНЕРОВ ФИТКЕРВС

22 декабря 2012 года около 500 тренеров ФитКервс Киевского региона собрались на обучающий саммит.

Это было уникальное время обмена опытом для всех присутствующих.
Организаторы позаботились о том, чтобы команды смогли продуктивно использовать время. Участники узнали много новой и полезной информации, которую в последствии смогут использовать в своих клубах. Региональные директора представили новый путеводитель от ФитКервс, рассказали об эффективной работе тренера в круге, вдохновили консультантов быть примером для клиенток.

МАСТЕРСКАЯ ЛИДЕРСТВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

24-26 января в Киеве стартовал новый обучающий проект Мастерская Лидерства и Предпринимательства, соорганизатором которого выступило Сообщество Фиткервс. МаЛиП предлагает программу личностного и профессионального роста и является проектом Содружества социальных предпринимателей. Ее девиз: "Познавай себя, влияй на других, созидай наследие!" Цель этого проекта подготовить новое поколение предпринимателей и лидеров.
Студентами стали более 80 человек, из Украины, России и Казахстана. Обучение будет проходить в течение 8 месяцев, блоками по 3 дня каждый месяц. Это интерактивная форма обучения, которая проходит в виде тренингов, используя последние технологии в образовании. Студенты изучают такие направления: личностное развитие, призвание, основы предпринимательства и управления, стратегическое планирование, основы буджетирования и многое другое.

ФИТКЕРВС ТЕПЕРЬ И В КАЗАХСТАНЕ!

В 2013 году Сообщество счастливых людей ФитКёрвс начинает свою деятельность в Казахстане.
"Мы безмерно рады, что наше Сообщество растет, и что теперь своей миссией мы сможем помогать на территории и этой страны", — сообщили руководители компании.
О появлении новых клубов в этой стране и их адреса можно узнать на сайте www.fitcurves.org.
Прекрасно быть в ФитКёрвс в Казахстане!

САММИТ ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ КЛУБОВ

28-29 января в Киеве более 150 владельцев и менеджеров фитнес-клубов ФитКервс обучались у лучших специалистов сети и региональных директоров компании. В первый день саммита были подведены итоги 2012 года, а победительницам Марафона похудения "90-60-90" вручили подарки. Награды ждали также самых

НОВОСТИ

активных участников проекта "ФитКервс. Побеждая рак груди". На встрече прошла презентация новинок компании в линейке продукции, а также были определены новые направления работы на 2013 год. Закончился первый день невероятно яркой и зажигательной вечеринкой в стиле 80-х.
На второй день участники обучались стандартам компании, нашлось время и для общения, а также обмена опыта. Специалисты сети отвечали на вопросы и давали практические советы. Участники саммита разъехались по домам в отличном настроении, вдохновленные на достижение максимальных результатов.

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ ДЛЯ КЛИЕНТОК

Дорогие клиентки ФитКёрвс! Новый 2013 год – особенный для нашего Сообщества. Это год новых свершений и подведения итогов 5-летней работы.
Мы верим, драгоценные наши клиентки, что этот год станет годом новых грандиозных достижений во всех сферах вашей жизни. И мы счастливы, что причастны к созиданию наших стран, в лице женщин.
В честь 5-летнего юбилея ФитКёрвс для всех наших замечательных женщин мы дарим особую привилегию – Программу лояльности "Экономь с ФитКёрвс". Теперь члены клубов ФитКёрвс, обладательницы магнитных карт-ключей, будут иметь возможность приобретать лучшие товары и услуги различных компаний и брендов со скидками.
Сегодня уже 10 компаний, опыту и качеству работы которых мы доверяем, стали нашими партнёрами. Они дарят нашим клиенткам уникальное ценовое предложение. Следите за пополнением списка наших партнёров и деталей о скидках на страницах нашего журнала ":30 чудеса за полчаса", а также в разделах "Клубная карта" и "Партнёры" на сайте www.fitcurves.org.
Поскольку мы работаем исключительно для вас, именно ваши рекомендации станут главным критерием при выборе партнёров в будущем. Пожалуйста, отправляйте свои пожелания о компаниях, которые вы хотели бы видеть в числе наших партнёров на адрес: Olupyr@gmail.com, а также оставляйте свои комментарии на нашем сайте в разделе "Задать вопрос", в теме "Экономь с ФитКёрвс".

Ваше мнение очень важно для нас, поэтому мы просим вас рекомендовать нам те компании, где вы бы хотели получить особые ценовые предложения.

Прекрасно быть с ФитКёрвс!

ВСЕГДА МОЖНО НАУЧИТЬСЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ, ЕСЛИ ВЫ ГОТОВЫ СТАТЬ НОВИЧКОМ.

А уж если вы научитесь быть новичком с удовольствием, то перед вами откроется весь мир.

Барбара Шер

Сила рыцаря – *в даме* сердца

Они верят, что были предназначены друг другу свыше. Ведь он влюбился, даже ее не зная — по фотографии, которую прислал друг. И целый год носил фото белокурой красавицы в кармане у сердца. А когда год спустя она узнала об этом, то не могла не ответить на такие романтические чувства. Дмитрий и Наталья Колесники вместе уже 20 лет и знают, что это только начало. Ведь дети уже взрослые и самостоятельные, а они еще такие молодые!

Дмитрий, у вас с Натальей воистину удивительная история знакомства!

Дмитрий: Это правда, чудесная история! И мы много раз рассказывали ее нашим детям, чтобы они знали: настоящая любовь живет не только в романах и сказках, она — рядом с нами. Получилось так, что я влюбился в Наташу еще задолго до нашей встречи. Во время службы в армии я получил письмо от друга, в которое он вложил несколько фотографий. На одной из них я увидел красивую белокурую девушку, которую никогда раньше не встречал, и в которую я влюбился буквально с первого взгляда. Она настолько понравилась мне, что я положил эту фотографию в свой нагрудный карман и носил ее там до конца службы.

По окончании службы меня пригласили отдохнуть на горнолыжном курорте в компании молодых людей. Каково же было мое удивление, когда в этой шумной и веселой компании я увидел ту самую белокурую красавицу, которая так меня поразила и с чьей фотографией я уже больше года не расставался! А представьте себе ее удивление, когда она узнала, что парень, которого она видела впервые в жизни, уже целый год носится с ее фотографией! С тех пор мы более 20 лет неразлучны и это только начало!

Наталья: А вот еще маленькая деталь: наша компания приехала в Карпаты на день раньше, чем Дима. Когда мы вышли из автобуса, один парень предложил мне помочь понести мою сумку, а взамен попросил меня понести гитару своего друга, который должен был приехать позже. Если бы я только могла представить, что сейчас у меня гитара моего будущего мужа и что через несколько лет под ее звуки мы будем кормить нашего первенца!

Наверное, вашу семью можно назвать близкой к идеальной. Главные правила семейной жизни вы вынесли из родительских семей или уже осваивали сами?

Дмитрий: Я рос без отца, и очень рано умерла моя мать. Поэтому вынести правильные принципы мне было просто неоткуда. Я всегда мечтал иметь отца, который был бы для меня примером и другом. Но для меня это было недостижимо. Поэтому я решил, что хочу стать для своих

детей таким отцом, которого раньше сам был лишен. И надеюсь, у меня это получилось.

Наталья: О такой семье, которая у меня есть, я и не могла мечтать. Мы родили двоих детей. Старшему сыну Сергею 18 лет, он студент, а дочери исполнилось 16. Мы очень любим и ценим друг друга. И у нас очень гармоничная семья.

Какой главный секрет семейной гармонии?

Наталья: Думаю, в правильном понимании мужем и женой своих настоящих ролей в семье. В Библии говорится: "И создал Господь Бог из ребра, взятого у человека жену..." Что такое ребро? Какую функцию оно выполняет? Ребро защищает сердце. Это часть защитной системы организма, которая ограждает хрупкое, мягкое сердце и легкие от внешних повреждений. И соответственно, какую функцию призвана выполнять жена? Она защищает сердце своего мужа. Жене, которая ближе всех к мужу, известны все его слабые и уязвимые стороны. Видя слабости мужа, жена нередко поддается соблазну перестать его уважать. Так хочется сказать в ответ на проявления мужской слабости: "Ты же мужчина! Будь сильным! Защити меня!" Так хочется немножечко (а может быть и много) "попилить" его в этот момент. А что делает ребро, когда сердце не справляется со своими задачами? Оно не упирается в него острым концом, чтобы кольнуть побольнее, наоборот — ограждает и защищает его. Если кому-то захочется повредить сердце, ему в первую очередь потребуется сломать ребро. Поэтому я считаю, что жена должна безусловно уважать своего мужа, быть помощницей ему. Жена является источником вдохновения, поддержки, силы. Сила рыцаря — в даме сердца.

Дмитрий: В семье для мужчины отведена роль лидера, рядом с которым женщина должна ощущать себя любимой, защищенной и уверенной. Это — моя главная задача в нашей паре.

Наталья: Одна из основных потребностей моего мужа — ощущать свою значимость. Большинство мужчин не в состоянии исполнять роль супермена каждый день. Скорее всего, это будет смахивать на неудавшиеся кадры, которые обычно показывают в конце фильма, чтобы рассмешить зрителя. Только от меня зависит, буду ли я каждый день раздумывать над тем, заслужил ли муж почтения с моей стороны. Только от меня зависит, буду ли я судить поступки мужа и выставлять оценки, решая, достоин ли он сегодня моего уважения. Не думаю, что это правильный подход.

Вам всегда удается держать эту правильную линию поведения?

Дмитрий: Мы вместе уже 21 год!!! И конечно за это время бывало всякое. Знаете, как в том анекдоте: "У нас с женой обмен мнениями. Я прихожу к ней со своим мнением, а ухожу — с ее." А если серьезно, важно уметь слышать друг друга. Часто бывает, что говорим об одном и том же, а складывается такое ощущение, что говорим на разных языках. И еще очень важно во времена кризисов иметь смелость сделать первый шаг навстречу, уметь уступить.

В Библии сказано, что перед тем как вступить в брак, молодой человек обязан оставить своих родителей. Слово "оставить" означает не только повеление жить отдельно, но и отделиться от родителей эмоционально. Одна из наиболее популярных ошибок в молодых семьях — это нарушение этой заповеди: живешь в новой семье, но все еще пытаешься навязать традиции и ментальность своего родительского дома. Поэтому хотим посоветовать молодым людям избегать такой ошибки.

Наталья, вы — не только жена, но и мама, и предприниматель, и руководитель — легко сочетать все эти ипостаси?

Наталья: О да, современная женщина пробует себя в разных амплуа, часто требующих почти противоположных качеств характера и поведения. И здесь главное ничего не перепутать! :) А так тяжело иногда вовремя переключиться! Был такой случай: в субботу я должна была провести две вечеринки в двух клубах. Муж с сыном согласились мне помочь перевезти продукты. Усталость, напряжение и ответственность быстро дали о себе знать. Сын взял большие пакеты и решил занести в клуб, но вдруг у одного из пакетов от тяжести порвались ручки, все содержимое высыпалось прямо на землю. И тут я, всегда спокойная и вроде как "белая и пушистая" как начала кричать на растерявшегося сына... (стыдно вспоминать), на что муж спокойно ответил: "Сынок! Ты не обращай внимание! Мама тут возвращает Божий Дар быть женщиной!" Что тут сказать?... Это был урок на всю жизнь. Я стараюсь четко разграничивать все свои ипостаси и быть гармоничной в семейной жизни и в работе. Хотя, конечно, на первом месте у меня всегда была и остается семья.

Дмитрий: Когда-то прочитал в одной книге такое высказывание: "Самый лучший подарок, который мужчина может сделать для своих детей – это любить их мать!" Я согласен с этим. Хотим, чтобы, когда наши дети будут создавать свои собственные семьи, они захотели построить их по тому же примеру, который увидели в наших отношениях. Нет лучше комплимента для пары, чем признание их собственных детей, которые всегда видели их настоящими!

“ПОСЛЕ 20 ЛЕТ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ Я ВСЕ ЕЩЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НАСТОЯЩЕЙ ДАМОЙ СЕРДЦА СВОЕГО МУЖА.”

Знаете, иногда приходится слышать от молодых людей об опасениях, что быт и повседневная рутина съедает любовь и романтику. Что бы вы могли им сказать с высоты 20-летнего опыта супружества?

Наталья: Могу сказать, что многое зависит от самих супругов, что они выбирают: рутину или отношения. Иногда одного романтичного уик-енда вдвоем где-нибудь в красивом месте достаточно, чтобы отдохнуть от повседневности, почувствовать себя снова влюбленной парочкой.

Дмитрий: Одна из любимых традиций нашей семьи – это путешествия. Причем часто решение куда-то "рвануть" на выходные или в отпуск принимается очень спонтанно: вечером мы что-то решили, а на утро уже куда-то едем.

Наталья: У нас даже был такой случай. Катаясь на лыжах, я очень сильно повредила колено, мне наложили гипс. А на следующее утро мы уже катили на машине в... Венецию, а оттуда – к моей подруге в Кельн. Причем я была за рулем! Так что мы очень легки на подъем и не даем себе заскучать!

Рисковая вы женщина, Наталья!

Наталья: Да, случается! (улыбается) Наверное, привыкла к этому еще будучи в профессиональном спорте. Я – мастер спорта по фехтованию и 13 лет отдала тренировкам и соревнованиям. Окончила университет физической культуры и по профессии я – тренер.

Так ваша деятельность в ФитКёрвс — это просто попадание в яблочко?

Наталья: Именно так. Я вообще не верю в случайности в жизни. И когда появилась возможность открыть свой фитнес-клуб, я подумала: если я много лет отдала профессиональному спорту, получила тренерское образование и сейчас мне предлагают проявить себя в сфере фитнеса – значит, это неслучайно, значит, у Бога есть план в отношении меня. И мы попробовали.

Дмитрий: И, знаете, несмотря на то, что через полтора месяца после открытия нашего первого клуба грянул кризис, наш бизнес сразу пошел успешно. Наша команда заняла 1-ое место по Украине, и получили в подарок поездку в Египет. Сейчас мы совладельцы 3 клубов и не собираемся на этом останавливаться! "Трудности – это новые возможности". И это стало девизом нашей жизни! Но я, конечно, не оставил свою духовную деятельность: несу служение пастора церкви, имею богословскую степень. Преподаю библейские дисциплины. Кроме того возглавляю Молодежную Христианскую Ассоциацию города Львова.

Наталья: Мы очень рады, что в ФитКёрвс есть возможность не только зарабатывать деньги, но и помогать людям, влиять на их судьбы. Нам очень близка миссия компании: "Мы возвращаем Божий дар быть женщиной". И воплощение этой миссии в жизнь мы наблюдаем каждый день в наших клубах. Вот, например, наш ведущий специалист по питанию, Наташа. Когда она впервые пришла к нам в клуб, из-за своего избыточного веса это была неуверенная в себе, раздраженная на весь мир девушка. По той же причине, у нее были постоянные трудности в отношениях с отцом. Сейчас, сбросив около 30 кг и 150 см в объемах, Наташа стала уверенным в себе, радостным и исполненным энтузиазма человеком. Она прошла путь от клиентки до регионального директора по питанию и сейчас ее отец относится к ней с большим уважением и готов финансово помочь ей в открытии собственного клуба ФитКёрвс. Ну чем вам не чудо?!

Совместный бизнес как-то изменил ваши отношения?

Наталья: Мы всегда во всем вместе. И вы знаете, у нас такое ощущение, что наши чувства с годами становятся только крепче. Мне муж говорит: "Мне кажется, что сейчас я люблю тебя даже больше, чем в молодости". Зрелые отношения – осознаннее, стабильнее. И сейчас после 20 лет совместной жизни я все еще чувствую себя настоящей дамой сердца своего мужа. У нас уже взрослые дети, а мы еще такие молодые и у нас столько еще впереди!

Лилия КУЛИКОВСКАЯ

Секреты Успешной семьи

1. БЕЗУСЛОВНОЕ УВАЖЕНИЕ ЖЕНЫ К МУЖУ
2. ПОНИМАНИЕ "ЯЗЫКА ЛЮБВИ" ДРУГ ДРУГА
3. УМЕНИЕ ЖЕНЫ НЕ "ЗАСТРЕВАТЬ" В РОЛИ НАЧАЛЬНИЦЫ
4. СПОСОБНОСТЬ ОБЕРЕГАТЬ РОМАНТИКУ В ОТНОШЕНИЯХ
5. ЛЕГКОСТЬ НА ПОДЪЕМ

“САМЫЙ ЛУЧШИЙ ПОДАРОК, КОТОРЫЙ МУЖЧИНА МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ — ЭТО ЛЮБИТЬ ИХ МАТЬ!”

Наталья Шкурба: "В 56 лет я надела джинсы!"

За год занятий в ФитКёрвс 56-летняя Наталья Шкурба из Полтавы потеряла целых 43 кг! А вместе с лишним весом ушли и болезни! "Мне хочется выйти в поле и затянуть во весь голос звучную народную песню!" — признается наша героиня. Ее искренний рассказ о том, как ФитКёрвс повлиял буквально на все сферы ее жизни.

за 12 месяцев -43 кг -167 см

Работа. В прошлом году я вышла на пенсию со стажем в 30 лет. За плечами работа ведущим бухгалтером на Автоагрегатном заводе.

Все думают, что бухгалтерам положено быть занудами – нырнул в отчеты и копаешься в них. Но мне это несвойственно, без шуток просто не представляю свою жизнь. Я всегда приходила на работу с желанием всех подбодрить и рассмешить, чтобы окружающие подняли головы и улыбнулись!

Сегодня 6 моих коллег посещают клуб ФитКёрвс вместе со мной. Они просто не могли не соблазниться, ведь рекламой клуба служила моя постройневшая фигура! Мы полны сил и энергии, и я точно знаю: уход на пенсию – это не окончание жизни, а начало чего-то нового и увлекательного!

Здоровье. Год назад мое здоровье "трещало по всем швам": одышка, боли в ногах и спине (из-за 20-летней работы за компьютером), проблемы с сердцем. Последний недуг уложил меня на больничную койку в прединсультном состоя-

нии. После выписки из больницы я решила: "Если не возьмусь за себя, то дальше будет еще хуже!" Так и пришел в мою жизнь ФитКёрвс .

О спорте. Когда-то я занималась гандболом, а еще посещала бассейн. После ухода в декрет стала поправляться и доросла до 128 кг. Часто слышала об обычных фитнес-центрах, но, в основном, в них занимаются молодые люди атлетического телосложения, а нам – женщинам зрелым – удел заглядываться на них в стеклянные витрины. Но тут 10 февраля 2012 года мне позвонили из ФитКёрвс и пригласили на тренировку. Переступив порог клуба, я расцвела: звучала современная музыка, которую я обожаю, а еще царила атмосфера дружелюбия (ее не часто встретишь в общественных заведениях родной Полтавы). И хотя к клубу ехать 40 минут от дома, но все же 6 раз в неделю 30 минут я обычно провожу в любимом спортивном зале.

Внешность. Люблю быть красивой! Ну, а теперь с потерей пухлых щечек прихорашиваться у зеркала стало куда приятнее! Меня стали замечать на улицах, а еще от знакомых мужчин слышу комплименты: "Будем в тебя влюбяться второй раз".

Гардероб. Потеря 43-х килограммов принесла в мою жизнь приятные хлопоты: обновление гардероба. Ведь мои вещи 62-го размера совсем не подходят мне настоящей – с 52-ым! С удовольствием ношу платья и костюмы от любимого дизайнера, а еще "лапти" поменяла на каблуки – ведь ноги уже не болят! Да, плюс ко всему, джинсы на моей постройневшей фигуре также неплохо смотрятся.

Танцы. Всегда любила изящно двигаться под музыку, даже на восточные танцы ходила! С ФитКёрвсом пробую и зумбу, и латину. Хотя танцевальные движения запомнить не так и просто, но нам, бухгалтерам, главное рассчитать траекторию и правильно скоординировать ноги.

Родные. Моя семья очень радуется за меня, хотя вначале в глазах мужа и сына я наблюдала некую обеспокоенность! Они даже пытались меня отправить на диагностику – вдруг со мной что-то не так, раз я так быстро худею. А еще муж любит шутить, говоря, что скоро я за швабру смогу прятаться, – такая изящная стала!

Питание. За первые 8 месяцев с ФитКёрвс я попрощалась с 28-ю кг – неплохой результат. А пройдя осенью Школу питания я смогла добиться еще больших результатов. Открою тайну: когда-то я могла съесть за день 8 пачек мороженого. Также я страстная поклонница сладкого, но когда на Школе питания разузнала что да почему – спрятала булочки и конфетки глубоко-глубоко в шкафчик. Научилась заменять недостающие организму углеводы другими продуктами. Например, на десерт иногда готовлю шоколадное печенье с овсяными хлопьями вместо муки.

Мечты. Увидев, как я расклеиваю яркие фотографии, на которых изображены предметы моих мечтаний, муж сначала подтрунивал надо мной. Но мне было так интересно! Тем более сейчас, когда картинки превращаюся в реальность! Например, моя постройневшая фигура уже со мной! А еще я мечтаю выйти далеко-далеко в поле и громко-громко затянуть от легкости и радости украинскую народную!

— К нам в офис приняли маркитанта.

— А чем занимаются маркитанты?

— Как чем? Маркетингом, конечно!

— Подожди, маркетингом вроде маркетологи занимаются?

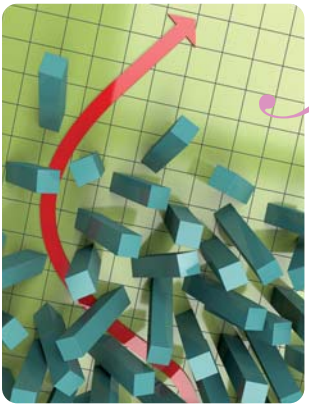
— А маркитант и маркетолог не одно и то же?!

— Да вроде нет...

Из беседы двух офисных работников, подслушанной в общественном транспорте

Наталья НИШКЕВИЧ, директор по развитию сети ФитКервс

ПУТЬ к потребителю или Этот загадочный маркетинг



Я расскажу тебе сказку. О том, как девочка впервые пошла в гости к друзьям, живущим на другой стороне леса. Ярким солнечным утром наша девочка проснулась и подумала: "Я так давно хотела увидеть своих друзей, почему бы сегодня не сходить к ним?" И она решила, что сделает это сегодня, и причем пойдет короткой дорогой, через лес, чтобы быстрее было. Неважно, что она делала это в первый раз, ведь другие ходят, и она дойдет, у других получается, а она чем хуже?

Девочка вышла из дома и направилась к лесу, ярко светило солнце, и настроение было замечательным: у нее все получится... И ее абсолютно не волновало отсутствие опыта, незнание правильных тропинок, успеет ли она обернуться за день и вернуться домой до темноты. У нее не было с собой даже карты этого леса, а зачем? Она просто шла и представляла себе эту радостную встречу...

Как часто так же происходит и в бизнесе. Когда мы начинаем дело, мы порой видим перед собой радужную картинку: классный товар, восторженные потребители (клиенты) и, как следствие, высокие объемы продаж продукта или услуг. И при этом мы абсолютно не понимаем, как мы этого достигнем и что необходимо сделать для достижения наших целей.
Мне знакомо это состояние: у меня просто все получится!!! Когда-то я так же начинала свой бизнес, в состоянии эйфории и радостного ожидания успеха. На тот момент как и многие начинающие предприниматели, я имела весьма далекое представление о том, кто будет моим клиентом, какая цена будет наилучшей, как будет развиваться мое дело, как я буду продвигать свои услуги и кто я для потребителя. Каким же жестоким было мое разочарование! Моя самонадеянность обошлась мне в сумму порядка десяти тысяч евро, или правильнее будет сказать, за этот опыт я заплатила 10 тысяч евро, пережила несколько бессонных ночей и кризис самооценки... И именно тогда я решила, что пришло мое время познакомиться с этим страшным, на первый взгляд, словом МАРКЕТИНГ.

Уверена, что вы не раз слышали это слово и у вас уже есть свое понимание, что такое маркетинг. Хотим мы того или нет, мы все находимся под влиянием кем-то разработанного маркетинга. Это происходит везде. Обратите внимание: реклама стала настолько навязчива, что от нее не укрыться даже в стенах собственной квартиры. С самого утра, как только вы включаете телевизор, вы попадаете под это влияние. Вы садитесь в общественный транспорт – реклама тут как тут, хотите перевести глаза на проплывающий за окнами автобуса пейзаж, а там – баннеры, вывески, биг-борды, разукрашенный рекламными картинками транспорт. На остановке то же самое, заходишь в

лифт – и тут она. Открываешь любое периодическое издание и пожалуйста: яркая фотография чего-то или кого-то, и ты вдруг понимаешь, что тебе срочно нужна именно эта зубная паста или именно этот телевизор. И если ты этого не купишь сегодня, то все – жизнь прошла мимо! А общественные туалеты! Это же надо додуматься рекламировать товар и в этих местах! Гениально: как ни крути, деваться некуда и хочется тебе того или нет, ты все прочитаешь...
Что же нам делать в сложившейся ситуации? Все очень просто: нам нужно научиться разбираться в маркетинге и в нашей роли как продавца, так и покупателя. Продаем мы, продают нам – это постоянные процессы, и надо научиться распознавать методы, приемы сбыта. Знание маркетинга позволяет нам быть более мудрыми и предприимчивыми в роли продавца и более осторожными в роли покупателя.
Итак, что же это такое – маркетинг? У большинства людей уже сложился стереотип о том, что маркетинг – это процессы рекламы и сбыта, но это не так, точнее не совсем так.

Маркетинг — вид человеческой деятельности, направленной на удовлетворение нужд и потребностей посредством обмена. (Ф. Котлер)

Один из ведущих специалистов по управлению, Питер Друкер, говорит так: **"Цель маркетинга — сделать усилия по сбыту ненужными. Его цель — так хорошо познать и понять клиента, что товар или услуга будут точно подходить последнему и продавать себя сами".**

Иными словами маркетинговая стратегия твоего бизнеса должна заключаться в следующем:

1 *Определить "твоего" клиента.*

2 *Определить нужду и потребность "твоего" клиента.*

3 *Предоставить запрашиваемый товар или услугу.*

4 *Удовлетворить потребность клиента, достигая при этом высокого качества при оптимальной цене, как для тебя, так и для клиента.*

Ну что, приступим к маркетинговому планированию?

Теперь зная, что такое маркетинг, давайте выясним, какие факторы влияют на него. Эта теория, придуманная Джером Маккарти в 1960 году, широко используется маркетологами всего мира.

ВОТ "4 Р" МАРКЕТИНГА:

- PRODUCT — продукт. Это то, что хочет потребитель, и вы, как маркетолог, поставляете. Это может быть ощутимым, как

губная помада, в основном, физический продукт. Или какая-нибудь оказанная вами услуга.
- PRICE — цена. Это то количество денег, которое клиент готов обменять на ваш товар или услугу. Величина этого показателя напрямую будет влиять на вашу прибыль.
- PLACE — место. То, как ваш продукт будет распространяться. Это может быть через "физический" магазин, веб-сайт, через партнеров, посредством "сарафанного" радио. Для этого подойдет отличное выражение: "В нужном месте, в нужное время".
- PROMOTION — продвижение. Теперь, когда у нас есть готовый продукт и цена, следующим шагом является продвижение продукта. Оно включает в себя все формы общения, которые вы собираетесь использовать: реклама, связи с общественностью (PR), личные продажи, телевидение, радио и т.д.

Это и есть основные факторы, влияющие на успешные запуск, становление и развитие вашего бизнеса. Незнание или непонимание этих вещей может привести к серьезному финансовому кризису или краху вашего бизнеса.

В следующей статье мы разберем более детально каждый из "4 Р", поймем их взаимосвязь и влияние друг на друга.

P.S. Да! Чуть не забыла! Девочка!

А с нашей девочкой все закончилось не так радужно, как она себе рисовала. Она заблудилась в лесу, и с собой у нее не было ни карты, ни компаса, поэтому найти дорогу домой она не смогла. Потом пошел дождь и она промокла, ведь с собой у нее не было зонта. Перед выходом из дома у нее мелькала мысль посмотреть метеорологический прогноз, но она так торопилась начать свое путешествие!

В общем, девочку искали всем поселком, нашли только к утру. Ну и натерпелась же она в темном, мокром, ночном лесу! Наша девочка извлекла очень серьезные уроки из всего произошедшего с ней...

А вы, какие уроки из этой истории извлекли вы?...

ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ — ЭТО ВАМ НЕ ГАРМОНЬ:

потолстею — похудею, потолстею — похудею... надо держать себя в руках.

Людмила Гурченко

Преимущества FitCurves или

Правильный курс в океане фитнеса

Йога, пилатес, калланетика, бодифлекс — список направлений фитнеса можно продолжать еще и еще. И поклонники каждого из них стараются убедить в эффективности именно их любимого занятия. Но мы все-таки уверены, что именно тренировки ФитКёрвс — лучшее, что создано в сфере фитнеса для женщин! И именно ФитКёрвс — фитнес №1 в мире для женщин. И мы готовы это доказать.

ЙОГА. В широком смысле – это совокупность различных духовных, психических и физических практик из разных направлений индуизма и буддизма (религий, во многом противоречащих христианству). Для человека, воспитанного не на восточных традициях, йога достаточно тяжела для понимания, поэтому в фитнес-центрах предлагают освоить ее в адаптированном фитнес-формате – как программу, улучшающую гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц и снятие эмоционального стресса.

Женщина говорит: друзья мне рекомендовали йогу... Да, действительно, йога пользуется огромной популярностью и при правильных тренировках приносит пользу здоровью, но не забывайте – она малоэффективна в борьбе с лишним весом. Кроме того, важно знать, что при неправильном подборе упражнений йога, наоборот, может подорвать здоровье (например, асану "плуг" нельзя выполнять лицам с повышенным АД и/или проблемами в шейном отделе). Программа сложная и

поэтому предъявляет высокие требования к тренеру ("доморощенный йог" в качестве наставника или самостоятельные занятия йогой – не самое лучшее для вас решение...)

ПИЛАТЕС. Это вид фитнеса, основной особенностью которого является комплексное воздействие на все системы организма. Разработан Джозефом Пилатесом как система упражнений для реабилитации раненых во время Первой мировой войны. Данное направление, можно сказать, создано на основе йоги, с той лишь разницей, что пилатес в большей степени ориентирован на физическое воздействие, а йога – это прежде всего духовная практика.

Женщина говорит: мне нравится пилатес... Да, действительно, пилатес приносит огромную пользу, но в нем, так же как в йоге, отсутствует кардиокомпонент и слабо выражены упражнения силового характера, поэтому о его полноценности говорить не приходится (к тому же он недостаточно эффективен в борьбе с лишним весом).

КАЛЛАНЕТИКА. Это комплекс статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, в основе которых лежат йоговские асаны. Калланетика разработана голландской балериной Каллан Пинкней. Это достаточно эффективный и быстрый способ коррекции веса.

Женщина говорит: надо подумать — может, мне лучше пойти на калланетику... Да, действительно, калланетика дает ощутимые результаты, но при этом важно знать, что заниматься ею могут только люди с хорошей физической подготовкой и отличным здоровьем (лицам с заболеваниями ССС, и тем, у кого есть проблемы со зрением, позвоночником или суставами она часто противопоказана). Кроме того, в ней отсутствует кардиокомпонент, необходимый для укрепления ССС, поэтому она заведомо неполноценна и имеет немало функциональных ограничений.

БОДИФЛЕКС. Это гимнастика для похудения. Разработана американской домохозяйкой Грир Чайлдерс. Представляет собой комплекс изометрических и растягивающих упражнений в сочетании с диафрагмальным дыханием.

Женщина говорит: я занимаюсь дома бодифлексом и меня это устраивает... Да, действительно, бодифлекс – это достаточно популярное направление в фитнесе (его упражнения приятны и легки в выполнении), но в то же время следует понимать, что эффективность данной программы весьма ограничена из-за отсутствия должного стимула для восстановления мышц и сжигания жира.

АЭРОБИКА. Родоначальник – американский врач Кеннет Купер. Он разработал систему физических упражнений, которые помогли предотвращать болезнь коронарной артерии, и назвал ее аэробикой. Изобреталась аэробика для космонав-

тов, а позднее было замечено, что она также полезна и для обычного населения. На сегодняшний день насчитывается более 30 видов аэробики.

Женщина говорит: я раньше занималась аэробикой, я худела и мне было весело... Да, действительно, аэробика – очень ритмичная фитнес-программа и, кроме того, она на время "избавляет" от лишних калорий (именно поэтому ее так любят многие женщины). Но следует понимать, что из-за отсутствия силовых упражнений она, к сожалению, не повышает значительно метаболизм, поэтому чаще всего от нее худеют лишь на короткое время (только перестал заниматься – сразу вернул все обратно...)

ПРЕИМУЩЕСТВА FIT CURVES

1 ЭФФЕКТИВНОСТЬ. Программа FitCURVES – наиболее исследованная фитнес-программа в мире – она разработана с учетом женской физиологии, ее исследования проводились в институте кинезиологии и обмена веществ (институт Бейлора, США), было потрачено свыше 5 000 000 $. Успех доказан!!! Программа CURVES вошла в книгу рекордов Гиннесса по 4 номинациям!

2 ПОЛНОЦЕННОСТЬ. Включены все необходимые компоненты фитнеса (силовой, кардио-, растяжка). Это способствует гармоничному развитию физических качеств (силы, выносливости, гибкости). А это – одно из главных условий здоровья и высокого качества жизни.

3 БЕЗОПАСНОСТЬ. Мягкое гидравлическое сопротивление тренажеров, амортизация восстановительных станций и регулярный контроль уровня ЧСС (каждые 8 мин.) бережет суставы и позвоночник клиента, помогает не превышать безопасную аэробную зону нагрузок.

4 БАЛАНС. Равновесие в упражнениях для функционально противоположных мышц (мышц-антагонистов) – минимизирует риски развития мышечных дисбалансов. В FitCURVES нет методических ошибок (подводных камней фитнес-программы), создающих предпосылки для нарушений осанки и перегрузки суставов.

5 ПРОГРАММА ПИТАНИЯ. Без правильного питания даже самые грамотные тренировки не принесут ожидаемых результатов.

6 УДОБСТВО. Всего 30 мин. в день 3 раза в неделю – несложные упражнения, нет привязки ко времени и персональному тренеру.

7 ФОРМАТ. Концепция "без зеркал, без мужчин, без макияжа" создает максимально комфортную атмосферу для женщин (независимо от их возраста, телосложения и социального статуса). А это позволяет привлекать тех женщин, для которых психологически не подходит классический формат фитнеса.

8 "МОРЕ" ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ. Позитивный персонал, а также ритмика и разнообразие упражнений на восстановительных станциях. Уравновешивание нервных процессов (профилактика развития ВСД и многих других заболеваний).

9 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА. Ежемесячные замеры – постоянная фокусировка и высокая мотивация на достижении его результатов. То, что в классических фитнес-клубах делают только в качестве отдельной услуги (за деньги) и то, чего в так называемом "персональным" фитнесе сильно не хватает.

10 ДОСТУПНОСТЬ. Наиболее демократичные цены на рынке фитнес-услуг. Цена тренировки = цене 1 чашки кофе...

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ КОМПРОМЕТИРУЮЩИЕ ВОПРОСЫ

• *Почему наши специалисты не составляют тренировочные программы клиентам (т. е. не выбирают вид, количество, сочетание физ. упражнений и оборудование на котором они выполняются)?*

ОТВЕТ: нам это делать не нужно – мы всегда используем уникальную систему упражнений, на создание и исследование которой наша компания потратила более 5 000 000 $.

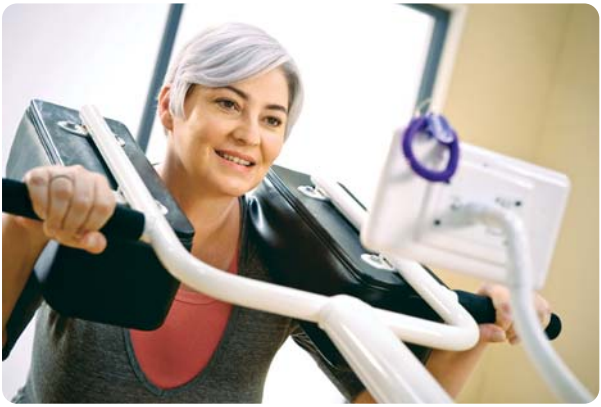
• *Если все выполняют одинаковые упражнения, то в чем заключается персональный подход нашей фитнес-программы?*

ОТВЕТ: да, вы правы, мы не меняем ассортимент упражнений, ведь их уникальные вид, количество и сочетание приносят максимальные результаты и являются безопасными. А персональный подход выражается в том, что интенсивность и диапазон упражнений осуществляются в индивидуальном режиме (т. е. с учетом ваших особых потребностей).

P.S. (мои размышления вслух):

Грамотно составить персональную программу тренировок (так, чтобы занятия фитнесом были достаточно эффективны и при этом не принесли вред здоровью) по силам только профессионалам, мягко говоря, высочайшего уровня (которых в общей массе фитнес-тренеров "по пальцам" можно пересчитать...) Считаю, что главной проблемой фитнес-индустрии является недостаточная квалификация ее специалистов (не говорю – низкая, говорю – недостаточная... ввиду очень высоких профессиональных требований их работы). Именно по этой причине, классический персональный подход в фитнесе, который подразумевает грамотное составление персональных тренировочных программ, это непосильная ноша для подавляющего большинства фитнес-клубов. Именно по этой причине в создание и исследования уникальной тренировочной программы, которая в адаптированном виде соответствует индивидуальным требованиям большинства женщин, компания CURVES инвестировала огромные деньги и 15 лет своего времени. И теперь каждая клиентка клубов FitCURVES может пользоваться достижениями этой большой работы!

И ИМЕННО ПОЭТОМУ FITCURVES — ФИТНЕС №1 В МИРЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН!



Александр КУТЧЕР,
старший тренер сети ФитКёрвс, магистр спорта и физической культуры, мастер спорта международного класса, многократный чемпион мира по пауэрлифтингу
trener.fitcurves.org

Правильное упражнение лечит, неправильное — калечит...

Тренажер "жим от плеч/ тяга сверху"

Это бипозитивный тренажер, на котором одновременно выполняются два упражнения, — "вертикальный жим" и "вертикальная тяга". Подобно тренажеру "грудь/спина" он вовлекает в работу плечевые и локтевые суставы.

ОСНОВНЫЕ УСИЛИЯ на тренажере прилагаются для:

- сгибания в плечевом и разгибания в локтевом суставах — *в жиме;*
- приведения лопаток, разгибания в плечевом и сгибания в локтевом суставах — *в тяге.*

Однако, так как движения в плечевых суставах на нем выполняются в вертикальном, а не в горизонтальном (как на тренажере "грудь/спина") положении, распределение нагрузки на суставы и мышцы имеет существенные отличия.

В вертикальном жиме *(то есть в "жиме от плеч")* целевую нагрузку выполняет передняя часть дельтовидной мышцы. Также активно участвуют (помогают "целевым" мышцам) большая грудная, клювовидно-плечевая, трицепс и локтевая мышцы.

В вертикальной тяге *(то есть в "тяге сверху")* целевую нагрузку выполняют средняя и нижняя части трапециевидной и широчайшая мышцы спины. Также активно участвуют плечелучевая, плечевая, бицепс, ромбовидные, круглые, подостная и задняя часть дельтовидной мышцы.

ОСОБОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО тренажера "жим от плеч/ тяга сверху" заключается в

том, что благодаря гидравлическому сопротивлению, нейтральному хвату и выведенным вперед локтям он максимально снижает трение в области плечевого сустава и таким образом создает (с точки зрения профилактики травм) настолько благоприятные условия для тренировки мышц верхнего плечевого пояса, что является достаточно безопасным даже для большинства лиц, страдающих воспалением сухожилий плеча и капсулы плечевого сустава.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ
(при правильном выполнении упражнений):

- Нормализует сердечную деятельность.
- Способствует очищению бронхолегочных путей после простудных заболеваний.
- Восстанавливая мышечно-связочный аппарат и улучшая обменные процессы плечевых и локтевых суставов, является профилактикой их заболеваний.
- Тяга, укрепляя мускулатуру в районе грудного отдела позвоночника, является профилактикой остеохондроза данного отдела.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Сядьте на тренажер (спиной полностью опирайтесь на спинку сидения).
2. Держите голову прямо или положите ее на спинку тренажера (если так удобнее).
3. Ноги могут стоять на полу или свисать с тренажера.
4. Крепко возьмитесь за рукоятки.
5. Начните выполнять упражнение на уровне плеч.
6. Поднимайте рукоятки почти до полного выпрямления рук.
7. Избегайте ударов в верхней точке движения.
8. Опустите рукоятки на уровень плеч.

ВЫВОД:

Оба тренажера ("грудь/спина" и "жим от плеч/тяга сверху") необходимы. Они не заменяют, а прекрасно дополняют друг друга, оказывают совместное терапевтическое влияние на состояние плечевых, локтевых суставов и органов грудной клетки.

ВНИМАНИЕ:
Важно знать, что плечевые суставы обладают большой подвижностью и плохо переносят нагрузки, регулярно выполняемые с ограничением их оптимального объема движений (например, когда на тренировках, в основном, выполняются только горизонтальные или только вертикальные виды жимов и тяг). Это создает однотипность нагрузки, которую наши плечи "терпеть не могут" — она их сильно перегружает и быстро изнашивает. Поэтому для сохранения (и тем более восстановления) их здоровья необходимо не только гармонично тренировать мышцы верхней части спины, груди и пояса верхних конечностей, но и делать это, не нарушая баланс в движениях плечевых суставах.

УДАЧНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

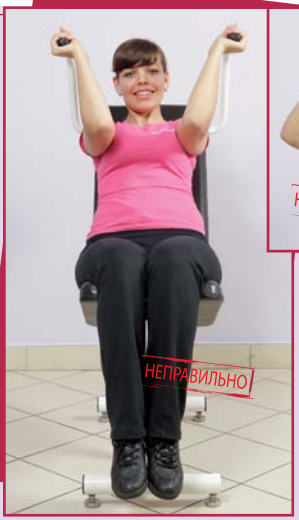
Александр КУТЧЕР,
старший тренер сети ФитКёрвс, магистр спорта и физической культуры, мастер спорта международного класса, многократный чемпион мира по пауэрлифтингу
trener.fitcurves.org

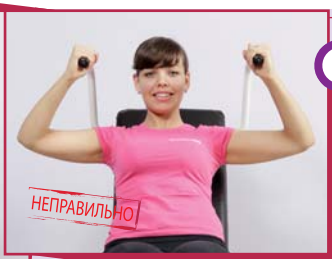
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ. НЕ СОВЕРШАЙТЕ ИХ И ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НИХ, ЕСЛИ ОНИ У ВАС ЕСТЬ!

Новички часто:

1 Неправильно располагаются на тренажере (скрещивают ноги или цепляются носками за тренажер). Это создает нестабильное положение, в котором сложно правильно выполнять упражнения и легко получить травму.

2 Сутулятся (поднимают вверх и/или отрывают лопатки от спинки тренажера). Это формирует сутулую спину.





3

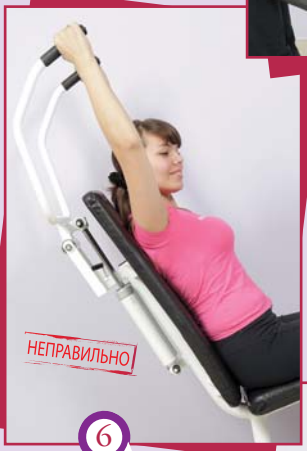
Сводят внутрь или разводят в сторону локти.
Это сильно перегружает плечевые и локтевые суставы.

4

Выполняя тягу, прогибают поясницу.
Это сильно перегружает поясничный отдел позвоночника.

5

Держат нестабильные кисти.
Это перегружает лучезапястные суставы.

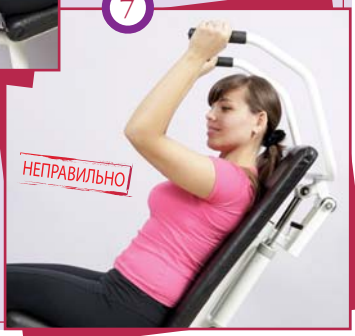


6

Разгибают полностью руки.
Это травмоопасно для локтевых суставов.

Выполняют упражнения с недостаточной амплитудой.
Это делает упражнения менее эффективными.

7



Правильное выполнение см. на 28-й стр.

Полина Сова: Тренер должен "чувствовать" клиентку

Пять лет назад ее размеренную и спокойную жизнь изменил один телефонный звонок. Поработать тренером в сети фитнес-клубов, о которых практически никто в стране еще не знает, — предложение, с одной стороны, обрадовало необычностью, с другой — испугало неизвестностью. Но Полина Сова все-таки решилась и никогда не пожалела!

БЛЕСК В ГЛАЗАХ РЕШАЕТ ВСЕ!

Случайностей не бывает! Судьбоносный звонок в 2007 году от Екатерины Блиновой изменил направление жизни Полины окончательно и бесповоротно. До этого она работала секретарем трех организаций, а также заочно училась в институте.

Предложение поработать в компании для женщин, о которой на тот момент в Украине знали только учредители, настораживало – "что это за ноу-хау в Сумах?" Но горящие глаза Екатерины, которая своей верой вдохновила пришедших на встречу девушек, подтолкнули Полину к принятию решения. Мечта помочь женщинам быть здоровыми, счастливыми и успешными нашла отклик в душе Полины, – она решается на обучение...

БЫТЬ ПРИМЕРОМ

Хочешь тренировать других – начни с себя! Так решила Полина и в январе 2008 года, перед открытием клуба, поставила себе цель сбросить 5 кг и 39 см. А когда в апреле она сделала замеры, очень удивилась своим результатам: минус 7 кг и 40 см. Полина знала, что результат тренера вдохновит клиентов как ничто другое, да и получать комплименты за прекрасные достижения не менее радостно! Полина тренировалась и во время беременности, и кормления. Она освоила новые программы: управление весом, зумба, тай-бо, латина, диско.

А еще Полину очень радуют успехи ее родных. Мама тренируется для укрепления здоровья, тонуса мышц, а свекровь сразу прошла и программу питания, сбросив 13 кг за 2 месяца. Недавно и муж Полины захотел пройти волшебные фазы Программы управления весом.

ИСТОРИИ КЛИЕНТОК — В ПАМЯТИ НАВСЕГДА!

Полину вдохновляют в работе незабываемые истории изменившихся судеб клиенток! Например, девушке Оксане врачи говорили, что она бесплодна. А недавно она заходила навестить клуб, и уже видно ее округлившийся животик! А член клуба Надежда, которая страдает бронхиальной астмой, после недели тренировок ликовала – она ни разу не воспользовалась ингалятором!

"В прошлом году я вручала члену клуба Светлане футболку за 400 тренировок, она меня обняла и сказала, что 4 года назад я ей проводила первую, а теперь и четырехсотую тренировку", – вспоминает тренер.

5 ЛЕТ — ТОЛЬКО НАЧАЛО!

Пять лет в ФитКёрвс стали продуктивными и насыщенными для Полины: обучение, открытие клуба, вклад владельца в ее развитие, праздничные тренировки, награды и номинации клуба, одни из лучших показателей, рекорд посещаемости тренировок в день, социальные акции, клубные встречи. А на 5-летие клуба владельцы, семья Екатерины и Олега Блиновых приготовили Полине удивительный подарок – автомобиль! Сейчас на базе клуба тренер занимается развитием сообщества: обучением команд Украины, России, Казахстана делу ФитКёрвс. Для этого она планирует развиваться и еще многому учиться.

Секреты Успешного тренера

1 **МОТИВАЦИЯ.** Одной инструкции, как заниматься на тренажерах, недостаточно, чтобы клиентке были интересны тренировки. Ей нужна искренняя заинтересованность в ее результатах и профессиональная поддержка тренера.

2 **НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОСОБЕННОСТИ КЛИЕНТОК.** На тренировке важно учитывать возрастные особенности, а также противопоказания по здоровью клиенток. Особенно обращать внимание на интенсивность и регулярность тренировок. Нельзя, например, заставлять женщину работать интенсивно, если она пропустила неделю тренировок или только переболела. Тренер должен чувствовать свою аудиторию: кого ускорить, кого заставить работать менее интенсивно. Он должен наблюдать за клиентами на тренировке и быть ответственным за их самочувствие.

3 **ПОВЫШАТЬ МАСТЕРСТВО.** В компании существует замечательное сопровождение специалистов: саммиты, где все делятся успешными методами, углубляют знания; обучения новым стилям тренировок, встречи, праздники. Необходимо читать литературу по физиологии, психологии и личностному развитию, посещать тренинги, корпоративные мероприятия.

4 **ВИДЕТЬ ПОТЕНЦИАЛ.** На данный момент в команде Полины все девушки, кроме нее и диетолога, – бывшие члены клуба, которые когда-то пришли за своим результатом, а теперь помогают в этом женщинам. Некоторые члены команды и клуба раскрыли в себе новые таланты и способности – стали владельцами клубов ФитКёрвс в Украине и России, ведущими специалистами компании.

Держи руку на пульсе

Контроль интенсивности тренировки с помощью пульсовых зон

Пульс — это один из главных показателей здоровья человека. Так что, если хотите добиться успеха в фитнес-клубе, стоит узнать, каким должен быть ваш пульс при тренировках! Измерение частоты сердечных сокращений — один из важнейших элементов профессиональной тренировки. Частота сердечных сокращений теснейшим образом связана с тем, как тренировка повлияет на ваше тело. Наши рекомендации о том, как правильно следить за пульсом.

Превышение физической нагрузки при тренировках может обернуться непредсказуемыми последствиями для вашего здоровья. Дозированная физическая нагрузка – основной фактор успешности ваших тренировок. Оптимальная именно для вас нагрузка является лучшим средством профилактики ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, ожирения и многих других заболеваний. Только при условии соблюдения такой нагрузки можно говорить об эффективности занятий. Колебания нагрузки в меньшую или большую степень недопустимы.

Если вы испытываете во время занятий нагрузку меньше, чем следует, тогда вы попросту тратите свое время зря. А перенапряжение во время тренировок является серьезным риском для организма и сопровождается последующими болями в мышцах и растяжениями суставов. Ни о какой пользе, естественно, речь не идет. Более того, если вы страдаете каким-либо сердечно-сосудистым заболеванием, то превышение допустимой нормы может обернуться серьезными проблемами. Поэтому так важно рассчитать "золотую середину" именно для вас, ин-

дивидуально. И зависит этот "золотой показатель" от пульса.

СНАЧАЛА ВВЕДЕМ ДВА ПОНЯТИЯ

Первое – это максимальная ЧСС. Она высчитывается (для взрослых непрофессиональных спортсменов) так: 220 минус возраст в годах. Это показатель максимальной ЧСС за 60 секунд, которая принимается за 100%. Это максимальная частота пульса, с которым ваше сердце может биться. Именно на основании этой формулы построена и наша таблица ЧСС в клубах FitCurves (интервал времени 10 секунд).
Второе – эффективная (целевая) зона пульса во время тренировок. Это процент от максимальной ЧСС, наилучшим образом подходящий к определенным целям занятий. Во время тренировки мы не можем ориентироваться на максимальную ЧСС (большой и недопустимый стресс для организма). Поэтому во время тренирок мы придерживаемся целевой ЧСС. Целевая ЧСС определяется индивидуально для вас в зависимости от уровня вашей физической подготовки, возраста и истории здоровья.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЧСС?

На частоту сердечных сокращений влияют несколько факторов:

- *тренированность*
- *температура окружающей среды*
- *положение тела (стоя, сидя, лежа)*
- *эмоциональное состояние (волнение, гнев, страх, тревога)*
- *наличие лишнего веса*
- *прием лекарств, алкоголя или курение.*

А ТЕПЕРЬ КОРОТКО ПРОЙДЕМСЯ ПО ШКАЛЕ ЧСС:

50-60% — первичная зона.
В ней должны проводиться занятия для начальной тренировки сердца, сосудов, легких.
60-70% — основная зона.
70-80% — фитнес-зона.
Есть и другие (более высокие) зоны, но они предназначены, в основном, для профессиональных спортсменов, так как связаны с высокими нагрузками и предъявляют высокие требования к организму.

Внимание! Контроль за пульсом во время занятий фитнесом позволяет подобрать оптимальный режим тренировок и избежать чрезмерных нагрузок на сердце. Тренировки в соответствии с вашей пульсовой зоной позволяют быстрее добиться поставленных задач и сделать тренировки более эффективными. Благодаря наблюдению за пульсом, вы увидите, как улучшаются ваши показатели от занятия к занятию. Не только количество сброшенных килограммов, но и частота сердечных сокращений продемонстрирует ваш тренировочный успех. Чем выше частота сердечных сокращений (чем активнее работает сердце), тем быстрее оно выйдет из строя. Частота сердечных сокращений также позволяет судить о степени тренированности человека, а также о различных заболеваниях, даже не связанных с сердцем. Частота сердечных сокращений будет снижаться по мере того, как ваша физическая форма будет улучшаться в ходе тренировок. Дорогие женщины, очень важно во время каждой тренировки минимум три раза измерить свой пульс и сообщить о показателе ЧСС круговому тренеру. Также обязательно надевайте наши цветные браслеты, которые соответствуют вашему индивидуальному уровню нагрузки. Для тренера цвет вашего браслета – это индивидуальный план вашей тренировки!

Кстати, измерение частоты сердечных сокращений – один из важнейших элементов профессиональной тренировки.
Надеемся, эти рекомендации помогут вам добиться еще больших результатов без вреда для здоровья.

Держите руку на пульсе!

Дарья КУТЧЕР,
специалист ФитКёрвс

7 врагов мотивации

или Что мешает похудеть?

"Начну менять жизнь с нового года, а еще лучше — с понедельника!" Всем нам знакомы такие обещания, которые выполняются далеко не всегда. Почему через месяц тренировок у нас может пропасть энтузиазм, и возвращается привычка "заесть" скуку шоколадом, конфеткой? Что же нас останавливает, что мешает достигать успеха и где искать мотивацию, которая приведет к ощутимым результатам?

А зачем, собственно, вы хотите похудеть? Доказать что-то себе или друзьям, сменить работу или гардероб, привлечь внимание? Что же нас наталкивает на мысль о похудении, что нами руководит? Мы часто говорим – это мотивация. А ведь конкретика похудения в кг или размере одежды – всего лишь цель, кстати, достижимая! А достигнув ее, что же будет дальше вас мотивировать?

Мотивация — это долгосрочно, ее не нужно постоянно искать или придумывать. Если мотивация определена правильно, то ее хватит надолго!

Хотеть чего-то недостаточно. Вы должны жаждать этого. Ваша мотивация должна быть абсолютно неудержимой, ведь на пути к цели придется преодолеть не одно препятствие.
Наверное, вы уже догадались, что самая долгосрочная мотивация – это здоровье! Нам оно нужно всегда! Здоровье дается нам от Бога. И причем совершенно бесплатно. Именно поэтому мы зачастую его не ценим, пока не потеряем или пока не начинаем за него платить слишком высокую цену.
А ведь всего лишь стоит относиться к здоровью с уважением с раннего детства. Здоровое тело дает нам ощущение радости: мы живем, видим, слышим, двигаемся, чувствуем и это бесценно!
Важно помнить, что любые серьезные заболевания развиваются постепенно. И одним из первых проявлений различных заболеваний является лишний вес. Следить за весом нужно на протяжении всей жизни с раннего детства, а профилактика – лучшая защита. Похудеть – это не просто сбросить вес! Похудеть – это изменить привычки, которые привели к лишнему весу. Только изменив привычки, мы получаем стабильный результат плюс здоровье!

НЕ ИЩИ МОТИВАЦИЮ ДЛЯ СЕБЯ — СТАНОВИСЬ МОТИВАЦИЕЙ ДЛЯ ДРУГИХ!

С медицинской точки зрения здоровый вес – устойчивый вес. Вес, который не требует специальных усилий и особенных мер для поддержания. Главное, чтобы вес соответствовал вашей конституции (астеник, нормостеник или гиперстеник). Извините, если размер вашей ноги 39, то как бы вам не нравились туфельки 36-го размера, вам они не подойдут.
Именно *здоровый* вес делает тело красивым и гармоничным, а организм здоровым!
Недаром еще Цицерон утверждал: "Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья".
Итак, у нас есть мотивация! Это желание быть здоровой!

Рассмотрим теперь антимотиваторы, которые мешают выйти на старт или же являются причиной срыва:

1 ПОТРЕБНОСТЬ В УГЛЕВОДАХ

Тревога, депрессия заставляют организм искать варианты защиты. Мы поглощаем шоколад, пирожные, конфеты как способ повысить настроение, пожалеть себя.
Помним: это всего лишь душевный голод, а не физиологический!

2 ОКРУЖЕНИЕ

Постоянное пребывание в кругу людей, неумеренно и провокационно употребляющих нездоровую пищу.
Помним: "за компанию" поправляемся, "в одиночку" худеем!

3 САМООБВИНЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ НА ФОНЕ СТРЕССА

Чаще всего свойственно одиноким женщинам, пережившим

разлуку. "Не буду тренироваться, буду есть всем назло!" Только кому от этого хуже в итоге?
Помним: нужно срочно поднимать самооценку, а окружающие близкие люди могут в этом помочь!

4 ОТСУТСТВИЕ ПОДДЕРЖКИ

Кто-то из домашних или коллег постоянно отговаривает, не верит в ваш успех. Ваше здоровье с вами на всю жизнь – один на один и это ваш выбор!
Помним: найти в себе силы не только отказаться от вредной еды, но и объяснить свою позицию близким людям. Если здоровое питание и физическая активность станут вашим образом жизни, любящие вас люди примут это с уважением. Ваши результаты станут вашими аргументами!

5 СКУКА

Когда нечего делать дома, на работе, то постоянные мысли о еде повышают аппетит, а если эта еда еще и под рукой... Переедание от скуки – бич домохозяек.
Помним: найти себе занятие – почитайте книгу, сделайте уборку, погуляйте на свежем воздухе. Еда для энергии, а не для утешения. И уж точно, еда – это не хобби!

6 С ПОНЕДЕЛЬНИКА

Часто решение отложить все до начала следующей недели перерастает в неопределенные временные рамки.
Помним: лучший понедельник – это СЕГОДНЯ! Лучшее время – сейчас! Начните с малого – примите решение и сделайте первый шаг САМОСТОЯТЕЛЬНО!

7 СЛОВО "НЕЛЬЗЯ"

С психологической точки зрения запрет – некое наказание, которое провоцирует стопроцентный срыв.
Помним: не запрещайте себе. Скажите лучше: "Не сейчас, я съем это утром". Еду нужно не отрабатывать, а зарабатывать: "Вот потренируюсь и позволю себе..." Практика показывает, что впоследствии желание поесть ослабевает.

И в конце-концов, хватит с завистью смотреть на стройных! Вы и сами можете стать такой, нужно только очень постараться! Приложить ЛИЧНЫЕ усилия! Поверьте в себя! Не надо себя жалеть, иногда нужно и разозлиться на себя! Если очень чего-то хочешь – обязательно добьешься! И помните, что дорогу осилит идущий. Надо только правильно выбрать эту дорогу!

Анна БИЛОУС, главный диетолог компании ФитКервс
pitanie.fitcurves.org

СОБЕРИ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ

здоровых рецептов и полезных советов от ФитКёрвс

Храни их в записной книжке хозяйки или прикрепи на холодильник, и они непременно сыграют тебе добрую службу в самый подходящий момент. ФитКервс позаботился о том, чтобы ты и твоя семья питались вкусно и здорово!

Чесночный суп

рецепт на 10 порций по 200 г

Ингредиенты:
- 700 г картофеля
- 1 луковица
- 2 головки чеснока
- 100 мл сметаны
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. петрушки
- 2 ст. л. зеленого лука
- 1 л овощного бульона
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления. Картофель промойте, очистите и нарежьте кубиками. Измельчите лук. Разогрейте духовку до 180 °С. Накройте противень фольгой. Выложите на фольгу дольки чеснока. Запекайте в духовке около 1 часа. Добавьте в бульон оливковое масло и долейте 200 мл воды. Доведите до кипения. Спассеруйте лук с чесноком на сковороде. Добавьте в бульон лук с чесноком и картофель. Варите до тех пор, пока картофель не станет мягким. Посолите и поперчите. Взбейте блендером. Добавьте сметану, зеленый лук и петрушку. Проварите на маленьком огне еще 20 мин.

Итого на 100 г: У = 8 г, Б = 1 г, Ж = 3 г, Ккал = 62
Порция 200 г = 1К+1Ж для комбинаций по Фазам

Тыквенный смузи

рецепт на 4 порции по 200 г

Ингредиенты:
- 500 г тыквы
- 1 банан
- 150 г натурального йогурта
- 1 ст. л. семени льна
- 2 ст. л. овсяных хлопьев
- 1 ч. л. меда
- 2 ч. л. молотой корицы
- 1/2 ч. л. мускатного ореха

Способ приготовления. Удалите семена тыквы, мякоть очистите от кожицы и нарежьте крупными кусочками. Варите кусочки на пару или в воде 10-15 минут, затем воду слейте, охладите. Тыкву измельчите в блендере. Банан очистите от кожуры, нарежьте крупными кусочками. Добавьте в блендер кусочки банана, йогурт, семя льна, овсяные хлопья, мед, специи. Взбейте в пюре. Разлейте по стаканам.

Итого на 100 г: У = 14 г, Б = 3 г, Ж = 2 г, Ккал = 76
Порция 200 г = 1К+1Ф для комбинаций по Фазам

Индекс питательной ценности продуктов
Овощи

продукт	спаржа	авокадо	свекла	болгарский перец (красный)	брокколи
количество на порцию	8 стручков приготовленных	1 чаша (нарезанного)	4 штуки приготовленных	1 чаша сырого (рубленого)	1 чаша цветочков приготовленных
калории	26	234	88	46	55
жир	3 г	21,4 г	4 г	5 г	6 г
клетчатка	2,4 г (10% от нормы потребления)	9,8 г (39% от нормы потребления)	4 г (16% от нормы потребления)	3,1 г (12% от нормы потребления)	5,1 г (20% от нормы потребления)
другое	Фолиевая кислота 179 мкг (45% от нормы потребления) Селеновая кислота 7,3 мкг (13% от нормы потребления) Витамин А 60 мкг (9% от нормы потребления) Витамин К 60,7 мкг (67% от нормы потребления)	Калий 708 мг (15% от нормы потребления) Белок 2,9 г (6% от нормы потребления)	Фолиевая кислота 160 мкг (40% от нормы потребления) Бета-каротин 42 мкг Железо 1,6 мг (9% от нормы потребления) Калий 610 мг (13% от нормы потребления)	Бета-каротин 2,420 мг Витамин В6 4 мг (31% от нормы потребления) Витамин С 190,3 мг (254% от нормы потребления)	Кальций 62 мг (6% от нормы потребления) Фолиевая кислота 168 мкг (42% от нормы потребления) Калий 457 мг (10% от нормы потребления) Рибофлавин 2 мг (18% от нормы потребления) Витамин С 101,2 мг (135% от нормы потребления)

Приведенные размеры порций и информация о питательной ценности продуктов основана на "Национальной базе химического состава продуктов", норм потребления, разработанных Национальной Академией Наук США (с 1994 по2004 год). Процент вычислен для женщин от 31 до 50 лет, не беременных.

продукт	морковь	листовая капуста	шпинат	помидоры	тыква
количество на порцию	1 чаша сырой (рубленой)	1 чаша приготовленной (рубленой)	1 чаша сырого приготовленного	1 большой сырой	1 чаша приготовленной
калории	52	36	41	33	115
жир	0,3 г	0,5 г	5 г	4 г	3 г
клетчатка	3,6 г (14% от нормы потребления)	2,6 г (10% от нормы потребления)	4,3 г (17% от нормы потребления)	2,2 г (9% от нормы потребления)	9 г (36% от нормы потребления)
другое	Кальций 42 мг (4% от нормы потребления) Витамин А 1,069 мкг (153% от нормы потребления) Витамин С 7,6 мг (10% от нормы потребления)	Кальций 94 мг (9% от нормы потребления) Железо 1,2 мг (7% от нормы потребления) Витамин А 885 мкг (126% от нормы потребления) Витамин С 53,3 мг (71% от нормы потребления) Витамин К 1,062 мкг (1,180% от нормы потребления)	Фолиевая кислота 263 мкг (66% от нормы потребления) Магний 157 мг (49% от нормы потребления) Витамин В6 4 мг (34% от нормы потребления) Витамин С 17,6 мг (23% от нормы потребления) Витамин К 888 мкг (987% от нормы потребления)	Фолиевая кислота 27 мкг (7% от нормы потребления) Железо 5 мг (3% от нормы потребления) Ликопин 4,683 мкг	Калий 896 мг (19% от нормы потребления) Витамин В6 4 мг (31% от нормы потребления) Витамин С 22,1 мг (30% от нормы потребления)

ФитКёрвс рекомендует:

Пан-Продукт — органические продукты для здорового питания.

Экологически чистое сырье, выращенное на фермерских полях Херсонщины, высокие технологии производства, соответствие проверенным советским ГОСТам.
Пан-Продукт — потому что свое и натуральное!

Фруктово-ягодный мусс

Ингредиенты:

- 3 стакана яблочного пюре "Пан Яблоков"
- 2 яичных белка
- 1 лимон
- 3 стакана черносмородинового пюре
- 1 пакетик желатина

Способ приготовления. Положите яблочно-черносмородиновое пюре в кастрюльку, влейте 2/3 стакана воды. Томите на очень слабом огне 15 минут. Снимите с огня. Выжмите лимонный сок, добавьте желатин и оставьте его до набухания. Желатин распустите на водяной бане. Во фруктово-ягодное пюре добавьте распущенный желатин, взбитые белки, перемешайте и разложите по формочкам. Поставьте охлаждаться до застывания. При подаче опустите формочки на несколько секунд в горячую воду, мусс выложите на тарелки. По желанию оформите взбитыми сливками.

Фруктовое смузи

Ингредиенты:

- 1 баночка яблочного пюре "Пан Яблоков"
- 1 очень спелый банан
- 1 стакан воды

Способ приготовления. Фруктовое пюре и банан положите в блендер, смешайте до однородной массы. Добавьте воды и снова перемешайте.
Вот и все: ваше питательное вкусное и полезное смузи готово! Приятного аппетита!

www.pan-product.com

Заказать здоровую продукцию ТМ "Пан-Продукт" можно по тел.:
+38 (044) 221-40-37
+38 (067) 109-79-73

Пан Помидоров Херсонский
Пан Яблоков Херсонский
Пан Арбузов Херсонский

Фитнес для женщин

мировая сеть фитнес-клубов и программа похудения

БЕЗ МУЖЧИН·БЕЗ ЗЕРКАЛ·БЕЗ МАКИЯЖА

1 тренировка от 5,70 грн*

+

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ И УСТОЙЧИВОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

БЕСПЛАТНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

- книга-бестселлер Гери Хэвина «Фитнес и программа управления весом»
- «Дневник питания и тренировок» на 30 дней

- **УЗНАЙ** об эффективной и безопасной системе снижения веса
- **НАУЧИСЬ** правильно питаться без ограничений в продуктах
- **ОСВОБОДИСЬ** от лишних килограммов и проблем со здоровьем
- **ПОЛУЧИ** еженедельную поддержку специалиста
- **ДОСТИГНИ** лучшего результата без диет

*Цена рассчитана в соотношении стоимости абонемента на 12 мес. к количеству рабочих дней в году фитнес-клубов FitCurves [ФитКёрвс].

Более 240 клубов в Украине, России, Беларуси и Казахстане!
Адреса клубов ищи на сайте www.fitcurves.org

FitCurves®
Сила удивить себя!

Интересно об Индии

Страна алмазов и целебных растений

Намасте

ФАКТЫ

- Индия – одно из самых древних государств. Именно здесь изобрели систему чисел, шахматы, алгебру.
- До 1896 года алмазы добывали только в Индии.
- Самый первый университет был построен в Индии еще в 700 году до н.э.
- В Индии была изобретена самая большая единица времени – калпа – время от рождения вселенной до ее полного уничтожения. Эта единица равна 25 миллиардам лет.

ТРАДИЦИИ

- Традиции и обычаи в Индии во многом отличаются от европейских. В Индии не часто пожимают друг другу руки, а поцелуи и объятия тут не приняты. В качестве приветствия индусы складывают ладони вместе и говорят "Намасте" или "Рам".

• Еще одна распространенная традиция связана с украшениями. Но речь не о золоте и блеске, а об особенных украшениях – мехенди – искусстве росписи хной. Еще в IV веке встречаются первые упоминания использования хны. В мехенди используют хну, полученную из листьев хинного дерева. Традиционно в индийских моделях мехенди используют тонкие линии, рисунки арок, листьев растений, павлинов, кружевные эскизы. Особое значение эта традиция имеет на свадебных церемониях, когда подружки украшают узорами из хны руки и ноги невесты. Считается, что чем изысканней рисунки на руках, тем красивее невеста и богаче будет ее жизнь (не только в материальном отношении).

ЖЕМЧУЖИНА АРХИТЕКТУРЫ ТАДЖ МАХАЛ

• Согласно легенде, принц Шах-Джахан встретил свою возлюбленную Арджуман на базаре. Девушка была настолько красива, что деревянные бусы, которые она продавала, показались принцу великолепными бриллиантами. Любовь принца была настолько велика, что он не хотел расставаться со своей женой ни на минуту, поэтому Арджуман всегда сопровождала его во всех походах. Став женой принца, девушка получила новое имя Мумтаз-Махал, что означало "избранница дворца", однако большинство подданных называли ее Тадж-и-Махал, то есть "венец дворца". Возлюбленная принца умерла при родах. Перед смертью она призвала своего мужа и взяла с него обещание никогда больше не жениться и построить в память о ней такой мавзолей, равных которому нет на Земле. Строительство мавзолея длилось в течение 22 лет. Его стены были выложены сердоликом, бирюзой, лазурью, кораллами, жемчугом и малахитом, а внутренние ширмы вылиты из чистого золота и инкрустированы огромными драгоценными камнями. Согласно преданию, после того как строительство было завершено, принц приказал отрубить архитектору руки, дабы тот не смог в

Свадебная церемония

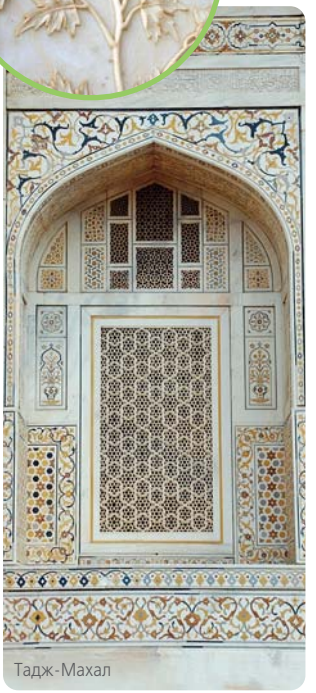
вкусно и полезно

Индийский чай с молоком и специями

Ингредиенты:
- 1,5-2 ч. л. чая (черного или зеленого)
- 2 ч. л. свежего натертого имбиря
- 200-250 мл молока
- 1 ч. л. кардамона
- 300-350 мл воды
- 2 ст. л. сахара (или 3 ст. л. меда)

Способ приготовления.
В эмалированную посуду наливаем всю воду и ставим на огонь. В сырую воду бросаем чай, сахар и имбирь. Доводим до кипения и кипятим минуту, пока вода не приобретет красивый коричневый цвет. Пришло время добавить молоко. Когда полученная смесь закипит, добавляем кардамон и отставляем кастрюльку в сторону. Хорошо перемешиваем чай, чтоб кардамон отдал весь свой запах и вкус. Опять ставим кастрюльку на огонь и доводим до кипения. Сваренный чай процеживаем через ситечко и пьем.

Тадж-Махал


Тадж-Махал

дальнейшем возвести подобный дворец. По плану, напротив Тадж-Махала должен был стоять мавзолей самого Шах-Джахана, сделанный из черного мрамора. Ажурный Мост вздохов должен был соединять оба мавзолея, как символ вечной любви. Принц настолько увлекся строительством, что забыл о государственных делах. Его сын Аурангзеб, уничтожив всех братьев, на долгие годы заточил отца в Красную башню города Агры. К полуослепшему старику не пускали ни друзей, ни родных. Из вещей у него было лишь серебряное зеркало, в котором он жадно ловил отражение минаретов Тадж-Махала, последнего пристанища его любимой. После смерти Шах-Джахана его тело перенесли в Тадж-Махал и захоронили без почестей. Саркофаги и по сей день находятся в нижнем, сводчатом помещении. Лучи света отражаются в полированном саркофаге Мумтаз, а саркофаг ее мужа примостился в тени, словно наслаждаясь светом, исходящим от прекрасной возлюбленной.

ДАРЫ ПРИРОДЫ

- Растительность Индии поражает своим видовым многообразием: от хвойных лесов Гималаев до пышных тропических лесов Индостана. Флора Индии насчитывает более 20 тыс. видов.

- Существует старинное предание о том, как один индийский царь искал лучшего лекаря в своей стране. Он собрал многих известных врачей со всех уголков страны. Им принесли поднос с десятью неподписанными бутылочками. Правитель сказал: "В

Ним

первой бутылке содержится лекарство от геморроя, во второй – средство, способствующее обновлению кожи, третье снадобье незаменимо при лечении диабета, четвертое помогает от зубной боли, пятое избавляет от перхоти, шестое помогает сбросить лишний вес, седьмое останавливает кровотечение, восьмое – тошноту, девятое заживляет раны и язвы, а десятое – очищает кровь. Все, что я прошу сделать, – это сказать мне, какой компонент присутствует во всех десяти". Лучшим из лекарей был признан тот, кто, понюхав все десять средств, дал краткий ответ – **Ним**. Современная западная медицина не так давно открыла то, что было известно древним индусам тысячи лет назад: дерево Ним обладает замечательными фармацевтическими свойствами. Индусы жуют листья Нима, веточками чистят зубы, листья накладывают на раны, синяки и нарывы.

- **Амла** – индийский крыжовник – особо важное растение. Индусы верили, что оно может выкормить человечество, поскольку его плоды очень питательны. Это одна из наиболее часто используемых трав в древнеиндийской медицине. Амла – сильный регенератор и содержит в 30 раз больше витамина С, чем апельсин, оказывает позитивное влияние на разные органы тела: улучшает выделение красных кровяных телец; укрепляет зубы, волосы, ногти; регулирует уровень сахара в крови; защищает от сердечных и нервных нарушений и пр.

Амла

вкусно и полезно

Мятный чай с имбирем

Ингредиенты:
- 1 л воды
- 2 ч. л. свежего натертого имбиря
- 1 ч. л. зеленого чая
- 1 ч. л. свежей или сушеной мяты
- сахар, лимон по вкусу

Способ приготовления. Тертый имбирь закладываем в чайник, добавляем чай и мяту. Эту смесь заливаем крутым кипятком, закрываем крышкой и даем настояться. Через 10-15 мин. можно пить, добавив сахар и лимон.

- В Индии считается, что **куркума** является символом достатка и плодовитости. Согласно индийскому свадебному обряду, женщина намазывала свое тело куркумой перед замужеством, как символ чистоты и непорочности. В куркуме высоко содержание кальция, фосфора, йода, а также витаминов С, В, К, B_2, B_3, она является настоящим природным антибиотиком. Куркумой лечат многие кожные заболевания, экземы, кожный зуд, фурункулы.

Теряем и не страдаем!

Маленькие советы весеннего похудения

Зима подходит к концу, первые весенние денечки настраивают на лучшее, но тебя предстоящая весна не радует. После зимней спячки, кроме лишних килограммов, похвастаться и не чем. И это естественно — из-за зимних переедений, недостатка натуральных витаминов и минералов, малоподвижного образа жизни тебе больше хотелось лежать, чем бежать. Но все поправимо, тем более что до начало лета еще достаточно времени, чтобы вернуть себе хорошую форму. И как всегда, тебе помогут наши советы и списки особых продуктов, которые позволят естественно потерять эти злостные килограммы.

НАЧНЕМ МЫ С СЕМИ САМЫХ ВАЖНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:

1 *Помни о психологии похудения:*
Твой вес — твой выбор. Если ты не готова приложить усилия, никто тебе не поможет. Всегда помни: ты то, что ты ешь.
Начинай с малого. Например, возьми за правило не пропускать завтрак и вовлеки в это семью. И когда ты этого достигнешь, позаботься о правильном обеде.
Ищи единомышленников. Всегда командные цели достигаются быстрее, и поэтому терять килограммы веселее с подругами или близкими.
Спрашивай себя перед едой: как та или иная пища отразится на твоем здоровье.
Позитивный настрой. А в этом деле лучший помощник – молитва и аффирмации.

2 *Научись читать этикетки.* Не все, что продается под надписью "низкокалорийный", "легкий", "диетический" на самом деле является полезным и безопасным продуктом для похудения и здоровья.

3 *Увеличивай объем, только не за счет количества привычной еды на тарелке, а за счет клетчатки и воды.* А для этого ешь больше овощей. Например, салат из капусты займет такой же объем тарелки, как и пюре, а по калорийности будет в 5 раз меньше.

4 *Сочетай белки с овощами.* Белки помогут строению мышечной массы, что повысит метаболизм, а клетчатка в овощах создаст ощущение сытости. А вместе они – лучший дуэт для потери жировых запасов.

5 *Полюби церемонию вкушения пищи:* красиво сервируй стол, отключи телефон и телевизор, благослови пищу и поблагодари за нее, не торопись, тщательно пережевывай пищу, используй нож и вилку, и после каждого кусочка клади их на стол. И еще – пусть на твоей тарелке всегда будет разноцветная пища.

6 *Высыпайся.* Любое недосыпание замедляет метаболизм, а значит, помогает приобретать лишние килограммы за счет увеличения гормона грелина, который повышает аппетит.

7 *Пей низкокалорийные напитки,* и лучшие из них для похудения: чистая вода, зеленый чай, овощные соки и морсы без сахара. И помни, что потратив 500 калорий на тренировке, ты можешь их быстро набрать за счет сладкой газировки, фруктового нектара или кофе латте.

ТАК ЧТО ЖЕ НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Продукты с низким содержанием жира – это постные белки. Они не делают талию объемнее и способствуют росту мышечной массы.

И лучшие из них:

Яйца.

Мясо: птица, кролик, постная говядина, телятина.

Рыба: лососевые, морская.

Эти продукты богаты белком, что позволяет сохранять чувство сытости и сжигать больше калорий в процессе переваривания. В состав продуктов входит железо, необходимое для здорового кровоснабжения и энергии, цинк и витамин B_{12}, омега-3 жирные кислоты, антиоксиданты, линолевая кислота.

Польза. Белки – это основная часть полноценного питания и программы укрепления здоровья и похудения. Кроме того, полезны для укрепления иммунитета, нервной системы, для сохранения здорового сердца. Потребление белковой пищи помогает сохранить мышечную массу и поддерживать скорость обмена веществ.

Рекомендовано: 3-4 порции в неделю, приготовленные на пару, запеченные или тушеные.

Продукты, богатые клетчаткой ускоряют обмен веществ и надолго насыщают, следовательно, ты ешь меньше, при этом быстрее сжигая калории.

И лучшие из них:

Бобовые (фасоль, соя, чечевица, горох, бобы).

Бобовые богаты белками, витаминами группы В, железом, калием, антиоксидантами, имеют очень низкий ГИ и представляют собой отличный источник клетчатки. В них имеются грубые волокна: растительная клетчатка, которая способствует нормализации работы пищеварительной системы, а также для сохранения ощущения сытости.

Польза. Бобовые помогают дольше сохранять ощущение сытости при минимальном потреблении калорий и способствуют снижению веса. Обладают способностью стабилизировать уровень сахара в крови, снижают уровень холестерина, предохраняют от риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Рекомендовано: 1 порция в день.

Продукты, богатые питательными веществами, например, витаминами группы В, вызывают прилив сил, так что ешь их перед тренировками и на завтрак. Кроме того, эти витамины помогают справиться с хандрой и противостоять депрессии.

И лучшие из них:

Цельнозерновые (хлеб грубого помола, овсяная и гречневая крупы, пшено, коричневый рис).

Цельнозерновые продукты по своей питательной ценности превосходят большинство других продуктов. Они содержат белок, жиры, углеводы, клетчатку, витамины и минералы (железо, медь, магний, цинк, фосфор). Имеют низкое содержание насыщенных жиров, однако богаты полиненасыщенными жирами (включая омега-3 линоленовую кислоту). Не содержат холестерин. Богаты антиоксидантами. Содержат различные фитовещества, которые способствуют укреплению здоровья.

Польза. Зерновые снижают риск возникновения ожирения и переедания, диабета, сердечных приступов, расширения сосудов сердца, рака желудка, пищеварительного тракта, почек, легких, мочевого пузыря.

Рекомендовано: 4 порции в день, приготовленные в виде каш, хлеба грубого помола, макаронных изделий.

Продукты с высоким содержанием жидкости быстро насыщают и способствуют хорошему обмену веществ. Это, например, супы, а также многие овощные или фруктовые смузи, овощи. Главное свойство овощей, которое делает их "похудательной" едой, низкая калорийность. Второе свойство овощей – высокое содержание балластных веществ – клетчатки. Они богаты витаминами, антиоксидантами и минеральными веществами, такими как каратиноиды, зексантин и лютеин, бета-каротин, железо, кальций и соли фолиевой кислоты.

Польза. Овощи являются отличным средством для нормализации обмена веществ и улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Помимо этого, они способствуют уменьшению риска возникновения диабета. Регулярное и достаточное употребление богатых клетчаткой овощей связывает жиры, не позволяя им усвоиться полностью. Овощи укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижая количество холестерина и сахара в крови, также предотвращают образование раковых клеток. Волокна клетчатки стимулируют секрецию пищеварительных соков, улучшают моторику, способствуя регулярному и хорошему очищению кишечника, в том числе от шлаков и токсинов.

Рекомендовано: 5 порций в день. Лучший способ употребления: приготовленные на пару и в свежем виде.

И помни: необходимо избегать продуктов, содержащих скрытые жиры: сосисок, колбасных изделий, рыбных и мясных консервов, кондитерских изделий, полуфабрикатов и еды из фаст-фудов.

Поверь, соблюдая эти простые правила, ты вскоре избавишься от лишних килограммов и обретешь хорошую форму. Весна не застанет тебя врасплох, и ты сможешь ею насладиться в полной мере!

Светлана СПИВАКОВА,
сертифицированный диетолог-нутрициолог спортивного питания
im-woman.info

Татьяна Мартынюк: "Меня ждет снежный курорт в Болгарии!"

Еще около полугода назад победительница Марафона "90-60-90" – 2012 в номинации "Лучший результат", Татьяна Мартынюк, не могла и подумать, что распрощается с 33 кг, начнет "брать" дистанцию на прогулках в 4 километра и полюбит фрукты на десерт.Девушка не собирается останавливаться на достигнутых результатах, ее цель — сбросить еще 50! А активный отдых в Болгарии поможет ей в этом!

Татьяна, которая родилась с пороком сердца, всегда помнила строгие наставления врачей: избегать физических нагрузок. А семейная склонность к полноте и малоподвижная работа оператора на хлебозаводе привели к тому, что в 35 лет Таня весила 160 кг! Из-за такого веса ей даже тяжело было ходить – мешала постоянная одышка. И часто на работу ей приходилось ездить на такси.

Казалось, активность будет всегда идти параллельно умиротворенному укладу жизни героини, никогда не найдя с ней точки пересечения.

Так бы все и продолжалось, если бы не знаковая встреча с одним из тренеров клуба ФитКёрвс около года назад. Как-то на улице девушку неожиданно остановила прохожая и пригласила на диагностику в фитнес-центр. Полгода Татьяна думала над предложением и наконец, решилась. В сентябре прошлого года она с подругой Оксаной впервые переступила порог клуба. И с тех пор начались тренировки, занятия в школе питания, а также понемногу и уроки зумбы.

"Когда я узнала, что объявлен Марафон "90-60-90", то сразу же подумала, что у меня точно есть шанс победить. К тому же мама в шутку подзадорила меня, пообещав денежную премию за каждый сброшенный килограмм", – вспоминает Татьяна.

И вот спустя полгода, в январе, на встрече владельцев клубов похудевшая и преобразившаяся Татьяна, с новой короткой стрижкой и сияющей улыбкой, принимает призы от руководителей компании!

"Татьяне помогло победить ее огромное желание. Многим у нее стоит поучиться стойкости", – считает Оксана Процан, владелица клуба в Василькове.

Встреча с ФитКёрвс не только добавила ярких красок в жизнь девушки, но и улучшила здоровье: сердце работает нормально, прекратились гормональные сбои.

Вскоре победительница Марафона отправится по путевке от партнера компании ФитКёрвс в Болгарию, где сможет вдоволь насладиться пешими прогулками и прекрасными пейзажами!

ЗДОРОВЬЕ ГОРАЗДО БОЛЕЕ ЗАВИСИТ ОТ НАШИХ ПРИВЫЧЕК И ПИТАНИЯ,
чем от врачебного искусства.

Джон Леббок

:30 прекрасно быть ЗДОРОВОЙ

Пожелай себе спокойной ночи

И этим ты пожелаешь себе ЗДОРОВЬЯ

Известно, что спать нужно не меньше 8 часов в сутки. Но разве не бывает так, что после 10-часового сна вы чувствуете себя просто разбитой? И из-за этого весь день наперекосяк. Потому что качество сна не совсем зависит от его количества. И как, сколько и на чем спать, женщина должна решить с учетом своих личных особенностей.

КТО МНОГО СПИТ — МАЛО БОЛЕЕТ

Оказывается, сон мужчины и женщины имеет некоторые отличия. Обычно женщины спят больше мужчин, раньше ложась спать и засыпая раньше. Но сон у женщин менее глубокий и чаще прерывается. Хотя значение здорового сна для женщины очень большое. Ведь именно во время сна вырабатывается большинство женских гормонов, а значит, от сна напрямую зависит и молодость, и красота.

Именно ночью вырабатывается 70% суточного количества мелатонина – гормона, который защищает нас от стрессов и преждевременного старения, от простудных и даже онкологических заболеваний. Именно он помогает приспосабливаться к смене дня и ночи, отправляет в зимнюю спячку животных и гонит нас в кровать с наступлением темноты. Выработка гормона начинает расти в сумерки, достигает максимума с 0 до 4.00 часов утра и с рассветом падает. Значит, если вы засиделись до утра за книжкой или у телевизора, вы недополучили свою дозу мелатонина и организм это почувствует. Ведь когда мы спим,

мелатонин принимается за работу: восстанавливает, ремонтирует, укрепляет... Он – один из самых сильных природных иммуномодуляторов и антиоксидантов, наиболее мощный поглотитель свободных радикалов, нестабильных молекул, которые, разрушая ДНК, клетки и ткани, способствуют развитию рака и сердечных заболеваний. Так стоит ли рисковать, меняя сон на другое, менее важное для организма занятие?

А ЕСЛИ НЕ СПИТСЯ?

Есть много различных факторов, негативно влияющих на сон женщины. Чаще всего это стрессы, депрессии, неправильные привычки, прием лекарств. Повлиять на эти факторы женщина может сама или с помощью специалиста. Главное, чтобы у нее было понимание: это нужно сделать, чтобы вернуть в свою жизнь спокойствие. Уходит причина беспокойства – приходит сон.

Но есть и другие причины, мешающие женщине хорошо отдохнуть и чувствовать себя после ночи выспавшейся – это расстройства сна. Самая распространенная в этом случае – **бессонница**. Она диагностируется, когда женщина сложно засыпает, спит некрепко и просыпается слишком рано. Чаще всего бессонница связана с наличием других проблем, например, заболеваний внутренних органов. Поэтому при длительной бессоннице не следует откладывать визит к доктору.

Еще одна причина расстройства сна – **обструктивное апное** или **храп**. Апное характеризуется наличием остановок дыхания во сне, вызванных спаданием мягких тканей глотки и нарушением прохождения воздуха через верхние дыхательные пути. Таким образом, ночной сон постоянно нарушается, женщина не выходит из состояния хронической усталости. Даже если нет остановок дыхания, ночной храп не дает возможности женщине хорошо отдохнуть. Причем, от храпа страдают около 24% взрослых женщин.

Очень распространенная причина нарушений сна – **синдром беспокойных ног**. Это означает, что во время сна женщина испытывает неприятные ощущения в ногах, и чтобы избавиться этих ощущений, она вынуждена подвигать ногами. Иногда даже подняться с постели и пройтись по комнате.

Поднять с постели среди ночи может и **нарушение пищевого поведения, связанное со сном**. То есть, женщина прерывает сон, чтобы что-то съесть или выпить. И это становится нормой ночной жизни.

К расстройствам сна приводят и **ночные кошмары** – тревожные сновидения, которые вызывают пробуждение. Если они повторяются часто, у женщины возникает страх перед самим процессом сна, и она начинает его избегать. Отсюда и возникают нарушения.

Нарушать сон могут и **различные заболевания:** изжога, артрит, астма, боль в спине, заболевания нервной системы. После курса лечения, сон, как правило, возвращается.

А еще у большинства женщин расстройства сна возникают в период **менопаузы**, что связано с изменениями в гормональном статусе. Тогда единственный выход – грамотно подобранная гормонозаместительная терапия.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ УСНУТЬ?

Вообще, если расстройство сна – процесс затянувшийся и вы сами не находите из него выхода, консультация доктора необходима. Если знаете, почему не спится, то запишитесь к "узкому" специалисту, если причина неизвестна – можно посоветоваться с семейным доктором или терапевтом.

И все же есть целый ряд проверенных полезных советов о том, как сделать свой сон более спокойным. Во всяком случае, они не навредят, а, возможно, и помогут разрешить вашу проблему. Итак, чтобы улучшить свой сон можно попробовать сделать следующее:

1 Сделать спальню более комфортной. Убрать из нее источники света, шума и подкорректировать температуру воздуха до уровня, который вам подходит.

2 Обратить внимание на режим. Ложиться спать и вставать с постели в одно и то же время каждый день, включая выходные и праздники. Если вы будете стараться это делать, со временем в организме заработают внутренние часы.

3 Разработать для себя ритуалы сна, позволяющие расслабиться перед сном. Например, теплая ванна. А вот просмотру телевизора перед сном лучше предпочесть занятие любовью. Это послужит источником положительных эмоций и усталости, что способствует засыпанию.

4 Отложить все заботы до утра. Не стоит вечером задумываться над какими-то важными вопросами. Тревожные мысли активизируют выработку гормонов стресса, которые держат организм в состоянии постоянного возбуждения, что мешает расслабиться и заснуть.

5 Использовать только приятное на ощупь постельное белье. А кровать использовать только для сна и занятий любовью.

6 Избегать дневного сна. Но если он вам необходим, то стараться делать это до трех часов дня и спать днем не более одного часа.

7 Стараться пить бодрящие кофе и чай в первой половине дня, отказаться вечером от любого алкоголя.

8 Подружиться с физкультурой. Правильные физические нагрузки улучшат сон лучше любых лекарств. Только постарайтесь завершить все занятия спортом за два часа до сна. Иначе прилив энергии от физической активности не даст заснуть.

9 Исключить жирную и острую пищу, которая может вызывать раздражение желудка и изжогу. Полюбить продукты, содержащие витамин Е. И молоко, так как в нем содержится вещество триптофан, которое вызывает сонливость и способствует засыпанию.

И еще одно, никогда не спешите прибегать к помощи снотворных препаратов. Ведь после их вмешательства проблему решить гораздо сложнее.

Любовь ПИЛИПЕНКО

Благодарим за помощь в подготовке материала Ларису ЛЕБЕДИНСКУЮ, кардиолога, терапевта, врача первой категории

Юлия Чирченко: "Мужу теперь намного проще носить меня на руках!"

После 10 месяцев тренировок и зажигательных уроков зумбы в ФитКёрвс, а также благодаря правильному питанию, Юлию Чирченко перестали узнавать знакомые на улице! Еще бы — минус 33 килограмма!

Из троих детей в семье Юлия единственная была пышечкой. Детские очаровательные складочки и пережимчики на ножках и животике до девятого класса превратились во врачебный диагноз: ожирение. А ей так хотелось ловить на себе восторженные взгляды мальчиков, быть в центре внимания! Был небольшой период в Юлиной жизни, когда она немного похудела и чувствовала себя полноценной девушкой, но хватило этого ненадолго. Ее вес достиг почти 100 кг! Юлия винила гормоны, неправильный обмен веществ... Жизнь становилась серой и скучной. "Муж ничего не говорил о моей комплекции, его как бы все устраивало. А я думала, что устраивает его, значит, устраивает и меня", – делится наблюдениями Юлия.

"Но чем больше проходило времени, тем все с большим ужасом я смотрела на себя в зеркало", – вспоминает девушка. К тому же у нее начало подниматься давление, становилось трудно дышать, начали болеть ноги, появился варикоз. Врачи советовали немедленно сбросить вес. Именно в нем они видели источник возникших болезней, а также причину отсутствия ребенка... Это и стало отправной точкой в путешествии к пункту назначения: "Поверь и полюби себя!"

13 апреля 2012 года Юля запомнила навсегда. В тот день она впервые пришла в ФитКёрвс. Поначалу тренировки давались сложно, но постепенно девушка втянулась и уже с нетерпением ждала окончания рабочего дня, чтобы бежать в клуб. Первый месяц – минус три килограмма, дальше больше!

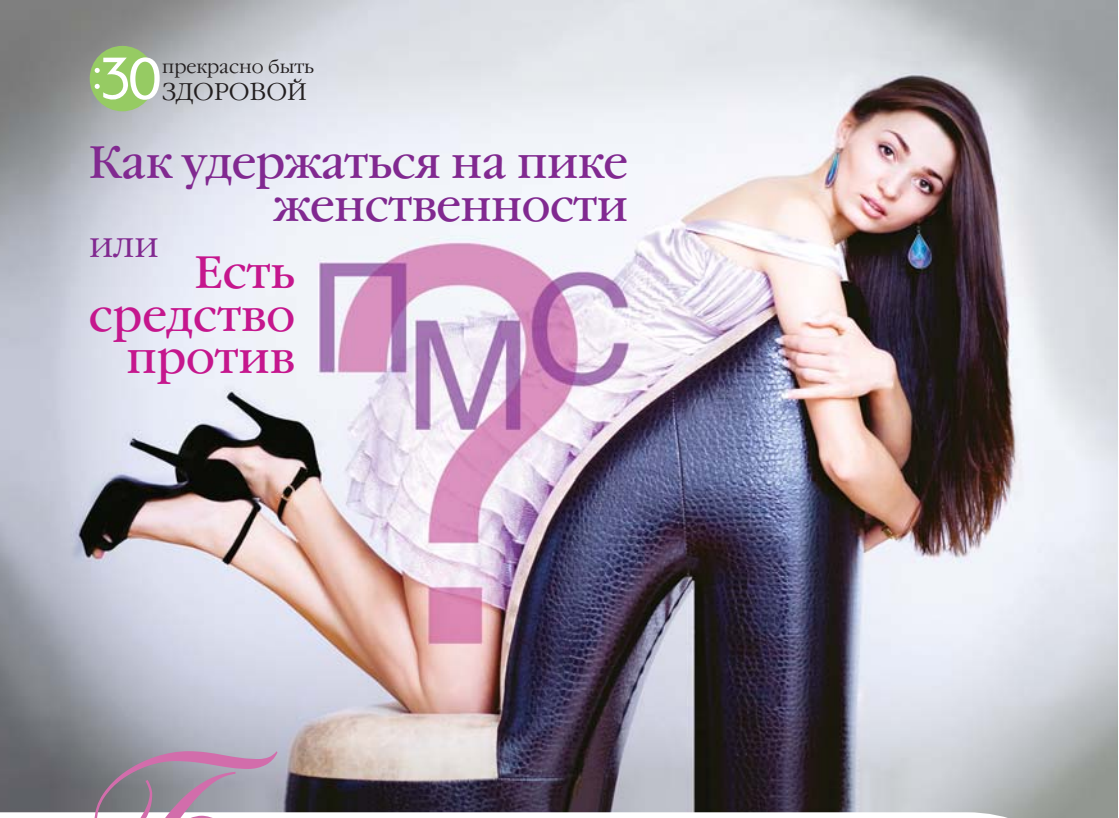
Еще одним открытием для Юлии стали уроки зумбы, ведь она с детства мечтала научиться танцевать, но из-за своего веса комплексовала. "Я получала безграничное удовольствие от танцев, и все кто меня видел после занятий, говорили, что я сияю и свечусь", – описывает Юлия свои переживания.

Следующей вершиной, которую покорила Юля, была победа над годами увековеченной привычкой есть все, что лежит в холодильнике. Юлия записалась на курсы по питанию, которые ее многому научили и упорядочили рацион. И результаты не заставили себя долго ждать: 10 месяцев спустя – минус 33 килограмма! "Я была в восторге от такого результата. Я до сих пор не узнаю себя в зеркале. Все знакомые и близкие теперь восхищаются мной. А муж спрашивает, когда разрешу носить на руках".

Как удержаться на пике женственности

или

Есть средство против ПМС?



Быть женщиной прекрасно! Красивая одежда, блеск в глазах, стройная фигурка, мужские взгляды и "мамочка, ты лучшая"... Все это замечательно, но большинство из нас расплачивается за все эти прелести ежемесячно. И плата эта достаточно высока: ПМС.

ПМС (предменструальный синдром) — комплекс симптомов, обусловленный избытком в организме эстрогена и пролактина. Пик этих гормонов припадает на период перед менструацией (отсюда и название синдрома). Поэтому ПМС дает о себе знать за неделю до месячных и продолжает нас терзать до окончания менструации. Представляете, 10-14 дней в месяц?! Как же организм реагирует на "пик женственности"? Раздражительность, беспокойство, слабость, головные боли, головокружения, прибавка в весе, отеки, боли внизу живота... А еще непомерный аппетит, чувство тяжести или вздутия в животе, тошнота, запоры и другие нарушения работы пищеварительной системы. Грозным симптомом ПМС считают мастодинию (боль в молочной железе, ее нагрубание и чувство напряжения), так как при данных проявлениях гормонального дисбаланса существует риск развития мастопатии — образования уплотнений и узлов в ткани молочной железы. А это уже серьезно!

Как бороться с ПМС? Общие советы: правильный режим дня (сон не менее 8 часов, соблюдение режима труда и отдыха), умеренная физическая активность (соизмеримая с вашими способностями и предпочтениями), рациональное питание (больше свежих овощей и фруктов, злако-

вых; меньше кофе, шоколада, соленой и копченой пищи), самообследование молочных желез (ежемесячно на 8 -12 день менструального цикла), ежегодное посещение гинеколога и УЗИ молочных желез (для женщин старше 40 лет — ежегодная маммография).

Если общие рекомендации не помогают свести проявления ПМС на нет, следует перейти к растительным успокоительным и обезболивающим препаратам, а также средствам, которые оказывают нормализующее действие на гормональный фон. Ценной находкой в этом случае является немецкий растительный препарат "Мастодинон". В Германии и многих других странах он с успехом применяется для лечения предменструального синдрома и мастопатии уже более 50-ти лет. За это время было проведено большое количество медицинских исследований, подтверждающих его эффективность при ПМС и мастопатии. Была обнаружена и доказана способность растительных составляющих приводить в норму уровень пролактина и эстрогена. На практике это подтверждается нормализацией менструального цикла, отсутствием болезненности и нагрубания молочных желез. В отличие от других фито- и гомеопатических препаратов, "Мастодинон" входит в официальный протокол Минздрава по лечению мастопатии как препарат базовой терапии. Конечно, при данной патологии его должен назначать врач после предварительного обследования.

Итак, подведем итоги: при проявлениях ПМС (особенно мастодинии) принимайте негормональный немецкий безрецептурный эффективный препарат "Мастодинон" и всегда оставайтесь настоящей женщиной — веселой, жизнерадостной и соблазнительной!

Спросите
у Вашего Мужа...

За одну и ту же цену он будет ездить на простой обычной машине или на шикарном флагмане немецкого автопрома.

А теперь задайте вопрос Себе. Если стоимость та же, Я выберу неизвестный препарат, или Препарат от Компании с 80-летней историей, с огромной научно-доказательной базой, произведенный на новейшем оборудовании и сырье для которого выращивают на экологически чистых плантациях Мальорки.

Миллионы женщин отдают предпочтение препарату **Мастодинон** от немецкой компании **Бионорика** для лечения ПМС и мастопатии, как и многие мужчины предпочитают немецкие автомобили.

Краплі для перорального застосування: Р.П. МОЗ №UA/6239/01/01 від 28.04.2012 р.
Таблетки: Р.П. МОЗ №UA/6239/02/01 від 15.08.08 р. Перед застосуванням уважно ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Виробник: Біонорика (Німеччина).

Bionorica®

ТОВ "БІОНОРИКА"
тел: (044)521-86-00; факс: (044) 521-86-01
e-meil: office@bionorica.com.ua

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

"Ешь ЭТО и живи!"

Подарок для всех читательниц журнала: мы начинаем печатать главы из мирового бестселлера "Ешь это и живи". Автор книги, Дон Колберт, американский врач с более чем 20-летним опытом. Его книги разошлись 40-миллионным тиражом по всему миру. "Ешь это и живи" — одна из самых известных книг знаменитого врача. Списки полезных продуктов, таблицы пищевой ценности, а также проверенные и грамотные рекомендации по питанию: в этой книге есть все, что нужно для того, чтобы питаться правильно. А правильное питание Дон Колберт называет настоящим ключем к здоровой жизни.

Дон Колберт

ЖИВАЯ ПИЩА ИЛИ СМЕРТОНОСНАЯ ПИЩА

...Предположим, что у вас есть две полки в кладовке, и на одной висит табличка "Смертоносная пища", а на другой – "Живая пища". На табличке "Смертоносная пища" ниже названия написан текст: "Эти продукты увеличивают риск развития различных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и артрит, и способствуют накоплению избыточного жира в организме. Они также делают вас более склонными к усталости, гипертонии и повышенному уровню холестерина в крови". А в табличке, прикрепленной к полке с "живой пищей", говорится: "Эти продукты помогут вашему телу в борьбе с раком, болезнями сердца, различными другими заболеваниями и ожирением, они сделают ваш ум более острым, дадут вам больше энергии и оживят вас". Продукты с какой полки вы выберете? Эти полки вовсе

не воображаемые. Они действительно существуют. В вашей кладовке, морозильнике, холодильнике и сейчас лежат продукты, которые ведут либо к жизни, либо к смерти. Они, наверное, лежат все вместе — живые продукты рядом со смертоносными: обработанное арахисовое масло рядом со свежим оливковым, овсяная каша рядом с огромным пакетом картофельных чипсов. Приступая к изучению, какие продукты являются живыми, а какие смертоносными, вы должны понимать, что все, что вы кладете в рот, способно приносить либо жизнь, либо смерть...

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО, ЧТО Я ЕМ?

Все люди созданы равными, но не все пищевые продукты являются равными! Кстати, некоторую пищу даже нельзя называть "пищей", а, скорее, "заменителем продукта питания" или "съедобным, но ненужным организму продуктом". Живую пищу — фрукты, овощи, зерна, семена и орехи — употребляют в сыром или практически сыром виде, она красиво упакована в созданную Богом натуральную обертку, кожуру или скорлупу. Живая пища выглядит надежно, здорово и живо. Ее не отбеливают, не очищают, не обрабатывают химикатами и консервантами. Живые продукты добывают в природных условиях, собирают и выжимают, чтобы добыть сок, а не обрабатывают, не упаковывают и не кладут на полку, где они могут храниться едва ли не бесконечно долгое время. Живые продукты можно смело назвать настоящей пи-

КЛУБНАЯ КНИЖНАЯ ПОЛКА

Надійка Гербіш

ТЕПЛІ ІСТОРІЇ ДО КАВИ

40 рассказов о чувствах и настроениях, сомнениях и решениях, дальних дорогах и уютных домах, чужих городах и близких людях, сладком шоколаде и горьком кофе.

Норман Райт

КАК ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ДЕТИ УСЛЫШАЛИ

Научитесь говорить с вашими детьми на всевозможные непростые темы с легкостью!

Гэри Чепмен, Кэтрин Палмер

КОГДА В СЕРДЦЕ ПРИХОДИТ ВЕСНА

С юмором и мудростью в своем первом художественном произведении автор дает советы парам, которые переживают разные сезоны брака.

щей. Со смертоносными продуктами дело обстоит по-другому. Их обрабатывают всеми мыслимыми способами, чтобы они хранились как можно дольше и вызывали максимально возможное привыкание. Это, как правило, означает, что производители добавляют огромное количество ароматизаторов, красителей, "улучшителей" вкуса, соли, сахара или искусственных жиров, которые были созданы методом смешивания различных масел и нагревания их до опасно высоких температур, чтобы питательные вещества, содержащиеся в них, умерли и возродились в совершенно ином виде – в виде смертоносного, гомогенного вещества, обладающего токсичным воздействием на ваше тело. Жизнь порождает жизнь. Смерть порождает смерть. Когда вы едите живую пищу, ферменты в их первозданном состоянии взаимодействуют с ферментами пищеварения, содержащимися в вашем организме. Другие природные ингредиенты, которые Бог вложил в эти продукты, – витамины, минералы, питательные вещества, антиоксиданты, клетчатка и так далее, – попадают в ваш организм в своем первозданном состоянии. Эти живые продукты были созданы, чтобы помочь вашей пищеварительной системе, кровеносной системе и внутренним органам функционировать в оптимальном ритме. Смертоносные продукты проникают в ваше тело, как инородные тела. Химические вещества, в том числе консерванты, пищевые добавки и отбеливающие средства, создают огромную нагрузку на печень. Токсичные, созданные человеком жиры начинают откладываться в клеточных мембранах; они остаются в вашем организме в виде жира и формируют бляшки в ваших артериях. Ваше тело делает все возможное, чтобы извлечь крошечное количество полезных веществ из этих смертоносных продуктов питания, но в конце концов организм ощущает недостаток питательных веществ, и вы начинаете переедать и полнеть. Если вы хотите быть здоровым, энергичным, деятельным человеком, а не кем-то, кто шатается от кафе, в которых можно есть все, что заблагорассудится, к ресторанам быстрого питания, начните относиться к своему рациону очень серьезно. Сейчас самое время, чтобы произвести изменения в своем способе питания и сделать выбор в пользу живых, а не смертоносных продуктов.

Продолжение в следующем номере :30

КЛУБНАЯ КНИЖНАЯ ПОЛКА

Зиг Зиглар

Я МОГУ

Чтобы вы смогли, если бы не думали, что это невозможно? Узнайте из книги популярного консультанта и бизнес-тренера.

Дон Колберт

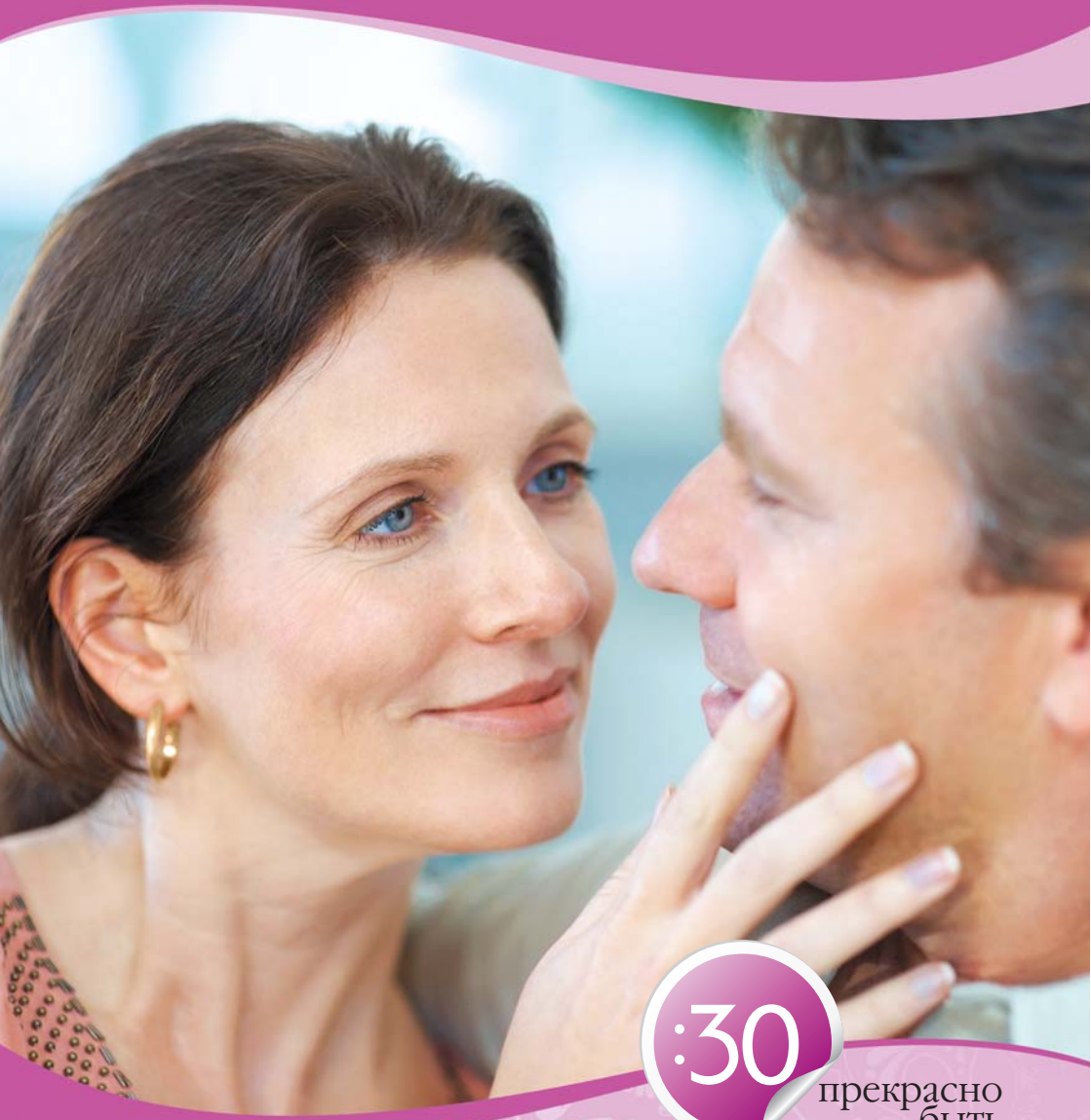
ТРЕНИРУЙСЯ И ЖИВИ

Посвятив всего несколько минут в день тренировкам, вы сможете привести свое тело в хорошую физическую форму и обрести крепкое здоровье на всю жизнь.

КРАСОТА ЖЕНЩИНЫ НЕ В ОДЕЖДЕ, ФИГУРЕ ИЛИ ПРИЧЕСКЕ.

Она — в блеске глаз. Ведь глаза — это ворота в сердце, где живет любовь.

Одри Хепберн



30 прекрасно быть ЖЕНЩИНОЙ

С любовью,
Светлана СПИВАКОВА,
сертифицированный
коуч-тренер, социолог

Дневник Счастья

10 лет назад я нашла свой детский дневник памяти — "мою подружку детства". И мое детство пролетело передо мной как в фильме, раскрывая мир мечтаний, глубоких юношеских переживаний, личных обещаний... Многое было наивным и смешным, абсурдным и неосуществимым. Но это объяснило мне мои неосознанные переживания и стремления, которые направляли меня уже во взрослой жизни. Детский дневник стал помощником для меня, уже взрослой...

Детский дневник напомнил мне о том, что я о себе забыла, вернул меня к мечтам, к желанию продолжать развивать в себе те дары, которые были яркими в детстве. И оказалось, что мое детство было захватывающим, интересным, насыщенным событиями и переживаниями. И это то, о чем я когда-то напишу в мемуарах или буду рассказывать своим внучкам.

А что, если тебе вручить книгу прожитой жизни, и дать время провести с ней пару дней? Ты уж точно заметишь, что вся твоя жизнь и каждый день состояли из множества мгновений и эмоций, которые превращались в целые сюжеты какого-то женского сериала или трогательных новелл, которыми можно взахлеб зачитываться.

Мы живем и делаем обыкновенные вещи и не задумываемся, что, может, это лучшие мгновения или переживания, которые могут превратиться в сокровищницу или вашу родовую историю. И она будет передаваться из поколения в поколение, создавая память о вас, как о продолжательнице рода. А может, ваша жизнь со всеми ее уроками и трудностями, переживаниями и победами станет лучшей подсказкой для следующего поколения: как жить, не сдаваясь; как радоваться, когда есть повод плакать; как оставаться особенной, когда вокруг серость и уныние.

Ну почему так часто мы вспоминаем о хороших временах только тогда, когда наступают плохие? И нельзя ли жить, радуясь каждому мгновению, именно в это самое мгновение?

Можно и нужно, если научить себя наслаждаться каждым днем и ценить то, что есть сегодня. Можно, если эти мгновения превратить в письма памяти или учебник для дочерей или внучек. Ведь записывание своих впечатлений о жизни, мыслей, идей помогает нам хранить добрую память посреди суеты и напоминают о самом важном и главном, когда мы погружаемся в обыденное и суетное. Очень часто ты оглядываешься назад, а вспомнить нечего. И ты начинаешь ворчать на свою жизнь, что она неинтересна и грустна. Но если ты только начнешь записывать свою историю счастья, то в любой момент открывая свой дневник, ты сможешь найти вдохновение и новую мотивацию продолжать жить на все 100%.

Именно 10 лет назад я вернулась к идее продолжать делать заметки, записывать размышления, задавать себе вопросы, создавать дальше свой дневник – только уже взрослой женщины. Сейчас я называю его "Дневник рецептов женского счастья".

И я поняла, что в жизни бывают разные моменты, плохие и хорошие, но когда я их использую, как ингредиенты в собственной судьбе, тогда они, соединяясь с видением моего сердца, страстью и верой, призванием и важными принципами, превращаются в самые полезные и здоровые события моей жизни, которые и делают меня счастливой. И я готовлюсь передать его следующему поколению, как реликвию и ценную книгу женского счастья.

И это же я предлагаю начать делать и тебе, дорогая. Готовить, записывать, создавать, хранить и передавать дальше твои рецепты женского счастья. Ну как, согласна? Давай, по крайней мере, начнем, а там уже решишь, как лучше продолжить.

Вначале предлагаю посмотреть правде в глаза, только не своим привычным взглядом, а попробуй взглянуть на себя Божьими глазами. Да, да, именно глазами Творца, потому что вряд ли Он бы создал брак или несовершенство. А теперь давай уберем твою кухню, где ты будешь готовить самые замечательные блюда счастья и успеха. Очисти свою кухню от всего опасного и токсичного, чтобы не испортить твои произведения искусства.

А именно:

- *удали яд осуждения себя и токсины нереализованных ожиданий;*
- *выбрось все сравнения себя с другими;*
- *откажись от всякой лжи о том, что ты посредственная и обыкновенная;*
- *забудь все доказательства неудач и ошибок.*

Совершив уборку на своей кухне счастья, приготовься открыть для себя истинные рецепты приготовления самых лучших блюд. И для этого тебе понадобятся тетрадь или ноутбук, а также несколько минут в день, чтобы записывать переживания, мысли, идеи, понравившиеся высказывания, вопросы и ответы, которые будет подсказывать сердце.

Этот Дневник – не просто ежедневник, и это не "обязаловка". Это может стать твоей подругой, с которой можно поделиться любыми экспериментальными рецептами, и она сохранит лучшие из них, которыми ты сможешь "угостить" других женщин.
Создай его сама из разных отделов, рубрик, заметок. Позволяется клеить вдохновляющие картинки, статьи из журналов, высказывания знаменитых людей, фотографии: все, что поможет тебе создавать свою книгу или дневник счастья и успехов. Напиши во вступлении свои мечты, планы, цели, которых хочешь достичь. Можешь разместить свой Кодекс прекрасной леди или Свод важных принципов жизни. Разрешается все, что тебя вдохновляет.

Итак, начнем. Первое, что я делаю, когда создаю свой рецепт дня, — отвечаю каждый вечер на несколько вопросов:

1 *"Что я сделала сегодня?"* И просмотрев достижения дня, я могу проанализировать все, что было хорошо и что можно улучшить завтра.

2 *"Если бы я имела возможность снова делать то, что я сделала сегодня, что бы я сделала по-другому?"* Я ищу способы, которыми могу улучшить свои действия и учусь на своих ошибках.

3 *"Чему я сегодня научилась?"* Я понимаю, что мы совершенствуемся всю жизнь и не можем позволить себе не учиться, поэтому каждый день я отмечаю новые мысли, высказывания, идеи, навыки.

4 *"Какие события, ситуации, люди на меня повлияли и принесли позитивные переживания в мою жизнь? Что меня вдохновило? Для кого я стала вдохновением?"*

5 *"За что я могу сегодня поблагодарить Бога, себя и людей? Кому я завтра обязательно скажу (напишу) спасибо за то, что он есть в моей жизни?"*

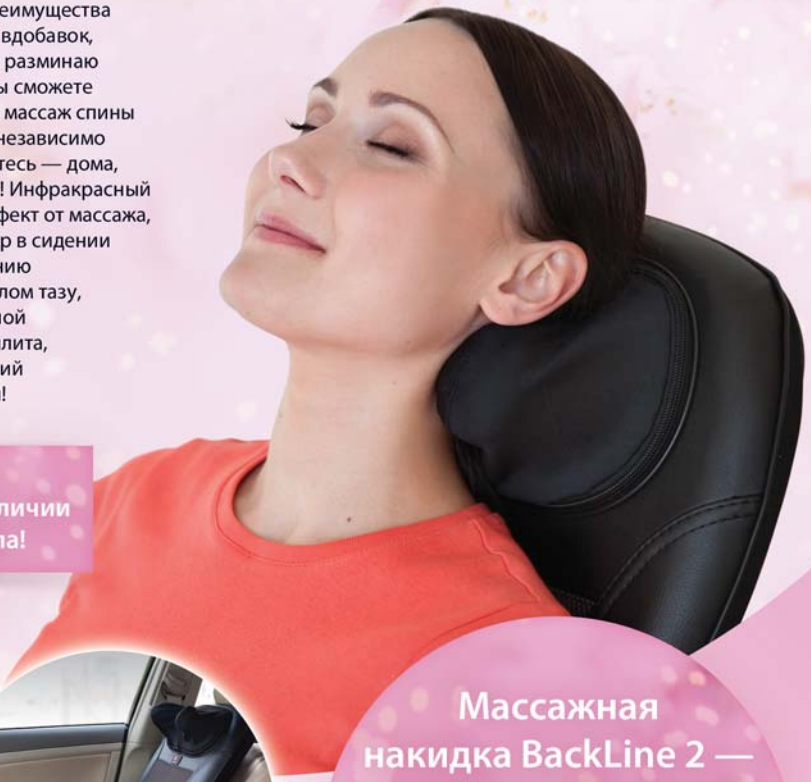
И напомню, что самые главные блюда на твоем ежедневном столе, которые я рекомендую вкушать, – это истина о своей уникальности, понимание своих ролей как женщины и осознание того, что для тебя является самым важным и ценным (об этом мы говорили в предыдущих выпусках журнала :30, и прочитать вы сможете на блоге im-woman.info).
А в этом году мы с тобой создадим рецепты, которые помогут нам выразить свою сущность, предпринимая самые смелые и целенаправленные действия, чтобы жить в соответствии со своей уникальностью и богатством души.
И все рецепты, которые мы создадим, мы обязательно будем записывать в твой личный Дневник женского счастья.

Ты еще не завела дневник? Тогда срочно приступи к его созданию…

островок здоровья®

В течении дня чувствуете усталость или скованность в области спины? Затекла шея? Много времени проводите за рулем или письменным столом?

Массажная накидка BackLine 2 сочетает в себе все преимущества массажера BackLine и, вдобавок, имеет роллы, которые разминаю мышцы шеи! Теперь вы сможете сделать качественный массаж спины и шеи одновременно независимо от того, где вы находитесь — дома, в офисе, в автомобиле! Инфракрасный прогрев усиливает эффект от массажа, а мощный вибро-мотор в сидении способствуют улучшению кровообращения в малом тазу, что является прекрасной профилактикой целюллита, геморроя и заболеваний мочеполовой системы!



10% скидка при наличии журнала!

Массажная накидка BackLine 2 — качественный массаж шеи, спины и бедер одновременно независимо от того, где вы находитесь — дома, в офисе, в автомобиле!

www.health-island.net

Флайледи: планируем быть КРАСИВОЙ!

Как известно, советы "летающей леди" направлены на то, чтобы женщина спланировала свое время и не утонула в домашних заботах. При этом порядок в доме — не главная цель. Самое главное, чтобы вы чувствовали себя счастливой! Поэтому, научитесь планировать время на себя.

Итак, начнем не с утра, а с вечера, накануне нового дня. Если вы правильно распределяете свое время и силы, вы не должны чувствовать себя загнанной лошадью. Поэтому, когда посуда после ужина загружена в посудомоечную машину (или быстренько вымыта), самое время подумать о себе. Душ или ванна плюс несколько минут возле зеркала: ваша кожа заслуживает ежедневного внимания. Когда все сделано, сосредоточьте мысли на завтрашнем дне, спланируйте, что вам предстоит сделать. И в этом графике обязательно оставьте время для себя. Может быть, это будет поход в кино или на новую выставку, а может, самое время сходить к косметологу.

С вечера не забудьте приготовить одежду на завтрашний день и предстоящие события.

ОТЛОЖИТЕ В СТОРОНУ ХАЛАТ

Домашний халат может послужить вам несколько минут после душа. Остальное время вы должны выглядеть так, чтобы в любой момент могли открыть дверь нежданному гостю. Если в вашем гардеробе еще до сих пор лежат вытянувшиеся футболки, выбросьте их немедленно: не будет соблазна когда-то их надеть. Флайледи всегда должна быть на высоте. Приличная одежда еще и стимулирует женщину к действиям. Сложно заставить себя работать, если полулежишь на диване в халате, а на ногах пушистые тапки.

Обувь тоже имеет большое значение. Туфли на каблуке и тапочки – в сторону. Вам нужна

обувь красивая, но удобная, которая хорошо сидит на ноге и которую снимать лишний раз не хочется. Эта уловка для самой себя, чтобы днем не возникало соблазна завалиться на диванчик. Это могут быть легкие кроссовки, теннисные туфли или просто любая обувь, в которой вам комфортно.

Обувь как якорь. Обулся – готов к работе, создал рабочее настроение. Вы включаетесь в работу и успеваете сделать все, что запланировали, в том числе и для себя любимой. И если неожиданно позвонит подруга и предложит вам срочно попить кофе, вы уже готовы бежать. Потому что одеты с головы до ног.

НАЧНИТЕ ДЕНЬ С ХОРОШИМИ МЫСЛЯМИ

Утро нового дня всегда встречайте с приятными мыслями. Ведь у вас все хорошо, вы все успеваете и при этом выглядите на все сто. Когда лицо и руки ухожены, уделите пару минут ногам. С утра их можно намазать кремом, обуть хлопчатобумажные носочки и надеть обувь. Это отличная маска для ног!

В начале дня очень важен полноценный завтрак, он даст силы на целый день. Чашечка кофе, фруктовый смузи или зеленый чай: выберите свой способ взбодриться. Когда будете пересматривать план на текущий день, еще раз убедитесь, что запланировали что-то для себя. Например, собрались к парикмахеру. Кстати, если у вас до сих пор нет своего мастера, начните обращать внимание на людей со стрижкой, которая вам нравится. Спросите, кто их стрижет, и они не упустят возможности похвастаться мастером.

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ — БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Днем все по плану. Но что бы вы ни делали, ни на минуту не забывайте о себе. Убирайте в резиновых перчатках, ведь бытовая химия враг красивых ручек.

Уход за собой вообще не стоит сводить только к утренним и вечерним процедурам. Запланируйте хотя бы раз в неделю несколько минут для своих локтей и коленок. Найдите свой любимый скраб и отшелушите старую кожу. Если у вас нет скраба, можете растереть локти и коленки горстью натурального кофе. Или сделайте сахарный пилинг, смешав горсть крупного сахара с гелем для душа.

Каждый день у вас должен быть хотя бы один выход "в свет". Неважно куда: в библиотеку, в магазин, на распродажи. Если "адресных" визитов не предвидится, погуляйте у озера, побродите улицами любимого города. Каких-то полчаса зарядят вас энергией на несколько дней.

Одевайтесь так, чтобы чувствовали себя комфортно. Так уж мы устроены, что хорошая

одежда делает нас уверенней. Поэтому не носите вещи, которые не приносят радости и вызывают боязнь встретить кого-нибудь на улице. И, между нами женщинами, не экономьте на белье. Возьмите себе привычку хотя бы раз в месяц покупать новое белье, а старое потихоньку выбрасывать. Маленькие радости складываются в большое удовольствие и хорошее настроение. А хорошее настроение женщины – настроение всей семьи!

Любовь ПИЛИПЕНКО

Вот, новый поворот...

или Вся правда о кризисе

Так или иначе, каждый человек в своей жизни сталкивается с этим явлением, и не один раз. Возрастные кризисы: кто-то проходит через них быстро и достаточно безболезненно, а кто-то может застрять надолго. Почему они возникают? Как можно выйти из кризиса самостоятельно или помочь выйти близким и знакомым?

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

Кризис – это когда перестает радовать то, что раньше приносило удовольствие. Когда вас съедает неудовлетворенность собой, своей жизнью. Когда то, что казалось важным, вдруг теряет свою ценность. Когда желания и мечты реализовались, а удовлетворения нет, и новых желаний тоже нет.

Перед вами описание четырех ситуаций. Найдите три общих признака в жизни этих людей.

Женщина, 22 года. Недавно развелась, пробыв в браке 2 года.
Мужчина, 45 лет. Недавно уволен с работы в связи с сокращением штата. Найти новую работу пока не может.
Мужчина, 28 лет. К своему возрасту успел жениться и развестись, создать успешный бизнес, купить квартиру в столице. Но внезапно утратил интерес ко всему.
Женщина, 35 лет. Замужем, двое детей (16 и 14 лет). Чувствует себя потерянной, ненужной.

Все эти люди испытывают похожие переживания – неудовлетворенность, апатию, разочарование. Все они столкнулись в своей жизни с тем, что принято называть словом "кризис".
В возрасте 18–22 лет у человека происходит окончательное расставание с детством. Это период становления, вступление человека в интенсивную личную жизнь и профессиональную деятельность. Детские мечтания о себе, о своей будущей жизни обретают форму.
Когда заканчивается пора студенчества, сделаны первые шаги в карьере, *в 27–29 лет* начинается пора зрелости, и человеку приходится соединять воедино мечты и реальность.
В 35–45 лет начинается кризис среднего возраста, когда человек ставит под сомнение все достигнутое, и происходит переоценка ценностей.
50–55 лет – кризис предпенсионного возраста. Человека пугает изменение социального статуса. В этот период осознается и принимается ухудшение здоровья и старение тела.
Кризис 65–75 лет – это время, когда человек принимает конечность своей жизни, и обретает большую свободу в предпочтениях, творчестве, любви...

Возрастные кризисы миновать не удается ни одному человеку. Но проходят они у всех по-разному, в зависимости от характера, мироощущения, образа жизни и гендерной принадлежности.

КРИЗИС ПО-ЖЕНСКИ

У женщин, которые заняты мужем и детьми, как правило, семья является смыслообразующим элементом. Выучить, женить детей, воспитывать внуков: задачи и цели находят их сами, и кризис среднего возраста они проходят незаметно. Но вот, если у такой женщины забрать детей и мужа (выросли и уехали дети, развод с мужем), то кризис протекает как тяжелый процесс горевания и часто без помощи специалиста через него не пройти.
Если же для женщины важны и работа, и семья, то оценивает такая женщина себя в середине жизни по двум статьям, и чаще всего, она более критична к себе, т.к. трудно быть одинаково хорошим специалистом и хорошей матерью и женой. У такой женщины более высокая планка, поэтому и кризис среднего возраста она переживает довольно болезненно.
Самый сложный вариант кризиса среднего возраста переживают обычно женщины, у которых нет детей.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, ЕСЛИ ТЫ В КРИЗИСЕ?

1 **Не замыкайся.** Совершенно не обязательно все свои переживания прятать от других.

2 **Выросли дети? Радуйся — наконец-то есть время для себя!** Книги, фильмы, прогулки – продумай себе на каждый день новое занятие (начни с книги Элизабет Гилберт "Ешь. Молись. Люби")

3 **Купи красивый блокнот и в конце дня записывай минимум три хороших события за прошедший день.** Это могут быть как приятная встреча, так и красивый закат. Перечитывая написанное, ты научишься замечать прекрасное в обыденном.

4 **Запишись на танцы.** Движение приводит в тонус не только тело, но и душу.

Кризис – это возможность осознанно подвести баланс: порадоваться достигнутому, уяснить дальнейшие цели.

МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ?

Возрастные кризисы мужчин выражаются намного ярче, чем у женщин, и проходят намного тяжелее и сложнее. Почему?
Общество вынуждает мужчин соответствовать единому образцу успеха и мужественности, и большинство мужчин пытаются соответствовать этому образцу. Ряд проблем возникает у мужчин в середине жизни как раз из-за того, что им приходится свыкнуться с мыслью, что они не соответствуют этому образцу, или из-за того, что они вынуждены были отказываться от многих желаний, пытаясь достичь соответствия навязанному идеалу. Лишь немногим мужчинам удается в это время избежать ощущения неудачи, внутреннего разлада или потери самоуважения. А еще, если для женщин позволительно расплакаться и пожаловаться, то мужчина лишен такой возможности: "Мальчики не плачут". И они не жалуются, не рассказывают, не плачут. С детства им запрещают проявлять эмоции, и они учатся игнорировать свои чувства. Так внутри выстраиваются оборонительные сооружения. Со временем мужчинам легче не чувствовать ничего, чем соприкасаться с неприятным чувством стыда и вины. Поэтому они в большей мере склонны к таким состояниям как алкоголизм, наркомания и асоциальное поведение. Это своеобразный выход из эмоциональной изоляции. В этом состоянии они насыщают свой эмоциональный голод, открыто выражают свои эмоции и делятся друг с другом наболевшим. В таком состоянии становится очевидным, что за унылой внешней оболочкой скрывается целый мир захватывающих и противоречивых эмоций. Негласное предписание говорит, что мужчине не стоит проявлять свои эмоции, поэтому он вынужден принимать удары судьбы с улыбкой на лице. Снаружи вроде бы все нормально, но это наносит глубокие раны, а невозможность проявить свои эмоции приносит еще большее напряжение.
Потому мы и наблюдаем такое огромное количество ранних инфарктов, инсультов среди мужчин.

КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ЛЮБИМОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС?

1 Говори с ним. Не решай за него, не относись к нему как к ребенку, а попробуй услышать. Порой человеку нужно просто выговориться.

2 Диета. Максимум овощей и фруктов, супы, рыба и мясо без "тяжелых" гарниров, алкоголя.

3 Отдых. Убеди его взять хотя бы неделю отпуска и провести в свое удовольствие. Желательно выехать за город, сменить привычную обстановку. В общем-то, если показывать мужу, что его любят и ценят, что он нужен семье, детям, тебе, ощущение гармонии обязательно вернется к нему.

Не бойтесь момента перелома. Приводя вас к кризису, ваша жизнь пытается вам помочь. Она кратчайшим путем ведет вас туда, куда вам нужно. Так же, как высокая температура и насморк при простуде означают, что ваш организм ликвидирует причину болезни, жизненный кризис означает, что ваша сущность решает вашу проблему, чтобы помочь вам перейти на новый – лучший – уровень жизни.

Марина СИЛА, детский и семейный психолог
psiholog.fitcurves.org

ЖИЗНЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА —
это сказка, написанная пальцами Бога.

Ганс Христиан Андерсен

:30

ЖИЗНЬ
ПРЕКРАСНА

Социальная активность ФитКёрвс 2012

В 2012 году компания ФитКёрвс приняла участие в 9 социальных проектах, каждый их которых сопровождался благотворительными акциями и веселыми праздниками по всей Украине. Активными участниками этих событий были не только владельцы клубов и тренеры, но также клиентки со своими родными и обычные прохожие.

ЖИВИ ЗДОРОВО С ФИТКЁРВС!

• *"Подари любовь" — акция помощи малоимущим*

В феврале-апреле 2012 года собрав более 200 тысяч гривен представительницы клубов ФитКёрвс приходили в детские дома, многодетные семьи, онкоцентры, дома престарелых, чтобы оказать материальную помощь. Они дарили продуктовые наборы, средства личной гигиены, игрушки. В результате около 4000 человек ощутили заботу Сообщества счастливых женщин. Результаты акции так вдохновили клиенток некоторых клубов, что они решили помогать нуждающимся людям и по окончании акции.

• *"Поверить снова". Тренинги в женских колониях*

Практически целый год: с марта по декабрь 2012 года команда энтузиасток из 15 клубов ФитКёрвс посещала женские колонии. 85 раз двери 10 исправительных женских заведений Украины открывались перед командой специалистов – психологов, тренеров по зумбе, которые проводили мастер-классы личностного роста, учили осужденных заново мечтать, доверять людям, а также осваивать танцевальные движения.

• *"Побеждая рак груди" — информирование о РМЖ и помощь женщинам после мастэктомии*

Остаться в стороне от одной из самых страшных угроз женского здоровья компания ФитКёрвс не смогла. С целью привлечь внимание общественности к этой проблеме в октябре 2012 года был проведен праздник в центре столицы Украины "Живи здорово!", установлено сотрудничество с КГГА и Министерством охраны здоровья. Руководители компании провели пресс-конференцию, были сняты несколько видеосюжетов, в клубах прошли "Уик-энды здоровья" с врачом-маммологом. 90 фитнес-клубов приняли участие в этой акции.

УБОРКА ВО ДВОРАХ И ТАНЦЫ В ТЦ

• *"Сделаем Украину чистой" — благоустройство и уборка территорий*

28 апреля 2012, на несколько часов оставив приятные моменты у тренажера, представители клубов ФитКёрвс отправились на улицы, в парки и набережные с девизом "Чистый клуб, чистый двор, чистая страна!" Сотрудники компании и клиентки из разных городов Украи-

ны присоединились к уборке города, начало которой положило общественное движение "Сделаем Украину чистой".

• *"Celebration day" — проведение праздничных мероприятий в ТЦ*

Посетители торговых центров привыкли ко многому, но когда в холлах здания девушки из ФитКёрвс обучают зумбе, а на лестницах играют музыканты и проходят детские представления, то это вдвойне привлекает их внимание. С целью рассказать о своей социальной активности совместно с "Содружеством социальных предпринимателей" и прошло 5 мероприятий в украинских торговых комплексах.

• *"Домохозяйка-party" — бесплатные тренировки во дворах*

"Не смотрите футбол? – Приходите на танцпол!", – призвала Екатерина Блинова, креативный директор компании ФитКёрвс, всех прохожих на одной из киевских улиц Оболонского района. Оставив мужей и пап следить за ходом матчей Евро-2012, украинки с энтузиазмом присоединялись к урокам ритмичной зумбы прямо во дворах Акция проходила с 8 июня по 1 сентября 2012 года и стала прекрасной альтернативой для домохозяек.

ПАПА, МАМА, Я — МЫ СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!

• *Фестиваль "Все вместе за семью"*

20 мая 2012 в центре Киева прошел фестиваль "Все вместе за семью", объединивший различные благотворительные организации и фонды. Поддержать семейные ценности в Украине, кроме прочих, пришли и около 450 прекрасных представительниц клубов ФитКёрвс. Праздник удался на славу, ведь спустившись со сцены, девушки продолжали танцевать зумбу в рядах воодушевленных участников фестиваля.

• *"Соберем ребенка в школу" — сбор канцтоваров детям*

Быть уверенными в том, что каждый ребенок Украины не останется без альбомов и красок, фломастеров и тетрадей решили инициаторы этой акции. До 1 сентября во многих клубах ФитКёрвс персонал и клиентки покупали детям из кризисных семей и детских домов канцтовары и собственноручно передавали юным школьникам, которые, возможно, впервые ощутили искреннюю родительскую заботу.

• *"День отца"*

В третье воскресенье сентября в Украине отмечается Всенародный День отца, и хотя он пока не стал всеми признанным праздником, но для компании ФитКёрвс этот день – еще один повод к поддержанию семейных ценностей. В этот день посетительницы клубов могли подарить своим любимым мужчинам брендированную чашку или футболку с надписью "Лучшему папе".

С системой тренировок ФитКёрвс тело становится здоровее, а душа с социальными акциями — красивее!
Присоединяйтесь к Сообществу счастливых людей ФитКёрвс!

FitCurves коллекция

ВАРЕЖКИ

Ощути теплое прикосновение нашей заботы с розовыми варежками от ФитКервс!

ЖИЛЕТ

Удиви подруг! Стеганый приталенный жилет от ФитКервс – это не только тепло, но и стильно!

БЛОКНОТ НА ПРУЖИНКЕ

Делись секретами, полезными рецептами, да и просто хорошим настроением с удобным блокнотом!

ШАРФЫ

Забудь о холодах! В этом шарфе ты сможешь согреться в любую непогоду!

БУМАЖНЫЕ ПАКЕТЫ

Настоящая женщина всегда найдет, что положить в эту замечательную сумочку!

ЕЖЕДНЕВНИК

Встреча, презентация, бизнес-ланч? Ежедневник от ФитКервс поможет организовать день самым лучшим образом!

ПОКУПАЙ В СВОЕМ КЛУБЕ ФИТКЕРВС!

ФУТБОЛКИ

Яркие футболки с вдохновляющими надписями помогут почувствовать принадлежность к семье ФитКервс!

КОЖАНЫЕ БРАСЛЕТЫ

Ты яркая и неповторимая! Подчеркни это модными кожаными браслетами!

НАПУЛЬСНИК И ПОВЯЗКА

Будь модной в любом возрасте! С повязкой и напульсником от ФитКервс это так просто!

ЛЕГГИНСЫ

Подчеркни свою стройность в черных эластичных леггинсах!

Присоединяйтесь к сообществу счастливых женщин ФитКервс!

УКРАИНА

КИЕВ

Голосеевский район
пр-т Голосеевский, 17 б
+38(044) 524-52-26;
+38(097) 333-23-86;
+38(063) 651-94-87
ул. Ак. Глушкова, 13 б
+38(044) 496-13-76;
+38(067) 503-20-76
ул. Боженко, 86 л
+38(044) 200-05-06;
+38(067) 506-41-27;
+38(063) 971-26-37
ул. Ломоносова, 54
+38(044) 596-75-43;
+38(096) 751-64-68
ул. Жилянская, 49А
(скоро открытие)

Дарницкий район
ул. А. Ахматовой, 14 а
+38(067) 240-04-04;
+38(044) 383-09-94
пр-т Бажана, 30
+38(044) 362-21-12;
+38(067) 505-50-12
ул. Вербицкого, 32 а
+38(067) 383-03-03;
+38(067) 406-04-04;
+38(044) 36-222-96
ул. Гмыри, 4
+38(044) 222-65-62;
+38(067) 234-01-14
ул. Тростянецкая, 49
+38(067) 484-44-00;
+38(044) 562-62-77
ул. Урловская, 12
+38(044) 503-02-13;
+38(067) 410-06-11
ул. Днепр. набережная,19
+38(044)220-05-01

Деснянский район
ул. Бальзака, 4
+38(044) 229-33-37;
+38(067) 233-95-53
ул. Братиславская, 14 б
+38(044) 513-54-33;
+38(067) 506-31-61
ул. Данькевича, 16
+38(044) 223-70-71;
+38(098) 356-93-93;
+38(093) 018-93-10
бул. Дарницкий, 5
+38(044) 543-86-61;
+38(067) 235-55-42;
+38(067)504-37-06
ул. Закревского, 47
+38(044) 546-05-34;
+38(067) 504-21-73
ул. Лаврухина, 3
+38(044) 534-27-76;
+38(050) 356-89-11
ул. Милославская, 43
+38(044) 520-34-49;
+38(067) 480-71-21
ул. Маяковского, 47
+38(096) 506-80-14;
+38(066) 212-00-04;
+38(063) 720-10-90

Днепровский район
ул. Алма-Атинская, 2
+38(044) 223-44-61;
+38(067) 509-64-96;
+38(093) 520-64-43
бул. Верх. Совета, 14 б
+38(044) 573-39-04;
+38(044) 573-38-06
бул. Перова, 36
+38(044) 353-19-80;
+38(067) 504-27-49;
+38(093) 025-40-88
ул. Р. Окипной, 8
+38(063) 299-63-10;
+38(067) 505-08-11
пр-т Тычины, 16/2
+38(044) 553-34-96;
+38(067) 446-55-42;
+38(093) 229-97-38

Оболонский район
ул. Героев Днепра, 33
+38(044) 229-98-02;
+38(066) 176-33-48;
+38(067) 503-16-85
ул. Героев Днепра, 67 а
+38(044) 413-99-26;
+38(044) 360-62-36;
+38(093) 971-35-61;
ул. Героев Сталинграда, 14 б
+38(044) 414-99-40;
+38(067) 504-37-72;
+38(093) 048-49-68
пер. Макеевский, 2
+38(067) 506-111-7;
+38(095) 531-00-63;
+38(044) 391-23-90
ул. Малиновского, 12
+38(044) 223-68-05;
+38(067) 446-97-04;
+38(063) 972-02-02
ул. Маршала Тимошенко, 13 а
+38(044) 587-69-15;
+38(067) 403-96-34;
+38(066) 176-33-47
ул. Оболонская набережная, 3 корп. 1
+38(044) 485-07-17
+38(067) 160-04-07

Печерский район
бул. Дружбы Народов, 21
+38(044) 529-71-06;
+38(096) 512-02-02;
+38(063) 152-99-51
Кловский спуск, 18
1й этаж, фасад
+38(044) 254-39-84;
+38(066) 161-82-95;
+38(068) 718-81-29
(скоро открытие)

Подольский район
ул. Верхний Вал, 16/4
+38(044) 222-73-43;
+38(095) 013-09-59;
+38(098) 453-25-75
ул. Порика, 13 б
+38(044) 463-53-01;
+38(096) 928-89-91
ул. Межевая, 23
+38 (044) 502-08-72;
+ 38 (098) 216-43-06;

Святошинский район
ул. Григоровича Барского, 1
+38(044) 402-00-66
+38(096) 430-68-40
+38(099) 927-23-33
ул. Кольцова, 14 д
+38(044) 585-18-91
ул. Осенняя, 33
+38(044) 353-69-62;
+38(099) 286-80-30;
+38(096) 185-86-52
ул. Ф. Пушиной, 23/25
+38(097) 005-09-08;
+38(095) 387-69-02;
+38(093) 754-86-02
ул. Чаадаева, 2
+38(044) 593-32-34;
+38(067) 447-19-15;
+38(093) 445-46-58
ул. Гарматная, 29/31
+38(044) 457-80-88;
+38(067) 464-80-88;
+38(095) 445-98-88

Соломенский район
ул. Борщаговская, 154 а
+38(044) 227-87-85;
+38(067) 504-32-58;
+38(063) 285-80-11
ул. Волынская, 10
+38(044) 332-16-28;
+38(093) 333-27-93;
+38(099) 556-45-70
ул. Соломенская, 14
+38(044) 270-27-47
пр-т. Воздухофлотский, 19 а
+38(044) 586-42-20;
+38(067) 537-98-34
(вход в ЭкоМаркет)

Шевченковский район
ул. Дегтяревская, 8 а
+38(044) 483-03-25;
+38(050) 725-35-25;
+38(067) 245-35-25
ул. Старокиевская, 10 г
+38(044) 586-63-01;
+38(067) 445-95-50
ул. Тургеневская, 28 а/30 а
+38(044) 545-80-01;
+38(067) 657-03-09;
+38(095) 809-92-47
ул. Щербакова, 57 г
+38(044) 449-32-70;
+38(095) 286-23-63;
+38(067) 409-89-56
ул. Щусева, 24
+38(044) 228-14-81
+38(044) 228-14-82

АХТЫРКА
ул. Октябрьская, 12
+38(05446) 4-28-40

БЕЛАЯ ЦЕРКОВЬ
ул. Гордынского, 2 а
+38(067) 44-35-447;
+38(0456) 307-553;
+38(094) 929-75-53

БЕРДЯНСК
ул. Дюмина, 43
+38(06153) 3-33-24;
+38(067) 637-17-70;
+38(099) 715-32-33;

БОРИСПОЛЬ
ул. Киевский шлях, 69 а
+38(063) 649-22-74;
+38(067) 365-25-51

БОЯРКА
ул. Белогородская, 51
корп. 5, пом. 14
+38(097) 534-36-77;
+38(095) 709-07-94;
+38(063) 957-66-58

БРОВАРЫ
ул. Грушевского, 17/1
+38(044) 456-05-64;
+38(067) 896-41-45;
+38(063) 953-07-54

БУЧА
ул. Жовтнева, 66 а
+38(063) 703-19-47;
+38(067) 503-93-77;
+38(066) 272-43-76

ВАСИЛЬКОВ
ул. Владимирская, 22 а
+38(044) 332-54-50;
+38(063) 633-36-34;
+38(096) 585-77-58

ВИННИЦА
ул. Ак. Ющенко, 20
+38(0432) 55-08-01;
+38(098) 371-17-17
ул. Воинов-Интернационалистов, 14 а
+38(0432) 50-77-67;
+38(096) 300-38-38

ВИШНЕВОЕ
ул. Святошинская, 9
+38(093) 034-22-52;
+38(050) 220-57-73;
+38(096) 673-65-00

ВЫШГОРОД
ул. Шолуденко, 6 в
+38(04596) 52-8-00;
+38(096) 065-66-85;
+38(093) 762-28-44

ДНЕПРОПЕТРОВСК
пр-т Героев, 30 д
+38(098) 034-08-01;
+38(063) 334-53-37;
+38(095) 062-70-78
пр-т Кирова, 11
+38(096) 781-95-57;
+38(093) 979-74-80;
+38(099) 770-53-91
ул. Косиора, 34 а
+38(056) 735-77-45;
+38(093) 271-60-71;
+38(099) 442-99-59
ул. Березинская, 26 б
(скоро открытие)

ДОНЕЦК
ул. 50-лет СССР, 150
+38(062) 345-67-70;
+38(099) 145-62-49
пр-т Ильича, 21 в
+38 (062) 388-70-07;
+38 (067) 694-12-66;
+38 (050) 474-22-72
пр. Киевский, 48 б
+38(062) 306-46-73;
+38(093) 564-07-60;
+38(098) 905-35-65
ул. Петровского, 113 ж
+38(050) 648-99-87

ЖИТОМИР
пр-т Мира, 23
+38(067) 411-46-11;
+38(093) 59-59-414;
+38(0412) 466-220
проезд Скорульского, 3
+38(093) 238-70-79;
+38(067) 410-35-36

ЗАПОРОЖЬЕ
ул. 40-лет Советской Украины, 39 б
+38(061) 212-33-55
ул. Заднепровская, 13
+38(061) 224-93-32
ул. Красногвардейская, 17
+38(061) 213-03-08
ул. Ленина, 170
+38(061) 222-12-33
ул. Новокузнецкая, 4
+38(0612) 707-21-20

ул. Парамонова, 6
+38(061) 274-50-57

ИВАНО-ФРАНКОВСК
ул. Василянок, 62 а
+38(0342) 75-44-44;
+38(095) 26-05-848
ул. Короля Данила, 14
+38(0342)75-27-07;
+38(067) 67-65-420;
+38(050)37-38-492

ИЛЬИЧЁВСК
ул. Данченка, 1Б
(скоро открытие)

ИРПЕНЬ
ул. Ленинградская, 4 б
(скоро открытие)

КАМЕНЕЦ-ПОДОЛЬСКИЙ
ул. Кориатовичей, 13
+38(03849) 3-78-76;
+38(067) 442-64-64;
+38(067) 381-36-06

КОНОТОП
2-й пер. ул. Выровской, 2
+38(067) 920-77-84;
+38(063) 748-53-21;
+38(067) 224-10-68

КРАМАТОРСК
ул. Дворцовая, 23,
ТЦ Прогресс
+38(050) 472-00-19;
+38(050) 347-00-41;
+38(097) 419-66-99
ул. Луначарского, 8
+38(0626) 412-6-40
+38(067) 171-80-01
+38(099) 353-76-50

КРАСНОАРМЕЙСК
микрорайон
Шахтерский, 23
+38(050) 298-33-23

КРИВОЙ РОГ
пл. Горького, 10
(скоро открытие)

КРЕМЕНЧУГ
пр. 50 лет Октября, 66 а
+38(053) 679-23-71;
+38(067) 546-22-82
ул. Шевченко, 46
+38(0536)79-25-24;
+38 (067) 546-22-82;
+38(095) 542-55-50

ЛУГАНСК
ул. 2-я Краснознаменная,
2 а (кольцо кв."Мирный")
+38(099) 020-10-79;
+38(099) 029-21-82;
+38(050) 045-79-10
кв. Дружба, 10
+38(066) 418-49-46
ул. Советская, 92 в
+38(050) 426-25-46;
+38(093) 161-26-06;
+38(095) 896-51-40

ЛЬВОВ
ул. Драгана, 24 а
+38(098) 553-14-99
ул. Наукова, 29 а
+38(067) 370-28-20;
ул. Плугова, 2 а
+38(067) 310-99-17;
+38(067) 310-99-18

ул. Патона, 37
+38(066) 731-80-50;
+38(063) 369-05-85;
+38(096) 526-29-96

МАКЕЕВКА
ул. Панченко, 84/12
+38(062) 341-06-54;
+38(095) 295-76-21;
+38(095) 294-16-15
ул. Свободы, 37
+38(095) 827-76-22

МАРИУПОЛЬ
пр. Металлургов, 51
+38(0629) 49-26-27;
+38(099) 779-34-47;
+38(098) 714-34-78

МЕЛИТОПОЛЬ
ул. Кирова, 50/1
+38(0619) 42-23-33;
+38(067) 613-16-59;
+38(067) 613-76-84

МУКАЧЕВО
ул. Мира, 8/15
+38(03131) 3-86-53;
+38(050) 188-18-79

НИКОЛАЕВ
пр-т Героев Сталинграда, 13
+38(0512) 67-48-28;
+38(050) 934-88-53;
+38(067) 886-72-73
пр. Мира, 17/4
+38(095) 490-56-72;
+38(093) 183-21-31;
+38(096) 084-38-58
пр-т Ленина, 188
+38(0512) 59-01-70
пр. Ленина, 24/9А
+38(0512) 71-00-91;
+38(093) 183-21-00;
+38(096) 084-80-00

ОБУХОВ
ул. Киевская, 119 а
+38(098) 535-38-88;
+38(063) 660-31-99;
+38(095) 347-78-48

ОДЕССА
ул. Ак. Королева, 5
+38(048) 729-73-41;
+38(067) 55-83-239
ул. Высоцкого, 2 а
+38(048)711-05-45
ул. Космонавтов, 12
+38(048) 765-02-88;
ул. Тираспольская, 22
+38(067) 483-66-92;
+38(048) 784-12-52
ул. Фонтанская дорога, 49/1
+38(0482) 37-16-68;
+38(067) 558-02-58
ул. Балковская, 31
(скоро открытие)

ПОЛТАВА
ул. Шевченко, 47 а
+38(0532) 69-42-51;
+38(097) 925-53-70;
+38(050) 965-64-86
ул. Фрунзе, 124 а
+38(0532) 68-16-10;
+38(096) 807-91-88;
+38(095) 022-80-67
ул. Вавилова, 11
+38(0532) 65-62-83;
+38(050) 327-39-07;
+38(050) 404-23-80

СЕВАСТОПОЛЬ
ул. Героев Сталинграда, 33 б
+38(0692) 93-62-64;
+38(067) 653-68-73;
+38(050) 986-53-56
ул. Генерала Острякова, 123 г
+38(0692) 67-95-95;
+38(050) 424-30-70;
+38(098) 538-11-18
ул. Одесская, 29
+38(0692) 54-22-88;
+38(050) 820-11-12;
+38(098) 984-777-4
пр. Окт. революции, 67
+38(0692) 93-96-86

СЕВЕРОДОНЕЦК
ул. Егорова, 39
+38(06452) 4-12-20;
+38(095) 944-74-34;
+38(095) 295-51-56

СЛАВЯНСК
пер. Андреевский, 29
+38(06262) 222-10;
+38(050) 425-49-40

СТРИЙ
ул. Почтовая, 16
(скоро открытие)

СУМЫ
пр. Лушпы, 46
+38(0542) 60-59-99;
+38(098) 386-18-78;
+38(050) 307-18-28
ул. Металлургов, 16
+38(050) 307-32-72;
+38(0542) 77-40-40
ул. Харьковская, 9/1
+38(0542) 79-51-60;
+38(0542) 60-37-05;
+38(095) 539-53-36

ТЕРНОПОЛЬ
ул. Текстильна, 28 ч
+38(097) 400-29-77

УЖГОРОД
ул. Ак. Корольова, 4 а
+38(0312) 44-38-14;
+38(050) 233-86-89;
+38(050) 142-14-78

УКРАИНКА
пр-т Днепровский, 7
+38(098) 130-07-27;
+38(063) 609-00-32;
+38(095) 873-15-75

ФАСТОВ
ул. Радянська, 4,
ТЦ "Европорт"
+38(093) 580-41-41;
+38(095) 324-85-99;
+38(096) 044-00-31

ХАРЬКОВ
ул. Героев Труда, 14
+38(057) 764-56-22;
+38(099) 77-35-652;
+38(097) 089-05-98
ул. Кирова, 11 а корп. 8
+38(057) 732-84-04;
+38(098) 790-84-29;
+38(093) 505-71-97
ул. Людвига Свободы, 50
+38(097) 515-79-10;
+38(057) 346-00-40
ул. Тракторостроителей, 57 а
+38(057) 762-72-14;
+38(093) 299-32-06

ул. Нариманова, 1 а
+38(097) 607-27-34;
+38(095) 448-47-98;
+38(057) 715-05-24
ул. Олимпийская, 10 б
+38(057) 780-63-61
+38(098) 915-59-80

ХЕРСОН
ул. Карбышева, 11
+38(095) 277-10-37;
+38(098) 891-32-97;
+38(055) 239-39-10
ул. Комкова, 89
38(050) 396-00-08
38(096) 887-52-85
38(0552) 399-4-96

ХМЕЛЬНИЦКИЙ
ул. Каменецкая, 21
+38(067) 381-02-88

ЧЕРВОНОГРАД
ул. С. Бандеры, 33 а
(скоро открытие)

ЧЕРКАССЫ
ул. Шевченка 336, а
+38(0472) 31-41-31;
+38(067) 472-27-97;
+38(093) 931-62-21
ул. Ленина, 5
+38(0472) 50-23-03;
+38(063) 743-30-33;
+38(067) 441-29-15;

ЧЕРНИГОВ
ул. Гоголя, 3
+38(063) 584-99-36;
+38(096) 820-22-74
пр-т Победы, 184 г
+38(09668) 1-99-59;
+38(093) 192-70-73;
+38(099) 513-95-15

ЧЕРНОВЦЫ
ул. Парковый Проезд, 2
+38(0372) 90-90-60;
+38(050) 375-42-03;
+38(097) 613-54-75
ул. Шептицкого, 5
+38(0372) 90-60-05;
+38(050) 82-85-841;
+38(098) 831-88-25

РОССИЯ
БАРНАУЛ
БЕЛГОРОД
ВОЛГОГРАД
ЗЕЛЕНОГОРСК
КАЗАНЬ
КРАСНОДАР
КРАСНОЯРСК
МОСКВА
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
НИЖНИЙ НОВГОРОД
НОВОМОСКОВСК
НОВОСИБИРСК
ПОДОЛЬСК
РЫБИНСК
САМАРА
САНКТ ПЕТЕРБУРГ
САРАТОВ
УФА
ХАБАРОВСК
ЧЕЛЯБИНСК
ЯРОСЛАВЛЬ

БЕЛАРУСЬ
МИНСК

Здоровье в каждый дом

NM-5000

Сохранить здоровье легче,
чем его восстановить

Святость семейного очага

Человечество за многие тысячи лет ничего лучше семьи не изобрело. И это просто здорово, что святость единой семьи невозможно ни изменить, ни подменить. Нужно просто жить в семье, ведь она и оплот, и твердыня. Nuga Best вносит посильную лепту в укрепление семейных уз, потому что поддержка здоровья семьи — есть миссия компании.

Nuga Best и словом, и делом доказывает: основополагающая ценность семьи незыблема. Компания предложила для оздоровления миллионов людей новинку — массажер NM-5000. Его называют "турманиевый массажер", и он уже стал новым хитом оздоровительных технологий.
Семья издревле собиралась у очага для неторопливой беседы. Если сейчас домочадцы будут принимать процедуры, собираясь у массажера, Вы определенное время будете в животворной зоне неповторимого семейного уюта.

Nuga Best

www.nugabest.ua

Фитнес для женщин №1 в мире
по версии Книги рекордов Гиннесса

FitCurves®

ЗДОРОВО – комплексная забота о Вашем организме

БЫСТРО – тренировка длится 30 минут

ВЕСЕЛО – мы превращаем тренировку в праздник

ЭФФЕКТИВНО – тренировка сжигает до 500 калорий

БЕЗОПАСНО – с учетом всех особенностей женского организма

УДОБНО – мы всегда рядом с Вашим домом

ИНДИВИДУАЛЬНО – тренер всегда рядом с Вами

ПИТАНИЕ – обучаем управлять весом без диет

ВОЗРАСТ 12+ – у нас занимаются даже те, кому за 70

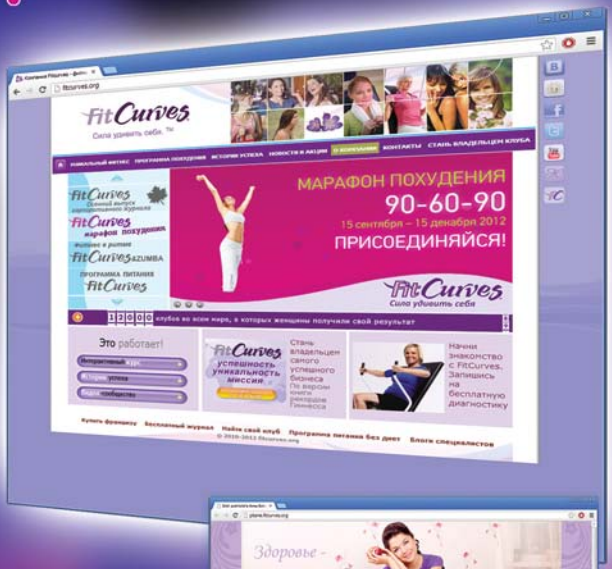
ДРУЖБА – клубные встречи и благотворительность

ПОЛНЫЙ ФИТНЕС – наша тренировка включает в себя все пять компонентов фитнеса

ПОДАРКИ – система скидок, подарков и призов

www.fitcurves.org

Ваши ориентиры в мире здоровья и красоты



www.fitcurves.org

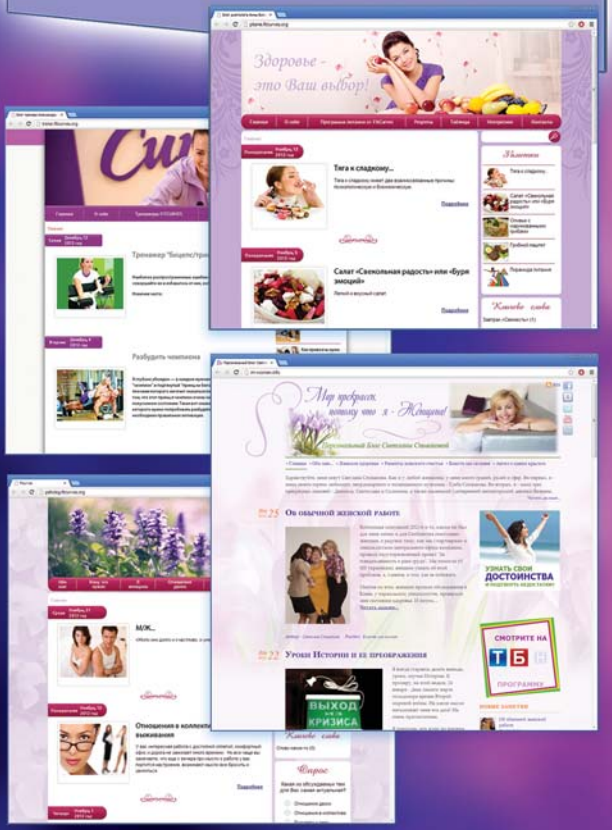
- уникальный фитнес
- программа похудения
- истории успеха
- акции и новости сообщества

БЛОГИ

специалистов ФитКёрвс:

www.pitanie.fitcurves.org
Блог главного специалиста по Программе питания и управлению весом

www.trener.fitcurves.org
Блог старшего тренера сети. Магистра спорта и физической культуры, чемпиона мира по пауэрлифтингу

www.psiholog.fitcurves.org
Блог семейного, детского психолога сети

www.im-woman.info
Персональный блог Светланы Спиваковой, руководителя Сообщества счастливых женщин