:30

ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА

июнь - июль 2012

издание сети клубов для женщин FitCurves

ЧЕГО хотят мужчины?

ВЫЖИТЬ, несмотря на жару

МУЖСКИЕ игрушки

РАЗБУДИТЬ чемпиона

МУЖСКОЙ ОТВЕТ

на женские вопросы

Выигрывай билеты на фильм «ОТВАЖНАЯ» и сувениры от студии Disney

6 недель по СУПЕРЦЕНЕ! с.80

Фитнес для женщин №1 в мире

по версии Книги рекордов Гиннеса

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

150

фитнес-клубов в 60 городах Украины и России

115 000

женщин стали членами клубов «ФитКёрвс» в Украине и России

1 000

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

170 600

тренировок в месяц проводят инструктора для членов клубов в Украине и России

41 000

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

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

8 июня – Всемирный День ДОМОхозяек!

Дорогие женщины-домохозяйки! Спешим поздравить вас и поблагодарить за неоценимый труд и любовь, которые вы дарите своим семьям! За сотни километров, которые пробегаете ежедневно, убирая, готовя, укладывая спать и провожая на работу. За объятия, улыбки и слова поддержки! Мы очень ценим вас, любим, гордимся вами и дарим вам особенный подарок!

с 8 июня по 8 июля

в 45 городах Украины

танцевальная оздоровительная акция

ДомохозяйкаPARTY!

FitCurves

Фитнес на траве прямо во дворе! Вы не играете в футбол, приходите на танцпол! На протяжении месяца мы будем приходить в ваши дворы с зажигательной фитнес-программой FitCurves&Zumba. Присоединяйтесь и оздоровляйтесь! Каждый вторник в 19:00 ищите нас по зажигательной музыке, ярким футболкам и задорным улыбкам!

ВЕСЕЛО, ПРОСТО И АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО!

Приходите с детьми, ведь июнь – это тоже их месяц :)

С любовью, ваш ФитКёрвс

:30 ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА

№ 3
июнь-июль 2012

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, s2000@ukr.net

Интересные материалы для вас писали:
Марина СИЛА, Татьяна ПИНЧУК, Татьяна КУЛИКОВСКАЯ, Лилия КУЛИКОВСКАЯ

Благодарим за помощь в подготовке материалов
Александра КУТЧЕРА, Анну БИЛОУС, Андрея ФИЛОНЕНКО

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 40 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:

Александр Кутчер, владелец клубов ФитКервс, с дочерью Евангелиной

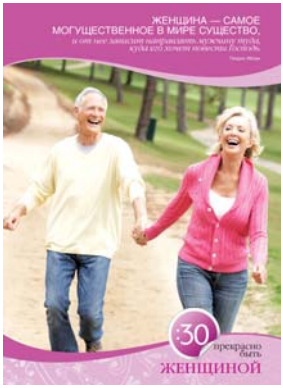
9 прекрасно быть АКТИВНОЙ

10 *Александр Кутчер: "Мужской ответ на женские вопросы"*

16 *Свой бизнес: такие нужные расходы*

21 прекрасно быть
В ФОРМЕ

22 *Разбудить чемпиона*
26 *Правильное упражнение лечит, неправильное калечит*
32 *Меню с мужским характером*
44 *Выжить, несмотря на жару*

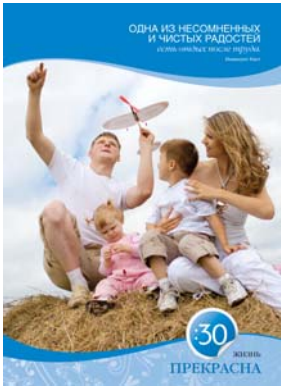


57 прекрасно быть
ЖЕНЩИНОЙ

58 *Рецепты женского счастья*
64 *Мужские игрушки: зачем они нужны и что с ними делать женщине?*

47 прекрасно быть
ЗДОРОВОЙ

48 *Мужское здоровье в женских руках*
54 *Опасный огород*



67 жизнь
ПРЕКРАСНА

68 *Шесть детей — и все мои!*
72 *Города Евро, они же — еврогорода*

Дорогая подруга, вот оно — долгожданное лето. А чего именно ты ждешь от него? Какие надежды возлагаешь на этот период? Для тебя это, прежде всего, сезон отдыха и перемен? Ты забываешь о будильнике по утрам и общественном транспорте, служебных записках и ежемесячных отчетах? Тебе не нужно проверять уроки у детей и строго следить за дисциплиной? Или это особое состояние свободы и легкости? Нет лишней одежды, лишней ответственности, лишних забот... И так много желаний, надежд, возможностей...

А может быть, лето для тебя — это сезон приключений? Каждый твой вечер после работы может превратиться в необыкновенное путешествие по неизведанным местам твоего города. А в выходные ты можешь устраивать походы со своей семьей в парки и леса, которые окружают твой городок. Это лучшее время зарядиться энергией и здоровьем на целый год. Это сезон Евро—2012, а значит спорта, соревнований, болельщиков и новых знакомств. Именно в этом году хорошо продумать план, чтобы лето стало более спортивным для всей семьи, а ты даже могла стать страстной болельщицей команды, которую поддерживает муж.

Для кого-то — это время возможностей, реализации "залежавшихся" планов и осуществления тайных желаний. Наконец-то можно почитать любимую книгу, посмотреть долгожданный фильм, записаться на тренировки. Для меня — это время любви и дружбы, верности и доверия... Любви, потому что именно летом можно сделать семейную жизнь более романтичной. Откровенные разговоры при костре, оригинальные семейные завтраки, мечты под звездным небом, купание с мужем по ночам, совместные спа-процедуры на даче и долгие прогулки: именно это делает мои взаимоотношения более крепкими и открытыми. Найди несколько оригинальных идей, спланируй выходные и сделай мужу предложение, от которого он не сможет отказаться :)

Самое главное, реши для себя, что это лето будет удивительным, и посвяти его единственному и дорогому. Ведь мужчинам порой достается от нас так мало внимания и заботы. Мы привыкли в нашем сообществе ФитКервс, что все "без мужчин...", и забываем, что благодаря им мы можем позволить себе больше времени посвятить себе. Этим летом удели больше внимания его здоровью, желаниям и потребностям.

И если в твоей жизни еще нет того, с кем ты готова разделить свое жизненное путешествие, тогда помни, лето — самое лучшее время для перемен. Пересмотри свои убеждения и привычки, потренируйся в мелочах: быть радостной и вдохновляющей женщиной, изучи особенности мужской психологии, чтобы осознать, чего он ожидает от женщины своей мечты. И самое важное, помни, ты — достойная и удивительная женщина, не разменивайся на флирт и "летние искушения".

Этот выпуск журнала ":30" мы посвятили мужчинам, и надеемся, что ты, дорогая, найдешь много идей и советов для себя, и новым взглядом посмотришь на своих мужчин: сына, мужа, отца и друга. И вместе мы переживем удивительное лето с ФитКервс!

С любовью, Светлана Спивакова
Руководитель Сообщества счастливых людей

ФитКервс — за семью!

FitCurves — социально ответственная компания, которая поддерживает традиционные моральные ценности в обществе и в каждой семье. Именно поэтому компания присоединилась к грандиозному семейному фестивалю "Все вместе — за семью", который проходил в центре Киева 22 мая. В этот день 2000 украинцев вышли в центр столицы, чтобы поддержать традиционные семейные ценности. Фестиваль начался праздничным шествием семей, женихов и невест в свадебных платьях и всех желающих, которые прошли от Почтовой до Контрактовой площади, где позже состоялся праздничный концерт и дискотека. В программе приняли участие десятки музыкальных и танцевальных коллективов и исполнителей, а также духовные лидеры различных церквей и религиозных объединений.

От лица ФитКервс на сцене выступили семьи Глеба и Светланы Спиваковых и Олега и Екатерины Блиновых. Держа за руки и на руках своих детей, они обратились ко всем украинцам с призывом хранить традиционные семейные ценности, радоваться им и защищать их в своих семьях и на государственном уровне.

Финалом праздничной программы стал зажигательный мастер-класс FitCurves&Zumba от специалистов ФитКервс, который буквально взорвал публику позитивными эмоциями. А для специалистов и клиенток клубов ФитКервс, которых на празднике было 400 человек, был приготовлен особенный подарок — Зумба в украинском стиле. Радостные эмоции, улыбки, танцы, детские игры — это был действительно замечательный праздник семьи!

НОВОСТИ

КОМПАНИЯ ФИТКЕРВС — "ФАВОРИТ УСПЕХА 2011"

По результатам независимых рейтинговых исследований, проводимых в рамках ежегодного Конкурса торговых марок "Фавориты Успеха" в Украине, компания ФитКервс победила в номинации "Фитнес-клуб middle class". Конкурс торговых марок "Фавориты Успеха" с 2003 года проводит рейтинговые исследования с целью определения наиболее востребованных торговых марок товаров и услуг, а также наиболее ярких представителей отечественного шоу-бизнеса.
Победители конкурса определяются по итогам народного голосования при участии Экспертного Жюри (отраслевых специалистов различного профиля), Жюри Успешных Людей (публичных и известных людей Украины) и непосредственных потребителей, которые высказывают свои персональные предпочтения на портале FAVOR.com.ua.

Дорогие друзья! Поздравляем нас с нашей совместной победой! Вместе мы сильнее!

СЕМЕЙНЫЕ КАНИКУЛЫ С ДЕТЬМИ В КАРПАТАХ С 24 ПО 30 ИЮНЯ 2012 ГОДА

Прекрасную возможность не только отдохнуть, но и оздоровиться всей семьей в живописном месте Карпат, обновить свои взаимоотношения в браке и качественно провести время со своим детьми предоставляет компания ФитКервс и компания I'M FAMILY.
В программе каникул много интересных семейных мероприятий, а также тренингов, направленных на то, чтобы помочь супругам ответить на вопросы: "Как понимать друг друга и любить долго?", "Как быть лучшим мужем и отцом в своем доме?" и "Как стать героем для своего ребенка?", а также тренинг на тему "Искусство быть счастливой женой и мамой".
Подробнее о том, как принять участие в программе, читайте на нашем сайте.

САММИТ ФИТКЕРВС В ПЕТЕРБУРГЕ

В Санкт-Петербурге с 17 по 19 апреля в Петро Спорт Отеле состоялся Апрельский саммит ФитКервс. Его основной целью было объединение сообщества счастливых владельцев и улучшение коммуникации между ними.
На Саммит собрались 33 участника со всей России. Присутствовали владельцы клубов из Нижнего Новгорода, Ярославля, Челябинска, Казани, Саратова, Самары, Набережных Челнов, Красноярска, Белгорода, Санкт-Петербурга, Москвы, Хабаровска, Краснодара и Волгограда. Основной задачей организаторов было обучение владельцев и менеджеров для повышения сервиса в клубах ФитКервс.

Мероприятие прошло увлекательно и эффективно. После обучения владельцы делились новыми практическими инструментами для улучшения работы клубов, эмоциональным зарядом. Присутствующие на Саммите владельцы подчеркнули, что самое ценное во всех процессах – люди, которые нас окружают, и что ответственность владельцев в том, чтобы они росли и развивались.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К СООБЩЕСТВУ СЧАСТЛИВЫХ ЖЕНЩИН ФИТКЕРВС!

Компания ФитКервс становится ближе и дарит женщинам еще больше клубов. За последние 3 месяца мы открыли новые клубы в Буче, Боярке, Одессе, Львове, Севастополе, Сумах, Харькове и три клуба в Киеве. Для жительниц России стали подарками клубы в Краснодаре, Волгограде, Красноярске, Нижнем Новгороде, Набережных Челнах, Самаре, Саратове, Уфе и два клуба в Москве. ФитКервс – мы рядом с Вашим домом!

ЛИДЕРЫ ФИТКЕРВС НА ВЕДУЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВУ ENTREPREHOLIC

Светлана Спивакова, Мастер франчайзи FitCurves в Украине и России, руководитель Сообщества ФитКервс, поделилась секретами личного успеха в бизнесе и изюминками маркетинга сети FitCurves на конференции Entrepreholic, которая проходила 21 апреля в Киеве. Основная идея конференции, которая собрала более 400 участников, заключалась в том, чтобы дать активным людям, которые хотят создавать свои компании и добиваться успеха, возможность пообщаться с создателями больших и успешных компаний.

ПРОЕКТ "ПОВЕРИТЬ СНОВА" НАБИРАЕТ ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЕ МАСШТАБЫ

В главном социальном проекте ФитКервс 2012 "Поверить снова" уже участвуют больше 1300 женщин, которые отбывают наказание в исправительных колониях Украины. Суть проекта в том, что на протяжении года специалисты ФитКервс посещают все женские колонии Украины с мастер-классами FitCurves&Zumba и тренингами личностного роста. Специалисты компании посетили уже 5 женских колоний в Чернигове, Бердянске, Умани, Одессе и Харькове. "Нас встречают очень тепло и позитивно, – прокомментировала Ирина Нестеренко, руководитель социальных проектов компании. – Женщины уже пишут нам письма, говорят о своем желании стать тренером. У нас очень большие ожидания и мы надеемся, что к нам присоединятся и другие партнеры, так как это сделала компания NugaBest". Команды клубов не только приезжают в

НОВОСТИ

колонии с мастер-классами, но и активно собирают гуманитарную помощь.
"Поверить снова" — главный социальный проект ФитКервс 2012, присоединяйтесь! Вместе мы сильнее!

ФИТКЕРВС ПРИСОЕДИНИЛСЯ К САМОЙ МАСШТАБНОЙ ЭКО-АКЦИИ В УКРАИНЕ

28 апреля компания ФитКервс присоединилась к Всеукраинской акции "Сделаем Украину чистой!" Этот проект — гражданская инициатива в рамках движения "Let'sDoIt". Его цель — улучшить экологическую ситуацию в стране путем простых действий. Активисты акции "Сделаем Украину чистой!" призвали всех граждан Украины выйти 28 апреля на улицы, в парки, на набережные и в другие места своих городов и сел и убрать мусор. ФитКервс присоединился к акции с коротким девизом: чистый клуб, чистый двор, чистая страна! Как подчеркнула руководитель Сообщества ФитКервс Светлана Спивакова, для ФитКервс присоединиться к этой эко-акции было очень логично. "Мы ведь женская компания, — с улыбкой прокомментировала журналистам Светлана, — а какая женщина не любит чистоту и порядок? Ведь это наша природа!" Сотрудники компании и клиентки присоединились к уборке парков и набережных в разных городах Украины.

МАЙСКИЙ САММИТ

5 мая в Киеве проходил Саммит киевского региона ФитКервс — настоящий праздник, который организовали владельцы клубов для своих тренеров.
На саммите присутствовали более 300 тренеров. Для них была подготовлена праздничная программа с сюрпризами, подарками и угощениями.
Владельцы клубов в спортивной форме встречали своих тренеров аплодисментами. Во время саммита на сцене выступили главные франчайзи ФитКервс Светлана Спивакова и Екатерина Блинова, а также Светлана Модельская, Юлия Матвеева, Александр Кутчер и Анна Билоус. Они провели мастер-классы и поделились с присутствующими секретами успешной работы.
Завершился саммит розыгрышем лотереи и вручением именных свитков со словами благодарности для своих команд.

ПОКУПАЙ В СЕТИ "БІЛА РОМАШКА" — СТАНОВИСЬ СТРОЙНОЙ В ФИТКЕРВС!

ФитКервс и сеть фарммаркетов "Біла ромашка" с 30 мая по 30 июня проводят совместную акцию. Каждая женщина, сделавшая покупку в сети фарммаркетов "Біла ромашка" на сумму от 60 грн, получает право тренироваться неделю в ФитКервс всего за одну копейку! Быть здоровой и красивой становится еще доступнее! Подробности на сайте www.fitcurves.org

ЧТОБЫ ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ,

надо находиться в постоянном движении, и только тогда один день будет непохож на другой.

Пауло Коэльо

:30 прекрасно быть АКТИВНОЙ

Очень добрый в жизни и настоящий тайфун на помосте. Так о нем говорят коллеги из спортивного прошлого. Чемпион мира по пауэрлифтингу, автор 12 мировых рекордов, Александр Кутчер, действительно, обладает удивительным сочетанием мягкости в общении и железного упорства, когда речь заходит о спорте и профессиональной деятельности. Есть ли жизнь после большого спорта и как тайфун может быть созидательным в земле женского фитнеса — об этом мы говорим со старшим тренером ФитКервс Александром Кутчером.

АЛЕКСАНДР КУТЧЕР: МУЖСКОЕ решение женских проблем

В ДЕТСТВЕ МНЕ СТАВИЛИ ДИАГНОЗ — ПОРОК СЕРДЦА

Саша, вы известны как настоящий апологет здорового образа жизни. Привычку жить с пользой для здоровья заложили родители?

Наверное, да. Я вырос в офицерской семье, и отец всегда был для нас примером настоящего мужчины: сильного, серьезного и ответственного. Отец своим примером транслировал нам здоровый образ жизни, всячески стимулировал к занятиям спортом. Например, за определенное количество подтягиваний я получал самострел или рогатку. (Улыбается) Наверное, в это сложно поверить, но в раннем детстве я не отличался богатырским здоровьем. Врачи даже

“КОГДА ВЫ ХОТИТЕ В ЧЕМ-ТО УБЕДИТЬ ЖЕНЩИНУ, ОЧЕНЬ ВАЖНО НАЙТИ ПРАВИЛЬНУЮ, МЯГКУЮ ФОРМУ, ЧТОБЫ НЕ ОБИДЕТЬ ИЗЛИШНИМ ДАВЛЕНИЕМ ИЛИ ЖЕСТКОСТЬЮ”

подозревали у меня порок сердца! Я был самым маленьким в классе. Но я хотел быть сильным и способным уметь постоять за себя. И именно это подтолкнуло меня к занятиям спортом.

О наградах и призах мечтали?
Конечно, мечтал. Как говорят военные: плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. (Улыбается) А если серьезно, одержимости рекордами у меня никогда не было, но ребенком и подростком я не раз представлял себя стоящим на высшей ступеньке пьедестала почета. Теперь я знаю, что это называется визуализация желаний (улыбается), а тогда мне просто очень нравилось об этом мечтать и это вдохновляло меня на тренировки.

И хорошие результаты не заставили себя долго ждать — к 18 годам вы были уже мастером спорта международного класса. А потом стали первым украинцем, который выиграл первенство мира по пауэрлифтингу среди профессионалов.
Да, было дело. Это был чемпионат мира 2006 года, который состоялся в Чикаго в рамках всемирно известного фестиваля Арнольд-Уикенд. Турнир проходил под патронатом Арнольда Шварценеггера. В моей весовой категории до 75 кг в полуфинальном отборочном раунде участвовали 35 спортсменов со всех континентов. В финал прошли десять атлетов, показавших лучший результат. По сумме трех упражнений я поднял 985 кг. Я стал лучшим, но был не очень доволен своим результатом, потому что ставил цель – поднять тонну.

Вы всегда настолько требовательны к себе?
Да, я всегда ставил высокие цели и старался их достигать. Мне очень импонирует спортивный девиз: сегодня лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня. На чемпионате мира 2007 я снова стал первым.

СПОРТСМЕНЫ ЧАСТО НЕ ПРИСПОСОБЛЕНЫ К ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ

Саша, вы много лет отдали большому спорту. Сложно далось решение завершить карьеру?
Это решение родилось само собой, когда я понял, что в спорте я уже достиг всего, что мог. И нужно двигаться дальше. Я сразу решил, что хочу попробовать себя в тренерской работе. Меня пригласили в один из новых спортивных клубов в Кривом Роге, я выступал за клуб и именно там получил свой первый тренерский опыт. Кстати, в этом клубе в Кривом Роге я встретил свою будущую жену.

Даша была вашей клиенткой?
Да, причем одной из самых дисциплинированных и послушных. Она очень старалась все делать правильно. Потом призналась: ей очень хотелось мне понравиться, поэтому и демонстрировала такое усердие. (Смеется) Даша своего добилась: через некоторое время я попросил ее руки, у нас состоялась помолвка, а на следующий день... я уехал в Киев.

Вот так смогли оставить невесту и рвануть покорять столицу?
Сработал тот же спортивный принцип, когда завтра должно быть лучше, чем сегодня. Я хотел профессионально расти и поэтому уехал из Кривого Рога в столицу. Работал в лучших клубах, совершенствовался как тренер.

А как отреагировала на это невеста?
Знаете, вполне спокойно и с полным пониманием. А для меня такая ее положительная реакция стала, наверное, еще одним знаком того, что я правильно выбрал женщину в своей жизни.

Вас называют тайфуном в спорте. А в семейной жизни как бы вы себя охарактеризовали?
(Улыбается) Я думаю, в семейной жизни как раз женщина бывает тайфуном, даже иногда настоящим цунами. А задача мужчины – смирять эту безудержную стихию, чтобы она не слишком раскачивала семейную лодку.

Ваша семейная лодка наверняка тоже попадала и в бурю, и в непогоду?
Бывало всякое. Однажды Даша даже сказала, что намерена уйти от меня. Мы тогда только начинали свой бизнес и столкнулись с первыми финансовыми сложностями. Каждый из нас по-своему представлял пути решения проблемы. Я очень настаивал именно на своем варианте и, наверное, делал это уж слишком жестко. Дашу это обидело, вот и разыгралась наша первая серьезная буря.

> ЮНЫЙ ВОЗРАСТ НЕ МЕШАЕТ ЕВАНГЕЛИНЕ ПРИОБЩАТЬСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

И как вы выходили из этого конфликта?
Когда Даша сказала, что хочет уйти, я был просто поражен этими ее словами! Неужели она действительно готова вот так все разрушить? К счастью, когда эмоции улеглись, нам удалось спокойно поговорить и прийти к компромиссному решению, которое, кстати, оказалось очень успешным для нашего бизнеса. А сейчас я уже понимаю, что женщина по своей сути намного более эмоциональна и импульсивна, чем мужчина. Это мужчина в большинстве своем что думает, то и говорит. С женщиной – не все так просто. Женщина иногда может в сердцах наговорить такого, о чем всерьез даже и не помышляет. А потом будет сожалеть об этом. Задача мужчины – всегда помнить об этой женской особенности, уметь успокоить женщину и вернуть ее к себе настоящей. В общем, не поддаваться на провокации и уметь дать мужской ответ на женскую проблему (улыбается).

Вам это удается?
Я стараюсь. А еще очень важно знать язык любви, который понятен для твоей женщины. Например, для Даши важны мое внимание и подарки. Именно так она понимает и чувствует, что я ее люблю, причем подарки не обязательно должны быть дорогими: важно, чтобы я

дарил свое время и свое внимание. Для меня же главное – уважение. Еще один момент, который нужно учитывать в семейной жизни: когда вы хотите в чем-то убедить женщину, очень важно найти правильную, мягкую форму, найти лучший способ для того, чтобы подать ей информацию, чтобы не обидеть излишним давлением или жесткостью. Это как раз тот случай, когда важно не только содержание, но и форма.

КОГДА УВИДЕЛ ТРЕНАЖЕРЫ ФИТКЕРВС, ВООБЩЕ НЕ ПОВЕРИЛ В ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Как самый сильный мужчина в мире попал в фитнес для женщин?

О, это долгая история. Однажды от знакомых я услышал о ФитКервс как о лучшем фитнес-клубе. А потом мне показали оборудование нашей фитнес программы. Именно тогда я впервые оказался в одном из клубов ФитКервс.

И каково было первое впечатление?

Знаете, неоднозначное. Когда я впервые увидел тренажеры ФитКервс, я вообще не поверил, что тренировки на них могут быть эффективными: уж слишком просто они выглядели. Но потом, наблюдая, каких результатов достигали женщины на этих простых тренажерах, я понял, что они уникальны в своем роде. Гидравлическое сопротивление делает наши тренажеры максимально безопасными для тех, у кого проблемы с суставами и позвоночником. Это очень важно, ведь наши клиентки, в основном, простые женщины, часто очень далекие от спорта и с проблемами со здоровьем. И мы можем им гарантировать безопасный фитнес.

Сегодня у вас три своих клуба?

Совершенно верно. Первый свой клуб я открыл при финансовой помощи моего тренера, с которым у меня очень хорошие отношения. Проект ФитКервс стал не просто нашим с Дашей семейным бизнесом, он стал по-настоящему нашим любимым делом!

Хотя мужской мир я не оставляю: я тренирую и мужчин. Один из моих клиентов – успешный бизнесмен – однажды пришел ко мне и говорит: "Знаешь, мне мама сказала: "Сынок, а почему бы тебе не выполнить мастера спорта? И я подумал: действительно, а почему бы и нет?" И этот бизнесмен упорно тренировался и меньше, чем за год исполнил мамину мечту. Более того, он стал чемпионом мира среди любителей! Так что, в женщинах таится великая сила!

Да, ведь не зря говорят: рука, качающая колыбель, правит миром. У вас в семье тоже растет будущая "правительница мира"?

О да, но Евангелине всего 8 месяцев и она пока что правит только мамой и папой. (Смеется) Правда, столь юный возраст не мешает ей уже приобщаться к здоровому образу жизни. Ева прошла несколько курсов специальной зарядки и массажа, ведь очень важно в раннем детстве заложить основы здоровья. Даша, моя супруга, – региональный директор ФитКервс Киевского региона. И как требуют стандарты компании, тренируется в ФитКервс. Так что мы, можно сказать, образцово-показательная здоровая семья. (Смеется) А если серьезно, то мне очень нравится изречение одного итальянского физиолога: "Физические упражнения могут заменить многие лекарства, но ни одно лекарство не может заменить физические упражнения". И вся наша семья следует этому принципу.

И этот принцип вы прививаете клиенткам ФитКервс. А вообще, что может человек из очень мужского спорта предложить женщине в фитнесе без мужчин, без зеркал, без макияжа?

ФитКервс стал для меня своеобразным вызовом: смогу ли я ответить на потребности женщины, ведь они очень отличаются от мужских запросов? Смогу ли я предложить мужской ответ на женские вопросы? И я стараюсь это делать. Своими знаниями, своим спортивным опытом помогаю женщинам обрести хорошую форму и новое качество жизни. Я обучил для ФитКервс уже более тысячи специалистов. Да и сам постоянно обучаюсь и совершенствуюсь профессионально. Наш слоган "Сила удивить себя" – это не просто слова. Мы действительно раскрываем в женщине силу к переменам. Наверное, самое захватывающее в ФитКервс – видеть, как на твоих глазах эта женская сила крепнет и женщина преображается! А как человек, который пришел из большого спорта, я могу научить еще и вере в победу, упорству в достижении результата. И пусть этот результат не мировой рекорд, а стройная фигура и крепкое здоровье.

Лилия КУЛИКОВСКАЯ

— ПЯТЬ НА ДВА НЕ ДЕЛИТСЯ?
— НЕ ДЕЛИТСЯ...
— ТОГДА ПОПРОБУЕМ РАЗДЕЛИТЬ НА ПЯТЬ...

Фильм "Приключения Буратино"

Возможно, тебе никогда не приходилось решать одну из самых сложных задач: как произвести деньги и заставить их работать на тебя? Обращала ли ты внимание, что у одних людей деньги не кончаются и с каждым годом их объем все больше и больше, а у других, сколько бы они не зарабатывали, денег никогда нет. И кстати, очень немногие люди умеют управлять своими деньгами. Деньги — это ресурс, которого почему-то всегда не хватает... У меня есть для тебя хорошая новость — умение управлять деньгами формируется в результате постоянной практики.

Наталья НИШКЕВИЧ, директор по развитию сети ФитКервс

Такие нужные расходы...

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ О ДЕНЬГАХ

- Что означают для тебя деньги и зачем они нужны именно тебе?
- Мне интересно, сколько тебе необходимо денег, чтобы обеспечить себя?
- Сколько тебе необходимо денег, чтобы быть уверенной в завтрашнем дне, и вообще, дадут ли деньги тебе уверенность в чем-либо?

Поразмышляй над этими вопросами, ты будешь удивлена своими ответами, как когда-то была удивлена я сама...

Я уже много лет в бизнесе и очень часто мне приходится разговаривать с людьми, которые мечтают о своем деле и думают, что четко понимают цену вопроса.

– *Какую прибыль Вы планируете получать, занимаясь Вашим бизнесом?*
– *Около 7 000 долларов в месяц.*
– *А как Вы думаете, сколько составят инвестиции, чтобы получать 7 000 долларов в месяц?*
– *50 000 долларов.*
– *Правильно ли я Вас поняла, что инвестиции в размере 48 137 не позволят Вам получать 7 000 долларов прибыли в месяц?*
– *Я раньше не задумывалась над этим, ну, в общем-то, нет...*
– *А как Вы думаете, есть ли кто-то, зарабатывающий сейчас 7 000, вложив при этом всего 10 000?*
– *Наверное, да.*
– *Как Вы считаете, существует ли кто-нибудь, кто зарабатывает эти же 7 000, не вложив даже 200?*
– *Скорее всего, да.*
– *Если бы Вы имели выбор, как бы хотели зарабатывать свои 7 000: с инвестициями в 50 000 или 200 долларов?*
– *Естественно, вложив 200 долларов!!!*
– *Так зачем Вам 50 000 долларов?*
– *Для того, чтобы...*

На самом деле этот человек очень смутно представляет как будут работать деньги в его бизнесе. А каждому предпринимателю просто необходимо это четко понимать. Перед любым бизнесом стоят три задачи в области финансов:

- *Заработать*
- *Сохранить*
- *Приумножить*

Я неоднократно наблюдала, как начинающие предприниматели терпели неудачу из-за того, что их финансы заканчивались прежде, чем их бизнес начинал приносить плоды.

Сегодня мы с тобой будем постигать искусство управления финансами: именно сегодня мы с тобой поймем, какие расходы необходимы для претворения в жизнь твоей замечательной бизнес-идеи.

Для того, чтобы определить сколько тебе необходимо средств, необходимо понять, какие тебе предстоят расходы, а также определиться, через какое время твой бизнес начнет приносить прибыль.

1 КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ЗАТРАТЫ:

Затраты, связанные с регистрацией бизнеса — сумма зависит от организационно-правовой формы (индивидуальный предприниматель, общество с ограниченной ответственностью и т.д.). Возможно, понадобится лицензия, все зависит от вида деятельности, это тоже дополнительные расходы. Если нет опыта, лучше всего вопросы, связанные с оформлением, поручить профессионалам: ты избежишь оши-

2 бок и переживаний, но их работа тоже стоит денег.

Затраты, связанные непосредственно с запуском бизнеса. Сюда включается покупка помещения или ремонт помещения, взятого в аренду, паушальный платеж (если это франчайзинговый бизнес), закупка мебели, оборудования, затраты на первоначальное обучение и пр.

3 *Постоянные (условно-постоянные) затраты —* это расходы, которые остаются сравнительно неизменными в течение отчетного периода, независимо от изменения объемов продаж (например, арендная плата, амортизация, налог на зарплату персонала на окладе). В действительности эти расходы постоянными в буквальном смысле слова не являются. Они изменяются вместе с изменением масштабов деятельности твоего бизнеса (например, с появлением новых продуктов, филиалов, увеличением количества персонала) более медленными темпами, чем рост объемов продаж, или растут скачкообразно. Поэтому их называют условно-постоянными.

4 *Переменные (условно-переменные) затраты —* это расходы, которые находятся в прямой зависимости от изменения объемов темпов роста твоего бизнеса. Эти расходы связаны с операциями по закупке и доставке продукции потребителям (стоимость приобретенных товаров, сырья, комплектующих, налог на прибыль).

Не знаю, как ты решишь, а я никогда не допускаю в бюджете своего бизнеса расходов с интригующим названием "прочие", предпочитаю абсолютную прозрачность во всем, а особенно, в финансах. Важно помнить одно: любой рубль, который ты уберешь из статей расходов, автоматически перейдет в статьи доходов, что влечет за собой рост прибыли.

Помни, что расходы, как и прибыль, неизбежны, так как любой бизнес подразумевает под собой какое-то количество инвестиций, и только от тебя зависит, насколько правильно будет рассчитан твой бизнес-план.

Режиссер своего успеха

Александра Колесник больше десяти лет проработала режиссером студенческого театра. Ее спектакли всегда занимали первые места на всех конкурсах. Но она никогда не думала, что так же успешно ей удастся "срежиссировать" и свой бизнес.

Впервые в ФитКервс Александра Григорьевна пришла тренироваться. И очень быстро забыла о неутешительном вердикте, который когда-то вынесли ей врачи: вторая группа инвалидности и запрет на любые физические нагрузки. Регулярные тренировки избавили ее от 21 кг лишнего веса, придали энергии и уверенности в себе. Настолько, что полгода назад Александра Колесник вместе с дочерью Евгенией решились начать свое дело – открыть клуб ФитКервс в родном Херсоне. Чтобы реализовать проект, пришлось продать квартиру. Но они верили, что такой, на первый взгляд, рискованный шаг оправдан, и их затраты окупятся с лихвой.

Александра Григорьевна уверяет: "С первого дня работы клуба знала: все получится. Когда сталкивались с какими-то сложностями, обращались к Катерине Блиновой, креативному директору компании ФитКервс. Она консультировала нас шаг за шагом. И мы ни на минутку не усомнились в принятом решении". Александра Григорьевна взяла на себя работу с командой и клиентками, Евгения – все административные вопросы. Роли четко распределили, и у матери и дочери получился очень эффективный тандем. Сейчас у них 480 активных клиенток. И это – очень хороший результат.

"Хоть мама является владельцем, посетительницы любят, когда она сама проводит тренировки, всегда зовут ее в круг. А еще она проводит клуб по питанию. Большой стимул для наших клиенток – личные мамины достижения в результате занятий в клубе. Ведь ее стройной и подтянутой фигуре и отличной форме можно только по-доброму позавидовать. А главный секрет успеха мамы – в неиссякаемой энергии и оптимизме, – рассказывает дочь Евгения. – Даже в книге благодарностей пишут отдельное "спасибо" Александре Григорьевне".

Сама же Александра Григорьевна признается: "Я люблю всех наших посетительниц. Я всегда стараюсь найти для них хорошие и добрые слова. Мы заботимся о наших женщинах, устраиваем им праздники. Как-то одна клиентка мне сказала: "Не могу поверить, что это реальность. Я думала, такое возможно только в кино".

В свои 64 Александра Григорьевна полна сил и энергии. Бизнес пошел настолько успешно, что они с дочерью планируют в скором будущем открыть еще один клуб в другой части города. И они снова не позволяют себе усомниться в успехе своего нового предприятия. А это значит, что счастливых и здоровых женщин в городе Херсоне станет больше.

Сделать шаг к мечте!

Сто килограммов — такой вес был у Катерины Савенко в 13 лет! Она никогда не могла похвастаться стройной фигурой и предпринимала многочисленные попытки сбросить ненавистные килограммы. Но все безуспешно.До того момента, пока в ее жизни не появился ФитКервс.

за 12 месяцев

-38 кг	-156 см

Катя, сколько себя помнит, сидела на диетах и боролась с лишним весом. Причем, хотела похудеть как можно быстрее. Но самое большее, чего ей удавалось достичь, – это сбросить 5 кг. И то, как только она прекращала диету и возвращалась к привычному образу жизни, килограммы появлялись снова. Катя огорчалась и откладывала мечту о стройной фигуре на потом. "Вот когда-нибудь уж точно возьмусь за свое здоровье, начну новую жизнь и обязательно стану стройной и красивой", – обещала себе Катя.

Но наступил момент, когда уже стало невыносимо видеть себя в зеркале, и Катя решила действовать. Разочаровавшись в диетах, решила подружиться со спортом и стала присматриваться к местным спорт-клубам и тренажерным залам. И тут подруга предложила "за компанию" посетить фитнес-клуб для женщин ФитКервс. Катя без раздумий согласилась, очень привлек слоган компании "Без мужчин, без зеркал, без макияжа". К тому же тренировка длилась всего 30 минут, и можно было выбрать удобный для себя график.

Когда Катя впервые пришла в клуб, собственные параметры ее просто ужаснули: она весила 116 кг! Но Катя оказалась в правильном месте. И первый шаг к мечте был уже сделан. А, как известно, каждая большая дорога начинается с первого шага. Уже за первый месяц тренировок в ФитКервс Катя похудела на 3 кг, что очень воодушевило ее на дальнейшие занятия. Специалисты клуба подсказали: для большей эффективности к тренировкам нужно подключить и правильное питание. И Катя стала активной участницей Школы правильного питания. Признается, что сначала ей с трудом верилось, что при пяти приемах пищи можно сбросить вес. Потом поняла: можно не только похудеть, но и быть уверенной, что килограммы не вернутся. Еще минус 6 кг – таков был результат после Школы питания. Радости Кати не было пределов: ее мечта об идеальной фигуре начала осуществляться! К тому же в клубе она получила массу полезной информации, научилась выбирать здоровые продукты, правильно и полноценно питаться, не ограничивая себя вредными диетами.

Так, тренировка за тренировкой, незаметно пролетел год занятий в ФитКервс. За этот год Катя похудела на 38 кг! С улыбкой говорит: "О таком результате я не могла даже мечтать!" И добавляет: "Но я не намерена останавливаться и буду работать над собой и дальше, а ФитКервс поможет мне в этом!"

ХОДЬБА И ДВИЖЕНИЕ
способствуют игре мозга и работе мысли.

Жан Жак Руссо

:30 прекрасно быть

В ФОРМЕ

Как вдохновить мужа на здоровый образ жизни

Разбудить чемпиона

Я глубоко убежден — в каждом мужчине живет тот сильный "чемпион" и подтянутый "принц на белом коне", за широкими плечами которого мечтает оказаться любая женщина. Сложность в том, что этот принц и чемпион очень часто пребывают в полусонном состоянии. Такая вот сказка о спящем красавце, которого нужно попробовать разбудить. А вместо поцелуя необходима правильная мотивация.

И то же такое эта правильная мотивация? Как подобрать ключи к сердцу и уму мужчины и вдохновить его на здоровый образ жизни? Прежде всего, я хочу вас предупредить: наберитесь терпения и будьте готовы к длительному марафону, а не к бегу на короткую дистанцию. Задача перед вами не из легких, но дорогу осилит идущий. А мои рекомендации помогут вам максимально быстро прийти к цели.

ПРАВИЛО НОМЕР 1:

Не оказывайте на мужа эмоционального давления. Как мужчина, я могу вам

гарантировать, что такой вид мотивации приведет к обратным результатам. Старайтесь придерживаться этого правила даже в том случае, когда долгое время не будете видеть положительных результатов.

ПРАВИЛО НОМЕР 2:

Поддержите своего мужчину эмоционально: дайте ему почувствовать, что он (только он) — ваш "Чемпион" и что вы уважаете его независимо от физической формы и каких-либо других обстоятельств. Делая это искренне, вы повысите его самооценку.

Речь идет о самом главном, об особенностях мужской психологии, которые вам необходимо учитывать, чтобы максимально эффективно влиять на супруга не только в сфере здоровья, но и во всех остальных сферах жизни. (Надеюсь, мужчины не читают эту статью, а то они этого мне не простят :)

Как вы думаете, для вашего "Чемпиона" и "Принца" что более приемлемо: признание его статуса или критика? Открою вам небольшой секрет: "Принц" и "Чемпион" живут в вашем Любимом только тогда, когда вы их в нем видите и вдохновляете. (P.S.: надеюсь, что эта часть статьи будет полезной и интересной не только для наших читательниц, но и для моей любимой жены :)...

Итак, разобравшись с механизмом пробуждения, нам пришло время понять, каким образом женщина может внедрять принципы здорового образа жизни в своей семье.

Все не так сложно. Дорогие женщины, успех в ваших руках! Вот несколько простых рекомендаций:

1 Постепенно изменяйте рацион питания вашей семьи в правильном направлении. Акцентирую внимание на том, что ПОСТЕПЕННО — не означает "за один день". От неправильных привычек в

питании, которые формировались годами, очень сложно избавиться за короткое время. Будьте готовы даже к семейным "протестам" — в их случае ищите новые варианты вкусной и полезной пищи.

2 Инициируйте активный семейный отдых. Лето — наилучшее для него время: походы в лес, в горы, велопрогулки, плавание не только повышают физическую активность, но и приносят огромное удовольствие.

3 Тренируйтесь регулярно сами (не забывайте — вы модель для подражания). Улучшение вашей физической формы дополнительно мотивирует мужа к занятиям (речь снова идет о мужской психологии, он не захочет выглядеть хуже вас).

Далее, когда ваш благоверный созреет к самостоятельным тренировкам, ему следует грамотно определить для себя вид и интенсивность нагрузок. Его тренировочные нагрузки должны быть не только нацелены на результат, но и строго соответствовать возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки. Не учитывая эти параметры, мужчина рискует получить травму, а это может надолго отбить у него охоту заниматься. В данном случае четко работают принципы: "подходящее упражнение лечит, а неподходящее — калечит" и "тише едешь — дальше будешь".

Ниже привожу краткое описание возрастных групп и некоторые рекомендации для правильного подбора нагрузок:

первая группа 20-30 лет

Для этого возраста характерны пик физического развития и высокий гормональный статус. При отсутствии ограничений по состоянию здоровья и надлежащей физической подготовке, есть возможность тренироваться в высокоинтенсивном режиме. В программе тренировок должны быть в балансе все виды нагрузок (силовая, кардио и растяжка), это необходимо для оптимального развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

вторая группа 30-50 лет

Грамотно организованная физическая активность в данном периоде формирует навыки здорового образа жизни и закладывает фундамент активного долголетия.

После 30-ти лет начинается потеря мышечной массы и соответствующее ей

снижение обмена веществ (примерно, 1% в год). Недостаточная физическая активность быстро приводит к набору лишнего веса, преждевременному износу суставов и позвоночника, проблемам в половой сфере. Последняя тема — "табу" даже среди самых хороших друзей: лечение простатита предусматривает малоприятную процедуру, которую обсуждать мужчины не любят. А между тем многие из них и не знают, что воспалительные процессы в предстательной железе возникают чаще всего из-за недостаточной активности мышц малого таза и бедер, и что массаж простаты им, скорее всего, не понадобится, если они будут регулярно тренировать данные мышцы (например, с помощью приседаний). В этом возрасте для удержания необходимых уровней мышечной массы и гибкости основной упор в тренировках делается на силовые и стрейчинговые упражнения (выполняемые уже в менее интенсивном режиме, чем в первой возрастной группе). Также следует не забывать и о кардионагрузках.

третья группа 50+ лет

Главный девиз этой группы — "быть примером здорового образа жизни для родных и окружающих меня людей". В данном возрасте силовой и кардиокомпоненты тренировки выполняются в достаточно мягком (щадящем) формате и имеют корригирующую направленность, а растяжка особенно актуальна, с ее помощью можно сохранить нормальную подвижность в суставах и позвоночнике. Хочу обратить ваше внимание на еще один немаловажный фактор: очень важно генерировать внутреннюю мотивацию к жизни, которая замедляет процессы старения и помнить, что при активном образе жизни, мужчина остается МУЖЧИНОЙ до конца своей жизни.

Александр КУТЧЕР,
старший тренер сети ФитКервс, магистр спорта и физической культуры, мастер спорта международного класса, многократный чемпион мира по пауэрлифтингу

Как и любой бипозитивный тренажер нашей фитнес программы, одновременно тренирует функционально противоположные группы мышц (мышцы-антагонисты). На этом тренажере одновременно выполняются два упражнения — сгибание и разгибание рук. Сгибание рук является жимовым, а разгибание рук — тяговым односуставными упражнениями открытой цепи. Поочередность, использование нейтрального хвата и гидравлическое сопротивление тренажера делает их максимально безопасными и эффективными.

Правильное упражнение — лечит, неправильное — калечит...

Тренажер "бицепс/трицепс"

Данные упражнения имеют достаточно изолированный характер: в движении находятся только локтевые суставы, т. е. кроме рук, все части тела находятся в неподвижном положении (мышцы плечей, туловища и ног стабилизируют и удерживают правильное положение на тренажере).

ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ
(выполняющие основную нагрузку):

- Сгибание рук выполняет **бицепс** (с помощью плечевой и плечелучевой мышц).
- Разгибание рук выполняет **трицепс** (и его "помощник" — локтевая мышца).

ОСНОВНЫЕ СТАБИЛИЗИРУЮЩИЕ МЫШЦЫ:

- **Туловища:** абдоминальные, разгибатель спины, квадратная поясницы.
- **Плечевых суставов:** дельтовидные, вращатели плеч, широчайшие, большие грудные.

• **Лопаток:** трапециевидные, ромбовидные, передние зубчатые.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ
(при правильном выполнении):

• Восстанавливая кровообращение, оказывают профилактическое действие при вегетососудистой дистонии, варикозе и эндоартериите верхних конечностей.

• Стимулируя повышенную подачу крови в головной мозг, способствуют улучшению и восстановлению функций слуха и зрения.

• Укрепляя связочно-суставной аппарат локтевых суставов, являются профилактикой артрозов данных суставов.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Займите устойчивое положение на тренажере.
2. Ноги поставьте на пол.
3. Держите ровную спину (не сутультесь и не отклоняйтесь назад).
4. Сожмите руки в кулаки (так, чтобы большой палец был сверху) и расположите их между валиками.
5. Сгибайте и разгибайте руки поочередно.
6. Не отрывайте плечи от подушки и не разводите их в стороны.
7. Избегайте ударов в нижней и верхней точках движения.
8. ВАРИАЦИИ: посетительницы низкого роста могут приподняться над скамьей и немного наклониться вперед, опираясь о валик.

P. S.: К сожалению, некоторые женщины, опасаясь "раскачать" руки, упорно игнорируют тренажер "бицепс/трицепс" и на тренировках обходят его стороной, что делает их тренировки менее эффективными и полноценными.

Дорогие женщины, "накачать" мышцы по мужскому типу — задача для вас практически невозможная по причине того, что у вас более низкий (1:10), чем у мужчин уровень тестостерона (гормона, оказывающего большое влияние на рост мышечной массы).

Данное заблуждение возникает, как правило, по следующим двум причинам:

1 Из-за непонимания, что повышенный тонус и увеличение объема мышц рук от нагрузки — эффект временный, исчезающий уже через 2–3 часа после занятия (именно поэтому ежемесячные измерения объемов вашего тела наши тренеры выполняют до тренировки, а не после нее, не правда ли?)

2 Из-за "погони" за эталоном "подиумной" красоты (когда при ширококостном или даже нормокостном типе телосложения женщины стремятся втиснуться в фигуру астеника). Следует понимать, что сделать кости таза более узкими, а рук более тонкими и длинными — невозможно, а форма мышц — тоже генетически обусловленный фактор. Поэтому, если от природы Вы не астеник, подиумной внешности вы, наверняка, не добьетесь и "виновник" тут вовсе не тренажер или какая либо другая причина, а "навязанный" вам СМИ пресловутый стереотип красоты. Кстати, по статистике, не менее половины мужчин имеют диаметрально противоположное представление о красоте женской фигуры: им нравятся более пышные и округлые формы... (и речь идет совсем не о лишнем весе)...
Как видите — на вкус и цвет товарищей нет. Нужно понять тип своего телосложения, его особенности, как с ним работать и выглядеть на все 100!

В следующем выпуске (на примере знаменитых красивых женщин) мы отдельно рассмотрим типы телосложения, их особенности (сильные и слабые стороны) и поймем как с этим "работать", чтобы замечательно выглядеть в любом возрасте и при любых обстоятельствах.

ДО СЛЕДУЮЩЕГО ВЫПУСКА ЖУРНАЛА, ДО СКОРЫХ ВСТРЕЧ!

Александр КУТЧЕР,
старший тренер сети ФитКервс, магистр спорта и физической культуры, мастер спорта международного класса, многократный чемпион мира по пауэрлифтингу

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

Новички часто:

1

Располагаясь на тренажере, ставят на него ноги и/или вертикально размещают туловище.
Это создает нестабильное положение, в котором сложно правильно выполнять упражнение и легко получить травму.

2

Держат спину неправильно: сутулятся, прогибают поясницу, поворачивают корпус и поднимают одно плечо выше другого, одним словом, помогают себе всем телом (что категорически недопустимо). Это нарушает осанку и приводит к серьезным заболеваниям позвоночника.

3

Отрывают от пюпитра плечи и/или разводят их в стороны. Это перегружает плечевые и локтевые суставы, перераспределяет нагрузку с целевых мышц на мышцы, которые в упражнении не должны принимать участия.

Полностью разгибают локти (в нижней точке движения). Это перегружает и травмирует локтевые суставы.

4

5

Разворачивают внутрь предплечья и держат нестабильные кисти. Это перегружает запястья и снижает эффективность "работы".

Выполняют упражнения с малой амплитудой. Это существенно снижает их эффективность.

6

Правильное выполнение см. на 28-й стр.

ЧаВо

На часто задаваемые вопросы отвечает Светлана СПИВАКОВА, сертифицированный диетолог-нутрициолог спортивного питания

Год назад благодаря тренировкам я похудела на 25 кг, и без особого труда поддерживала нормальный вес. Недавно пережила развод и очень сильно сорвалась. Заедала боль тортами, булками, колбасой, конфетами... Снова поправилась и легче было бы себе сказать: "Ты толстая и не можешь нравиться мужчинам", чем начать худеть. И начался порочный круг: ем, толстею, не нравлюсь себе, снова ем... Что мне делать, чтобы вырваться из этого?

Анна, Одесса

Заниженная самооценка, неприязнь к себе, одиночество чаще всего становятся причинами срывов и "пищевых" самонаказаний. С детства мы привыкли к "обманному" убеждению, что еда, особенно сладкое, лечит от плохого настроения.

Что делать? Главное, поймите, что мы худеем или поправляемся, прежде всего, для себя и своего здоровья. Вспомните, что вы уже достойны восхищения, ведь когда-то смогли поставить такой рекорд –25 кг! Опишите для себя, как вы это сделали, вспомните, как часто тренировалась, что пересмотрели в еде, а главное, что чувствовали, когда слышали о достигнутом результате. Попросите специалиста ФитКервс помочь поставить новые цели и разобраться с истинными мотивами похудения. Запишитесь на программу питания, т.к. там вы сможете научиться не только избавляться от лишних кг, но и удерживать вес. Также вы сможете получить поддержку других женщин, которые смогли преодолеть подобные трудности. И еще, ищите утешение в путешествиях, книгах, прогулках с друзьями. Очень хорошо помогают молитва и исповедание. И будьте добрее к себе и цените себя не за правильный вес и хорошее поведение, а просто потому, что вы – женщина!

Наступило лето, какую диету вы посоветуете — овощную или фруктовую?

Майя, Киев

Прежде всего, советую полноценное питание, которое включает в себя белки, углеводы и жиры. Так как овощи и фрукты относятся только к углеводам, они не могут полностью восполнить все необходимые составляющие в питании. Конечно, летом мы должны увеличить прием овощей, заменяя гарниры на салаты и рагу, употребляя от 300 до 700 г овощей в день (картофель не входит в эту норму). И пусть фрукты станут для вас лучшими перекусами и десертами. Также я рекомендую летом сделать пищу менее калорийной и более легкой. Например, замените мясо грибами или паровой рыбой, каши – овощным омлетом или йогуртами с фруктами. Постарайтесь завтракать более полноценно, а обед и ужин сделайте более овощными, но обязательно с белковым компонентом и небольшим количеством полезного растительного масла.

● *Правда, если не есть после семи, тогда обязательно похудеешь, не прилагая никаких больше усилий?*

Варвара, Харьков

В разрез популярному мнению, легкий перекус перед сном не обязательно откладывается в виде жира или добавляет кг. На наш вес влияет, прежде всего, количество калорий, которое мы употребляем в течение всего дня, и как мы перераспределяем углеводы, белки и жиры в ежедневном меню. А также особенности вашего метаболизма и ежедневные энергетические затраты. Необходимо помнить, что если в течение дня вы сидели на голодающей диете, то вечером ваш легкий перекус обязательно превратится в переедание и заглатывание высококалорийных и опасных продуктов. И именно это приводит к нарушению обмена веществ и откладыванию лишних кг. Чем меньше вы едите на завтрак и обед, тем больше вы съедаете вечером, что приводит к перееданию перед сном.

Выводы: легкий вечерний перекус в виде зеленого салата с кусочком паровой рыбы или филе, кисломолочные продукты являются безопасным в программе похудения.

Съедая основательный плотный завтрак, средний обед и маленький ужин, вы избегаете соблазна плотного ужина.

● *За 2 месяца сбросила 6 кг, старалась тренироваться и питаться правильно, ограничивая себя во многом. Сладкое и мучное исключила. И тут меня отправили в командировку на 10 дней, там я и сорвалась. Тренироваться было негде, питание — вначале некогда, затем сплошные фаст-фуды. Набрала уже 4 кг! Очень противно себя чувствую: тошнит, болит желудок... Хочу сесть на разгрузочные дни. С чего начать?*

Маричка, Львов

Никаких разгрузочных дней! После них чаще всего и срываются женщины. Срыв – это защитная реакция организма на недостаток еды или нервный стресс. Когда недостает пищи, организм берет "власть в свои руки" и заставляет нас есть неконтролируемо и именно простые углеводы с жиром (булки, сладкое и т.д.).

Начните с того, что делали до командировки: вернитесь к тренировкам, даже, если нет поблизости клуба, начните с элементарной зарядки, пешей прогулки. Сделайте анализ питания и пересмотрите свою категоричность по отношению к углеводам. Позвольте себе сладкое и мучное, только пусть это будут фрукты, кусочек черного шоколада, 1 ст. л. меда, хлеб из муки грубого помола, овсянка с сухофруктами и т.д.

Обратитесь на наш сайт и блог диетолога Анны Билоус (anna-bilous.blogspot.com): она всегда отвечает на вопросы и поддерживает женщин в сложных ситуациях.

И, главное, научитесь правильно питаться, а это означает не сплошные ограничения и запреты, а управляемый выбор продуктов и корректировка в ежедневном питании. И даже, если срываетесь, прощайте себя и двигайтесь дальше к своим целям.

Меню с мужским характером

Старая истина "Мы — то, что мы едим" в наше время получила научное подтверждение. Согласно исследованиям ученых, люди, которые едят много мяса и жирной пищи, более подвержены депрессиям и унынию. А ведь именно такое меню часто ассоциируется у нас с настоящей "мужской" едой. Что же на самом деле должно быть в рационе современного мужчины, чтобы он был здоров и жизнерадостен?

ЧАЩЕ И КАЛОРИЙНЕЕ

Правильное питание для мужчин — это концепция, согласно которой мужчина должен питаться не менее трех раз в сутки. А лучше все пять. Ведь мужчине нужно

намного больше калорий, чем женщине. Например, для молодых женщин, не занимающихся тяжелым физическим трудом, норма составляет около 2500 ккал в сутки, для мужчин этого же возраста — 3300 ккал в сутки. Если же человек занимается тяжелым физическим трудом или спортом, то количество калорий увеличивается: для женщин — до 3500, для мужчин — до 4500. В пожилом возрасте и при малоподвижном образе жизни женщинам достаточно 2100 ккал, а мужчинам — 2500. Но не нужно путать калорийность с жиром: правильное питания для мужчин — это отказ от слишком жирной пищи. Суточный баланс питательных веществ для мужчин таков: 55% углеводов, 25% белка и 20% жира.

НУЖНЫЕ ПРОДУКТЫ

Многие считают, что правильное питание для мужчины — это мясо, мясо и еще раз мясо. Но это не так. Большинство полезных веществ, необходимых для нормального функционирования организма, содержится как раз в растительной пище. И именно растительная пища — основа правильного питания мужчины. В сутки мужчине необходимо употреблять около полкилограмма свежих фруктов и овощей.

Капуста — насыщающий овощ с большим содержанием полезных питательных веществ и при этом без лишних калорий. Она укрепит иммунитет, поможет бороться со свободными радикалами, предотвратит заболевания предстательной железы.

Петрушка лучше всякой жевательной резинки избавит от несвежего дыхания и неприятных привкусов во рту. Кроме того, она богата витамином С, который укрепляет иммунитет и борется с процессом старения.

Гранат обеспечивает профилактику онкологических заболеваний предстательной железы, а также улучшает потенцию. Потребление граната и даже гранатового сока способно не только предупредить, но и обратить холестериновое "загрязнение" сердечно-сосудистой системы. Но учтите: сок граната может оказывать закрепляющее действие на ваш кишечник.

Яблоки. Отдельные сорта содержат до 150 питательных веществ, среди которых и те, что защищают от вирусов, диабета и даже рака.

Сердечно-сосудистую систему мужчины спасет постоянное потребление **бананов.** В них содержится калий и магний, которые помогут нормальной работе этой системы. От рака предстательной железы защитит **соя**, богатая элементами, которые защищают организм мужчины от избыточного холестерина.

Помидоры. Красный пигмент ликопен, придающий этому фрукту его характерный цвет, особенно полезен для профилактики заболеваний предстательной железы. Аналогичным свойством обладают все производные продукты, такие как томатная паста, различные соусы и соки.

Мясо. Для здоровья и хорошего самочувствия мужчине необходим белок. Он содержится в мясе, но мясо не должно быть жирным. Нежирное мясо содержит меньше холестерина и может употребляться в пищу без негативных последствий для организма.
Прекрасным источником белка, железа и цинка является говяжья вырезка и печень. Зрелая говядина полезнее телятины, и помогает клеткам организма получить больше кислорода. Лучше есть мясо запеченным, отварным или приготовленным на пару. Не забудьте добавить побольше зелени и пряных трав.

Рыба. В рыбе очень много питательных веществ, необходимых для нормальной работы сердца. Треска и лосось отличаются высоким содержанием белка и жирных кислот, необходимых мужскому организму. Рыбу, как и мясо, лучше всего запекать, варить или готовить на гриле: так в ней лучше сохранятся все питательные вещества. Лучше всего подходит сельдь, скумбрия и лосось.

Если хотите взбодрить своего мужчину, то угостите его **кефиром, йогуртом или нежирным молоком.** Эти продукты нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, из живота уйдет тяжесть, организм наполнится бодростью. Активизировать мозговую деятельность мужчины помогут **фруктово-молочные фреши.**

Вареные яйца. Яйца содержат лецитин, который в нашем организме преобразуется в холин, а тот, в свою очередь, участвует в работе мозга и необходим для хорошей памяти. Кроме того, яйца — очень сытная и одновременно низкокалорийная еда (в одном курином яйце всего около 70-80 ккал).

Темный шоколад. Содержание какао-бобов от 70% и выше обеспечивает большое количество антиоксидантов и гарантирует защиту от закупорки сосудов и преждевременного старения. В шоколаде содержатся вещества, заставляющие

мозг выделять серотонин — гормон, ответственный за ощущения расслабленности и удовольствия.

Овсянка надолго отобьет чувство голода, "потренирует" кишечник за счет высокого содержания клетчатки и снизит холестерин. Овсянка полезна и для внешности: на такой каше без излишних добавок не растолстеете, а входящий в ее состав минерал кремний благотворно скажется на состоянии кожи.

Зеленый чай обладает бодрящим эффектом, при этом может похвастаться антибактериальным и антитромбоцитным эффектом, активизирует иммунную систему, не окрашивает зубную эмаль и даже обеспечивает профилактику кариеса.

Творог полезен тем мужчинам, чья работа связана с поднятием тяжестей, или спортсменам, занимающимся силовыми видами спорта. Белок свежего творога помогает наращивать здоровую мышечную массу. Следует помнить, что творог усваивается достаточно тяжело, поэтому лучше есть его вместе с зеленью или фруктами не чаще двух раз в неделю.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ С МАКРО ЗАДАЧАМИ

Цинк, селен, фосфор — главные мужские микроэлементы. Важен также витамин Е и такое вещество как ликопен. Особенно важен для здоровья мужского организма цинк.

Цинк предотвращает развитие рака простаты, помогает заживлению ран, борьбе с простудами и воспалениями, способствует красоте кожи и волос. Цинк отвечает за плодовитость, регулирует деятельность половых гормонов и стимулирует работу простаты. Цинк участвует во многих процессах в организме: от

производства ДНК до восстановления клеток. Суточная доза цинка 11–15 мг, и желательно, чтобы поступал он именно с пищей, в ней цинк находится в нужных соединениях и правильно усваивается. Этот микроэлемент содержится в грецких орехах, изюме, кураге, арахисе, меде и молоке. Около 0,25 мг цинка на 1 кг содержат яблоки, апельсины, лимоны, инжир, грейпфруты, все мясистые фрукты, зеленые овощи, минеральная вода. В меде — 0,31 мг цинка на 1 кг.

Фосфор — микроэлемент, влияющий на повышение потенции, помогающий в выработке половых гормонов. Содержится в пшеничном хлебе, говядине, рыбе, яйцах и цельном молоке.

Ликопен — органическое соединение, отвечающее за красный цвет плодов. Ликопен — настоящий защитник мужского здоровья. Он способен противостоять раку простаты, прекращая деление раковых клеток; способствует улучшению репродуктивной функции; обладает мощным антиоксидантным действием, снижает риск инфарктов и инсультов. Ликопен усваивается лучше вместе с растительными маслами. Содержится в томатном соусе, пасте, соке, свежих помидорах.

Витамин Е также необходим для поддержания мужской силы. Греческое название витамина Е — токоферол — означает "рождение младенца". Этим витамином богато растительное масло (оливковое), зеленые листья растений.

Милые женщины, пусть это станет вашей ответственностью — привить правильные привычки здорового образа жизни в семье! Насладитесь приготовлением здорового семейного завтрака, приготовьте что-то на перекус и встречайте мужчин вашей семьи чудесным ужином! И не забудьте приправить здоровую еду искренним комплиментом!

Анна БИЛОУС,
главный диетолог
компании
ФитКервс

Результаты КОНКУРСА

Дорогие наши читательницы!
Объявляем победительниц фотоконкурса
"Мой кулинарный шедевр"!

Ими стали Анна КУЧЕРУК, Евгения КИРИЧЕНКО, Татьяна СТЕПАНОВА, Галина ДЬЯЧЕНКО и Татьяна ЕЛИСЕЕВА. Они получают хлебопечку и набор продуктов от ТМ "Жменька". А рецепты Анны и Евгении мы представляем вашему вниманию!

1 ПЕЧЕНЬЕ из цельнозерновой муки

- 220 г цельнозерновой муки ТМ "Жменька"
- 50 г сахарной пудры
- 1 яйцо
- 1 ст. л. молока или воды
- 4 ст. л. растит. масла (я брала оливковое)
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли
- 1 ч. л. натертого имбиря

Все ингредиенты смешать. Замесить тесто. Раскатать толщиной 3–5 мм, вырезать печенье. Выпекать 10 минут при температуре 190 °С.

2 КЕКС банановый

- 200 г цельнозерновой муки ТМ "Жменька"
- 3 переспевших банана
- 50 г слив. масла
- 100 г коричневого сахара
- 1 яйцо
- 1 ст. л. рома (коньяку)
- 1 ч. л. соды
- 1 ч.л. корицы
- 0,5 ч. л. мускатного ореха
- щепотка соли

Бананы размять вилкой и добавить горячее растопленное масло, сахар, размешать и дать постоять 10 мин. Вбить яйцо, добавить корицу, ром, мускатный орех. Сверху высыпать соль и соду, перемешать, добавить муку и вымесить тесто. Выложить тесто в форму, смазанную оливковым маслом, дать постоять 15–20 минут. Выпекать при температуре 180 °С 35–40 минут.

55% населения Украины и России имеет лишний вес

75% женщин в возрасте 35-55 лет страдают от избыточного веса

90% болезней связаны с лишним весом и неправильным питанием

FitCurves. ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛУЧШУЮ ПРОГРАММУ ПИТАНИЯ И УСТОЙЧИВОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

50% СКИДКА ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА

БОНУС бесплатные учебные материалы

Ты хочешь увеличить эту статистику или навсегда похудеть и оставаться здоровой и стройной?

Прими решение прямо сейчас!

Подробности на сайте www.fitcurves.org

Программа питания разработана диетологами Curves International [Кёрвс Интернешенал] (США). Эффективность и безопасность программы питания научно доказана – программа прошла тестирование в Лаборатории упражнений и спортивного питания Университета Бейлор (США).
Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь с врачом перед стартом программы.
Для того, чтобы пройти обучение по программе питания, не обязательно быть членом клуба FitCurves [ФитКёрвс].
Скидка 50% для членов клуба действует на постоянной основе.
Адреса клубов, в которых проводится набор групп, ищите на сайте www.fitcurves.org

СОБЕРИ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ

здоровых рецептов и полезных советов от ФитКервс

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!

Легкий салат из риса

В 100 г:
Б=2 г, Ж=3 г, У=15 г
97 Ккал

Ингредиенты:

- 200 г смеси дикого с нешлифованным рисом ТМ "Жменька"
- 1 стебель сельдерея
- 1 отваренная морковь
- 1 горсть клюквы
- несколько очищенных фисташек
- 1/3 стакана свежевыжатого апельсинового или морковного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- листья рукколы для украшения
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления. Смесь дикого с нешлифованным рисом ТМ "Жменька" отварить, как указано на упаковке. Остудить. Ореховый аромат экзотического дикого риса и изысканность нешлифованного придаст неповторимый вкус и аромат готовым блюдам.
Сельдерей измельчить, морковь очистить и нарезать кубиками. Смешать рис, фисташки, клюкву, сельдерей и морковь. Заправить маслом и соком. Тщательно перемешать. Приправить солью и перцем по вкусу. Украсить листьями рукколы.

Спиральки с курицей и овощами

В 100 г:
Б=5 г, Ж=6 г, У=17 г
147 Ккал

Ингредиенты:

- 200 г цельнозерновых спиралек ТМ "Жменька"
- 100 г курицы
- 5 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- по одному красному и желтому перцу
- соль, черный перец по вкусу
- 30 г сыра
- зелень для украшения

Способ приготовления. Цельнозерновые спиральки отварить. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить, перец нарезать кубиками. Курицу отварить до готовности, измельчить. Припустить на сковороде лук и чеснок на оливковом масле.
Все составляющие добавить к отваренным цельнозерновым спиралькам. Приправить по вкусу. По желанию посыпать сыром и украсить зеленью. Клетчатка цельных злаков, содержащаяся в цельнозерновых спиральках ТМ "Жменька", замедляет усвоение жиров и углеводов, снижает аппетит, обеспечивает длительное ощущение сытости, помогает выведению шлаков и токсинов, что способствует уменьшению массы тела.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

На протяжении 15 лет ученые во всем мире тестировали влияние продуктов питания на уровень сахара в крови и разработали новое понятие классификации углеводов. Оно основывается на гликемическом индексе (ГИ) – показателе влияния продуктов питания после их употребления на уровень сахара в крови.

Чем выше гликемический индекс (ГИ) продукта, тем выше при его поступлении в организм поднимется уровень сахара в крови. Это повлечет за собой выработку инсулина, с помощью которого съеденные углеводы не будут запасены в виде гликогена в печени и мышцах, а переработаются в жировые запасы. ГИ указывает на процент углеводов, который организм способен усвоить из того или иного продукта питания, поэтому понятие "гликемический индекс" относится только к углеводосодержащим продуктам.

Продукты с низким ГИ надолго задерживаются в желудке и кишечнике, расщепляясь постепенно и не давая резкого повышения уровня сахара в крови. Благодаря замедленному усвоению, употребление таких продуктов обеспечивает более продолжительное чувство насыщения. Отсюда следует, что для обычного человека (и особенно для желающих похудеть) предпочтительней рацион, состоящий из продуктов с низким Гликемическим Индексом.

Выбор еды с низким ГИ может:

- улучшить обмен веществ
- предотвратить болезни сердца
- помочь контролировать уровень сахара в крови
- помочь в оптимизации веса

Источник: Журнал "Американская медицинская ассоциация", 2004

продукт	ГИ	продукт	ГИ	продукт	ГИ
ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ И ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ					
Клетчатка пищевая	30	Гречневая каша на воде ТМ "Жменька"	50	Хлеб "Бородинский"	45
Отруби	51	Овсяная каша молочная	60	Хлеб из муки в/с	80
Овсяные хлопья сырые	40	Макароны из твердых сортов пшеницы	50	Макароны высший сорт	85
Перловая каша на воде ТМ "Жменька"	22	Манная каша молочная	65	Мюсли	80
Овсяная каша на воде	66	Рисовая каша молочная	70	Сухарики	74
Ячневая каша молочная	50	Хлеб ржано-пшеничный	65	Печенье крекер	80
Рис нешлифованный отварной ТМ "Жменька"	65	Пельмени	60	Булочка сдобная	88
Цельнозерновые макароны ТМ "Жменька"	38	Пшенная каша на воде ТМ "Жменька"	70	Бублик пшеничный	103
Хлеб зерновой	40	Рисовая каша на воде ТМ "Жменька"	80	Кукурузные хлопья	85
Хлебцы цельнозерновые	45			Хлеб белый (батон)	136
				Вафли	80
				Печенье, пирожные, торты	100
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ					
Грейпфрут	22	Сливы	22	Хурма, манго	55
Малина	30	Клубника	32	Дыня	60
Яблоки	30	Апельсины	35	Бананы	60
Ежевика	25	Вишня	22	Виноград	40
Черника	43	Гранат	35	Ананасы	66
Смородина красная	30	Нектарин	35	Арбуз	72
Смородина черная	15	Клюква	45	Изюм	65
Алыча	25	Киви	50	Чернослив	25
Абрикосы	20	Черешня	25	Инжир	35
Персики	30	Мандарины	40	Курага	30
Груши	34	Крыжовник	40	Финики	146

ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА: ВЫСОКАЯ ИЛИ НИЗКАЯ?

НАПРИМЕР, морковный сок или арбуз: эти продукты, несмотря на свои высокие ГИ, содержат в своем составе низкое количество углеводов. Получается, что эти углеводы действительно моментально всасываются в кровь, но их количество в обыкновенных порциях настолько мало, что не влияет значительно ни на уровень глюкозы, ни на выработку инсулина.

В связи с этим, целесообразнее вместо Гликемического Индекса пользоваться его расширенным показателем – Гликемической Нагрузкой (ГН) на 100 г продукта, рассчитываемым по формуле:

ГН = ГИ(кол-во граммов углеводов на 100 г продукта)/100

Если ГН на 100 г продукта < 10, то считается, что она низкая. От 10 до 19 – средняя. Более 20 – высокая.

продукт	ГИ	продукт	ГИ	продукт	ГИ
ОВОЩИ					
Петрушка, базилик	5	Капуста свежая	10	Баклажанная икра	40
Укроп	15	Капуста квашенная	15	Кабачковая икра	75
Салат листовой	10	Цветная капуста	15	Свекла отварная	64
Помидоры свежие	10	Брюссельская капуста	15	Тыква запеченая	75
Огурцы свежие	20	Чеснок	30	Кабачки жареные	75
Лук репчатый	10	Морковь сырая	35	Оливки, маслины	15
Шпинат	15	Зеленый горошек	40	Кукуруза отварная	70
Спаржа	15	Чечевица отварная	25	Картофель вареный	65
Брокколи	10	Фасоль вареная	40	Картофельное пюре	90
Редис	15	Рагу овощное	55	Картофель жареный	95
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ					
Молоко обезжиренное	27	Творог 9% жирности	30	Сыр плавленный	57
Творог нежирный	30	Йогурт фруктовый	52	Сыры твердые	-
Кефир нежирный	25	Брынза	-	Сливки 10% жирности	30
Йогурт 1,5% натуральный	35	Сыр фета	56	Сметана 20% жирности	56
		Творожная масса	45	Мороженое	70
Сыр тофу	15	Сырники из творога	70	Молоко сгущеное с сахаром	80
Молоко натуральное	32	Сыр сулугуни	-		
НАПИТКИ					
Сок томатный	15	Вино красное сухое	44	Сок в упаковке	70
Сок морковный	40	Вино белое сухое	44	Компот из фруктов (без сахара)	60
Сок грейпфрутовый свеж.	48	Квас	30		
Сок яблочный свеж.	40	Кофе натуральный (без сахара)	52	Десертное вино	30
Сок апельсиновый свеж.	40			Кофе молотый	42
Сок ананасовый свеж.	46	Какао на молоке (без сахара)	40	Газированные напитки	74
Сок виноградный свеж.	48			Пиво	110
ПРОЧЕЕ					
Яйцо (1 шт)	48	Семечки подсолнуха	8	Шоколад молочный	70
Грецкие орехи	15	Семечки тыквенные	25	Халва	70
Фундук, фисташки	15	Шоколад черный	22	Карамель, леденцы	80
Миндаль	25	Мед	90	Мармелад	30
Арахис	20	Варенье	70	Сахар	70

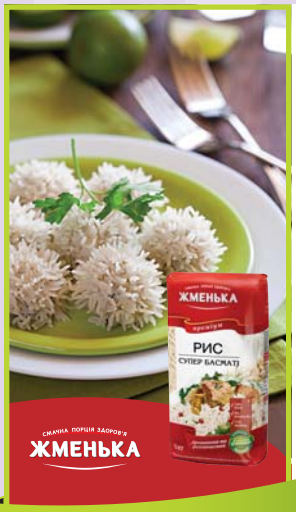
Салат из кус-куса

В 100 г:
Б=5 г, Ж=11 г, У=12 г
164 Ккал

Ингредиенты:

- 1 пакетик КУС-КУСа ТМ "Жменька"
- 200 г помидоров черри
- 1 авокадо
- 100 г сыра моцарелла
- 2 ст. л. оливкового масла
- сок 1/4 лимона
- пучок рукколы
- соль по вкусу

Способ приготовления. КУС-КУС ТМ "Жменька" погрузить в кипящую воду и варить 5 минут. Пакетик вынуть, открыть по специальной линии и выложить готовый КУС-КУС на тарелку. Одинаковые солнечно-желтые крупинки КУС-КУСа ТМ "Жменька" равномерно поглощают воду, всегда сохраняют форму и остаются рассыпчатыми. Помидорки черри разрезать на половинки. Авокадо очистить и измельчить, сыр моцарелла нарезать кубиками.
К КУС-КУСу ТМ "Жменька" добавить авокадо, сыр, помидоры и рукколу. Для соуса взбить масло и сок лимона. Салат заправить и посолить.



Рисовые шарики

В 100 г:
Б=10 г, Ж= 5 г, У= 21 г
168 Ккал

Ингредиенты:

- 2 средних филе куриной грудки
- 125 г риса Супер Басмати ТМ "Жменька"
- 2 зубчика чеснока
- 3 ломтика маринованного имбиря
- зелень (кинза, петрушка)
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 1/4 ч. л. имбирного порошка
- щепотка черного перца
- морская соль
- лавровый лист

Способ приготовления. Залить рис холодной водой и оставить на 2 ч., после чего откинуть на сито и обсушить. Курицу очень мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку. Зелень, имбирь и чеснок измельчить и добавить к курице. Влить в фарш кунжутное масло, приправить перцем и имбирным порошком, солью и вымесить фарш. Положить подготовленный рис на тарелку. Мокрыми руками сформировать шарики из куриного фарша и обвалять их в рисе супер басмати. Рис должен покрывать фарш со всех сторон равномерно. Зерна риса Супер Басмати ТМ "Жменька" после приготовления увеличатся в длину, при этом не изменятся в ширину, а природный аромат зерен придаст блюду незабываемый вкус.
Поместить шарики в пароварку, добавив в воду лавровый лист, готовить 25–30 минут.

Внимание! КОНКУРС!

Дорогие наши читательницы!
Мы продолжаем фотоконкурс

“ЖИВИ НА ВСЕ СТО!”

Третий этап — конкурс фотографий "Мой необыкновенный отдых".

Впереди лето — пора отпусков и приключений! И мы уверены, что у вас и вашей семьи — масса идей для интересного отдыха на природе, у моря или просто в любимом городском парке! Пришлите на конкурс свои лучшие фото с отдыха всей семьей и получите замечательные подарки!

5 победительниц конкурса получат в подарок от ТМ "SODASAN":

- органический стиральный порошок-концентрат SODASAN 1,2 кг=25 циклов стирки
- органическое средство-концентрат для мытья посуды SODASAN 0,5 л

Первые 10 участников получат наборы пробников от ТМ "SODASAN"

До 15 июля 2012 г. включительно отправьте ваше фото в формате JPEG размером не более 2 Мв по e-mail:redaktor@fitcurves.com.ua

Фотографии победителей будут опубликованы в следующем номере журнала!

Акция действует с 5.06.2012 по 15.07.2012 включительно на территории Украины. Подробности по тел. (044) 22-88-170

SODASAN

ВЫЖИТЬ, несмотря на жару

Лето синоптики обещают жарким. И, судя по майской погоде, им можно верить. Если жара достает вас, и нет возможности убежать от нее на три месяца к морю, попробуйте воспользоваться простыми, но проверенными советами. И жизнь в жару станет легче и приятней.

1 КАК СЕБЯ ВЕСТИ

- Сократите до минимума время пребывания под прямыми солнечными лучами: сильная жара воздействует на иммунную систему и ослабляет организм. Снизьте свою активность в жаркое время суток, постарайтесь основные дела делать утром или вечером.
- По возможности регулярно принимайте прохладный или теплый душ. Прохладный снизит температуру тела, теплый – создаст иллюзию, что температура в комнате ниже, чем вашего тела.
- Позаботьтесь о том, чтобы кожа дышала: старайтесь жить без макияжа и антиперспирантов. Под рукой должен быть только защитный крем, особенно для лица.
- Помните: жара легче переносится возле воды. Но при высокой температуре лучше не нырять – возможен спазм сосудов сердца. При занятиях спортом очень важно пить достаточное количество жидкости.
- Хотя бы раз в два часа старайтесь полежать минут пять, убережете свои сосуды от перегрузки. И постарайтесь отказаться от сигарет. Никотин сужает кровеносные сосуды и повышает артериальное давление.

2 ЧТО ЛУЧШЕ ЕСТЬ И ПИТЬ

● Из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс. Поэтому пить надо не меньше 3–3,5 литров в день. Лучше воду с лимоном, минеральную воду (с щелочным составом), фреши, компоты. Очень хорошо регулирует теплообмен зеленый чай – его нужно пить теплым и без сахара.

● Откажитесь от сладких газированных напитков, в них много сахара и они повышают давление. Не злоупотребляйте кофе, откажитесь от алкоголя, в том числе и пива. Алкоголь увеличивает теплоотдачу организма и провоцирует перегрев.

● Ешьте как можно больше огурцов, дынь и арбузов – они на 80 процентов состоят из воды, которая хорошо усваивается организмом и утоляет жажду. Охлаждающим эффектом обладают хурма и бананы, а также другие фрукты и овощи зеленого и белого цветов.

● Не стоит есть продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. Побольше разных салатиков, поменьше мяса, потому что длительное переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение.

● Откажитесь от жареного, копченого, перченого и жирного. Кроме вредных веществ, в такой еде еще очень мало воды.

3 ЧТО ОДЕТЬ

● Чтобы защитить себя от ультрафиолетового излучения, носите головной убор, например, шляпу с широкими полями, надевайте очки от солнца.

● Жару легче переносить в просторной одежде светлых тонов из натуральных тканей, идеально из хлопка.

● Отложите вещи с блестками, стразами и другими украшениями. Они притягивают солнечные лучи и нагреваются.

● Идеальный вариант обуви в жару – вьетнамки и сандалии. Важно, чтобы обувь не сдавливала ногу, и была минимум на полразмера больше обычной, так как в жару ноги отекают.

4 ЕСЛИ В ДОМЕ НЕТ КОНДИЦИОНЕРА

● Повесьте на окна шторы или жалюзи. Попадающий в комнату свет поднимает температуру жилища на 3–10 градусов.

● Днем окна квартиры закрывайте, а рано утром или по вечерам, устраивайте сквозняк. Ночью спите с открытым балконом или окнами настежь.

● Замените лампы накаливания на флуоресцентные или светодиодные. Они выделяют на 80 процентов меньше тепла, чем лампы накаливания.

● Попробуйте создать эффект кондиционера. Под вентилятор или напротив него поставьте несколько бутылок с замороженной водой или тарелку со льдом.
● Расставьте по дому резервуары с водой. Когда вода испаряется, воздух становится мягким и свежим.

5 ЕСЛИ КОНДИЦИОНЕРА НЕТ И НА РАБОТЕ

● Отправляясь на работу, запаситесь холодной водой. На ночь положите бутылку с водой в морозильник, на следующий день она будет медленно размерзаться, и вы долго сможете пить холодную, а потом прохладную воду.
● Держите всегда в сумочке веер, влажные салфетки, спрей с термальной водой.
● Под стол можно поставить маленький вентилятор – будет обдувать ноги, тем самым охлаждая все тело.

6 ЕСЛИ ЖАРА ДОГОНЯЕТ И В МАШИНЕ

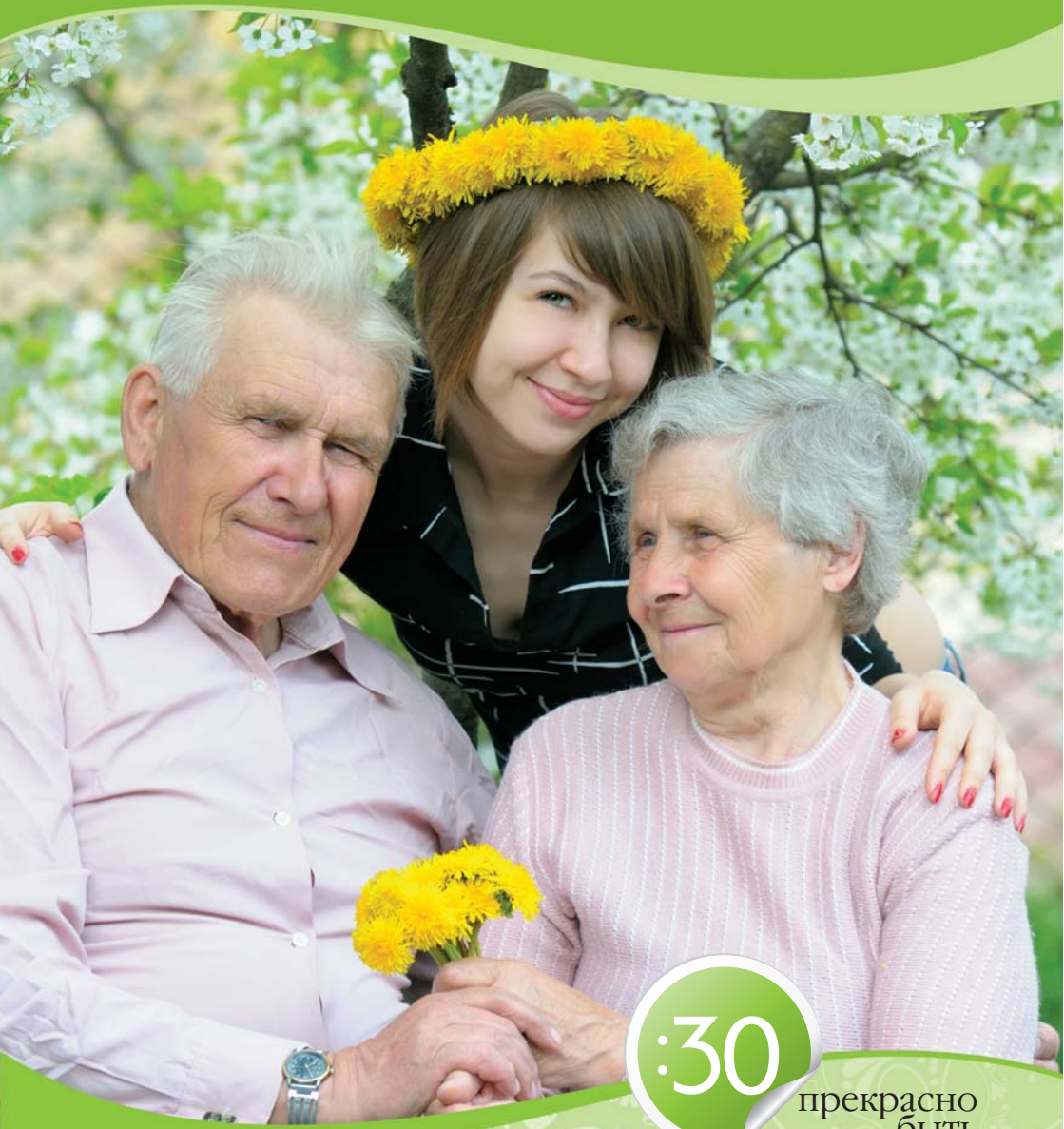
● На все стекла автомобиля повесьте солнцезащитные шторки на присосках. Они снижают температуру в салоне на 5–7 °С.
● На ветровое стекло можно установить зеркальный экран. Только устанавливайте его обязательно снаружи автомобиля, иначе тепло будет оставаться в салоне.
● Машину нужно почаще полировать и мыть. Чем чище автомобиль, тем лучше от него отражается солнечный свет.
● В салоне можно использовать эфирное масло хвойных деревьев – при вдыхании оно дает освежающий эффект.

И еще одно: жара намного легче переносится за городом. Поэтому найдите возможность и отправьтесь в деревню: отдохнуть, поесть натуральных овощей и фруктов. Поверьте: у природы нет плохой погоды. Не сетуйте на жару, ведь осенью и зимой вы будете скучать по этим светлым теплым дням. Просто немножко адаптируйте свою жизнь, следите за состоянием здоровья, поддерживайте физическую форму и вам везде и всегда будет комфортно.

Любовь ПИЛИПЕНКО

САМОЕ ВАЖНОЕ ЛЕКАРСТВО —
это нежная любовь и забота.

Мать Тереза



:30 прекрасно быть ЗДОРОВОЙ

Мужское здоровье в женских руках

Это только кажется, что у мужчин больший запас здоровья и прочности. На самом деле их здоровье так же уязвимо, а думать об этом им часто некогда. Поэтому, если вы хотите, чтобы рядом с вами был как можно дольше здоровый, сильный и красивый человек, возьмите контроль над его физическим и душевным состоянием в свои руки. Причем, сделайте это как можно менее заметно. Итак, что нужно сделать любящей женщине ради долголетия любимого мужчины.

НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ЖИЗНИ

Проанализируйте жизненный график вашего мужчины. Начните со сна. Это важнейший жизненный процесс, отвечающий за восстановление и накопление

сил для следующего дня. Во время сна происходит выделение половых гормонов, мелатонина, соматотропина. Поэтому недостаток сна у мужчин негативно отражается на потенции, состоянии сердечно-сосудистой системы, может вызывать повышение сахара в крови, ожирение. Не обязательно спать десять часов в сутки, достаточно и восьми. Главное — качество сна, ведь выработка самого главного мужского гормона тестостерона происходит в фазе глубокого сна. Не забывайте о простых вещах: проветрить спальню перед сном, устранить в комнате все источники света, организовать так, чтобы вместе с мужем ложиться спать в определенное время. И, конечно же, старайтесь не кормить его плотным ужином.

Еда — вообще отдельная страница в списке здоровых привычек. Рацион должен быть сбалансированным, но с учетом вкусов именно вашего мужа. И присматривайтесь, нет ли у него склонности к ожирению. Это очень серьезный враг мужского здоровья. Ведь избыточный вес способствует снижению все того же тестостерона, т. к. жировая ткань является ловушкой для половых гормонов. И если у мужчин после 30 лет уровень тестостерона снижается на 1–2% в год, то у мужчин, страдающих ожирением, с каждым годом в крови тестостерона

становится меньше на 10–20%. Если ваш муж полнеет, пересмотрите в первую очередь меню ваших ужинов: вечерняя еда должна быть легкой и не поздней. Если у него пристрастие к поздним ужинам, займите вечер чем-нибудь настолько интересным, чтобы он даже не вспомнил о холодильнике. И, конечно же, попытайтесь склонить его к физическим упражнениям. Это может быть элементарная утренняя зарядка, бег, а еще лучше, занятия в спортзале. Особенно полезно плаванье, благодаря которому ускоряется обмен веществ. К тому же, оно положительно влияет на сердечно-сосудистую систему организма.

УБЕДИТЬ, ЧТО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ — НА САМОМ ДЕЛЕ ВРЕДНЫЕ

О том, что курить вредно, столько написано и сказано, что многие уже просто не воспринимают эту информацию. И все

же, если ваш муж дружит с сигаретой, попробуйте убедить его, что он может обойтись без этого. Не стоит пугать мужа такими страшилками как рак легких. Найдите более спокойные аргументы: от никотина уменьшается объем легких, учащается пульс, появляется одышка. Если муж не сдается, попробуйте действовать пошагово. Сначала убедите его перейти на легкие сигареты, потом выкуривать не больше половины, далее все меньше и меньше. Курильщикам особенно важно чаще бывать на свежем воздухе, а вред от каждой выкуренной сигареты можно компенсировать яблоком.

Одно из самых распространенных заблуждений том, что алкоголь повышает потенцию. Такое влияние и в самом деле возможно, если употреблять алкоголь нечасто и в небольших количествах. Поэтому не стоит выбрасывать из домашнего бара все бутылки со спиртным, важно знать меру. И придавайте значение таким приятным мелочам: пейте качественные напитки из красивых бокалов в приятной семейной атмосфере. И главное — нечасто.

И еще, не забывайте, что пивной алкоголизм ничуть не безопаснее водочного. Ежедневная бутылочка пива — первый шаг к зависимости, которая наступает гораздо раньше, чем пристрастие к крепким напиткам.

Наверняка у вашего мужа есть и другие вредные привычки, которых он даже не

замечает. Тогда замечайте вы. Например, следите, чтобы ваш мужчина не привык долго держать ноутбук на коленях. Ведь тепло, выделяемое портативным компьютером, приводит к перегреву яичек.

ПРОГУЛЯТЬСЯ С НИМ К ДОКТОРУ. ДАЖЕ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Мужчины не любят ходить к докторам. Они могут неделями терпеть дискомфорт, и даже боль, откладывая визит к врачу. Но ваша задача — не допустить этого и постараться опередить болезнь. Самый главный "мужской" врач — уролог. Первый визит к нему можно сделать уже после 25, но после 30 лет обязательно! Лучше всего, если вы найдете такого доктора, которому муж будет доверять, и который будет наблюдать мужа все последующие годы.

Самый распространенный недуг среди мужчин 25-40 лет — хронический прос-

татит. Вы должны знать, что чаще всего этой болезнью страдают мужчины, ведущие малоподвижный образ жизни, представители "сидячих" профессий, страдающие хроническими запорами, любители спиртного. Первые симптомы, прежде всего, заметны мужу, но и вы их можете почувствовать: учащенные позывы к мочеиспусканию, затрудненное мочеиспускание, ускоренное семяизвержение, повышенная общая утомляемость. Если что-то заметили, организуйте визит к доктору. Болезнь, скажем так, не страшная и поддается лечению. Упустите время, к 50 годам у вашего мужа может появиться аденома предстательной железы. Это доброкачественная гиперплазия железистой ткани простаты, которая способна причинить массу страданий вашему любимому. Для лечения большую роль играет формула: чем раньше, тем лучше.

Болезнь, которая часто имеется у мужчины, но которой он стесняется — геморрой. Поход к проктологу — хуже, чем к стоматологу. Но придется убедить мужа, рассказав ему, к каким осложнениям может привести эта коварная болезнь, вплоть до некроза тканей.

В списке самых распространенных мужских недугов, конечно же, сердечно-сосудистые заболевания. Вы должны знать, что 80% мужчин уходят из жизни именно из-за этих заболеваний. К тому же, в последние годы инфаркты и инсульты сильно "помолодели". Поэтому визит к кардиологу или хотя бы к терапевту и ЭКГ не откладывайте на потом. Периодически нужно делать и лабораторные исследования. Хотя бы раз в год следует сдавать общий анализ крови, анализ на уровень сахара в крови. А мужчинам старше 35-ти лет еще и липидограмму (измерение уровня холестерина). И желательно, чтобы в доме был аппарат для измерения артериального давления. Время от времени сами измеряйте мужу

ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ РАСТЕТ МАЛЬЧИК

Вы – счастливая мама, у которой подрастает сын? Несколько рекомендаций, которые помогут вам правильно следить за его здоровьем.

Урологи недаром считают, что множество мужских проблем со здоровьем берут свои истоки в первые пять лет жизни ребенка. И связаны они как раз с несоблюдением правил гигиены, вернее, их незнанием. Итак, что важно:

- ежедневно во время или после купания проводите такую процедуру: аккуратно, без усилий отодвиньте крайнюю плоть и протрите ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Если на головке полового члена малыша остались кусочки отшелушившейся кожицы, удалите их ваткой.
- в конце дня проверьте, не накопился ли под крайней плотью избыток смегмы – творожистой массы, являющейся хорошей питательной средой для бактерий и часто служащей причиной воспалительных процессов. Для этого мягкими движениями, без усилий обнажите головку и протрите смоченной в воде ваткой. Не беспокойтесь, если вам не удается сместить крайнюю плоть. Для мальчиков до 5 лет это в пределах нормы (если не нарушено мочеиспускание). После 5 лет такое состояние расценивают как фимоз, и оно требует лечения.
- очень важно вовремя (каждые 3–4 часа) менять малышу подгузники.
- правильно одевайте мальчика: соответственно сезону и погоде, не кутайте его чрезмерно, для будущего мужчины очень вредно перегревать нижнюю часть тела.

Если вы заметили у малыша покраснение мошонки, ее отечность и болезненность, покраснение полового члена или ребенок жалуется на покалывания в области мошонки, обязательно обратитесь к врачу!

давление. Ведь повышенное артериальное давление (выше, чем 140 и 90) требует постоянного лечения, а без такового может стать причиной поражений сосудов сердца, головного мозга, почек. Именно высокое давление вместе с повышенным холестерином приводят к инфаркту и инсульту.

ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ ВОЗЛЕ СВОЕГО МУЖЧИНЫ

И еще один важный совет: если вы желаете здоровья своему мужу, не отказывайтесь от интима! Только регулярная сексуальная жизнь поддерживает в мужском организме естественный процесс выработки тестостерона. Во время интимной связи улучшается циркуляция крови, укрепляются мышцы, тренируется сердце, вентилируются легкие, повышается иммунитет. Поэтому секс — один из самых действенных методов профилактики многих болезней. И недаром медики утверждают, что женатые мужчины живут дольше холостяков.

Благодарим за помощь в подготовке материала Андрея Филоненко, врача-онколога клиники "МЕДІСВІТ"

СИНЭВО медицинская лаборатория synevo
www.synevo.ua
АНАЛИЗЫ
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
скидка 53% на пакет анализов "ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ"
Этот комплексный пакет поможет определить состояние печени, почек, сердца, а также наличие сахарного диабета, гепатита, сифилиса и рака простаты
- Печеночные пробы
- Почечные пробы
- Липопротеиды фракционно
- Гликозилированный гемоглобин
- HBsAg
- Суммарные антитела к Treponema Pallidum
- Простат-специфический антиген общий
новая цена пакета: 250 грн. ~~530 грн.~~
только для клиенток FitCurves
Предложение действительно до 1.09.2012 года при передаче данного листа сотруднику лаборатории «Синэво»

Я не боюсь сдавать анализы!

Сегодня доктор, чтобы поставить правильный диагноз и назначить оптимальный план лечения, обязательно отправит пациента сдавать анализы. И не секрет, что большинство из нас при слове "анализы" представят хмурую бабушку в белом халате с толстой многоразовой иглой, потертые стены государственной поликлиники, очереди, ругань, майонезные баночки с мочой. Идти сдавать анализы — страшно и некомфортно.

Но все может быть совсем иначе!

В Украине уже 5 лет существует и успешно развивается европейская сеть медицинских лабораторий "Синэво", посетив которую, вы наверняка избавитесь от всех страхов, связанных с процессом сдачи анализов.

Лабораторный центр, которых сейчас в Украине более ста во всех областях, это светлое уютное помещение, состоящее из нескольких комнат, каждая из которых предназначена для взятия определенных анализов. Самих исследований более 900, начиная от самых простых анализов крови и мочи, заканчивая генетическими тестами, позволяющими определить предрасположенность к заболеваниям и мутации разных генов в вашем организме.

На входе вас встретит администратор и предложит взять номер электронной очереди – очень удобное изобретение, позволяющее избежать лишних переживаний. Такие системы стоят во всех центрах лаборатории, куда обращаются много людей.

Кровь берется специальными одноразовыми вакуумными системами, никаких страшных иголок. В лаборатории разработаны стандарты работы персонала, весь процесс взятия материала и проведения исследования строго регламентирован.

Если вы посетите кабинет в одном из городов-миллионников, после сдачи крови вам подарят гематоген, а ребенку еще и милый сувенирный магнитик "я не боюсь сдавать анализы!"

Процесс получения результата тоже очень удобен – второй раз идти в лабораторию не нужно, о готовности исследования вам сообщат посредством SMS, а результат пришлют на электронную почту или вы сможете посмотреть его онлайн на сайте synevo.ua

Сами исследования – практически полностью автоматизированы. Лаборатория обладает современным парком автоматического оборудования, штрих-кодированием всего биологического материала. Все это объединяется компьютерной программой, которая по номеру заказа сама знает какой анализ в какой анализатор отправить и какое исследование провести. Это максимально нивелирует человеческий фактор. Самое приятное, что цены в лаборатории ниже, чем во многих частных клиниках. Это связано с тем, что лаборатория проводит намного больше исследований, чем любая клиника в Украине и себестоимость одного исследования ниже.

Мы живем в хорошее время, когда у нас есть выбор и возможности бороться со стереотипами и тратить свое время и деньги на то, чего мы достойны!

Опасный ОГОРОД

Лето — не только сезон отпусков, но и активных садово-огородных работ. Многие женщины с головой погружаются в клубнично-морковно-картофельные хлопоты, стремясь обеспечить близких витаминами на целый год вперед. И при этом откладывают тренировки на потом, считая, что и так достаточно нагружают себя физически. Но может ли огород заменить фитнес-клуб и стоит ли уходить в летний отпуск от тренировок?

Вы замечали, что после нескольких часов на огороде спину разогнуть сложно, а потом долго мучают боли в спине? Почему это происходит при огородных работах? Все дело в неправильном, неестественном положении позвоночника.

Например, при пропалывании грядок согнутый поясничный отдел позвоночника, который в норме изогнут кпереди, сначала распрямляется, а потом изгибается в противоположную сторону. При этом суставные капсулы перерастягиваются и возникает боль. Многие пропалывают грядки, сидя на низкой скамеечке. Однако, и в этом случае позвоночник находится в неправильном положении и возникает боль в спине. Несмотря на природную прочность и гибкость, возможности позвоночника далеко не безграничны. Об этом часто забывают дачницы, стремясь за выходные выполнить как можно больше работы на огороде. Избыточная нагрузка и долгое пребывание в неудобном, неестественном для позвоночника, наклонном положении наносят вред здоровью. Ведь состояние позвоночника непосредственно связано со здоровьем человека. Являясь, помимо прочего, защитной

оболочкой для центральной нервной системы, позвоночник связан нервными окончаниями со всеми внутренними органами и системами организма. Смещение, повреждение позвонка неизбежно сказывается и на работе внутренних органов.

ПОЭТОМУ, СОБИРАЯСЬ НА ДАЧУ, НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И ПРИМЕНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ТРУДА:

- перед началом работы проведите 10-минутную разминку всего тела. Это могут быть потягивания корпуса вверх и в стороны, махи руками и ногами с постепенным увеличением амплитуды, сгибания и разгибания позвоночника. Выполняйте упражнения осторожно, не переходя индивидуального барьера;
- работайте в головном уборе в утреннее и вечернее время;
- спланируйте работы в саду и в огороде так, чтобы чередовать занятия, меняя позу не реже, чем раз в 30-40 мин.

А ТЕПЕРЬ ПРОБЕЖИМСЯ ПО ОСНОВНЫМ ОГОРОДНЫМ РАБОТАМ И ПОСОВЕТУЕМ, КАК ПРИ ЭТОМ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ:

Вскапывание. Слегка сгибайте колени, но спину оставляйте прямой. Когда лопата входит в землю, переносите на нее вес тела. Так вы дольше проработаете, не перегружая позвоночник, мышцы спины и ног.

Полив. Если вы поливаете ведром или лейкой, не поднимайте тяжести из положения согнувшись пополам в пояснице. Берите емкость, присев на корточки, чтобы включить в работу не только мышцы рук, но и мышцы ног, которые обладают наибольшей силой в организме. Вставайте, держа спину прямо.
Ведра с водой поднимайте, постепенно и плавно наращивая усилия. Лучше работать с напарником, при этом нагрузка снижается в несколько раз. Воду носить лучше в обеих руках по ведру, чтобы тяжесть распределялась равномерно.

Прополка. Старайтесь работать стоя на коленях, подложив под них туристический коврик или надев наколенники.
Если привыкли работать стоя, запаситесь длинной ручкой для тяпки и других инструментов. Ноги ставьте на ширину плеч, это значительно облегчит нагрузку.
И запомните, длительная работа у поверхности земли, которую вы делаете сидя на корточках, может вызвать боли в ногах за счет ухудшения кровотока, и боли в пояснице и шее за счет излишнего наклона вперед. Очень опасна для позвоночника физическая нагрузка в состоянии скручивания в каком-либо отделе, так как позвонки не имеют достаточной свободы движения, и малейшее усилие или рывок могут привести к травме.

Нести нагрузку позвоночнику помогает мышечный корсет. Если он слабый, если мышцы не тренированы, позвоночнику сложнее справляться со своими задачами. Просто необходимо систематически укреплять мышечный корсет спины физическими упражнениями, которые равномерно развивают все мышцы тела. Ведь частой причиной возникновения болей в спине бывают слабые или спазмированные мышцы. От состояния мышц (их формы, тонуса и процентного содержания в организме) напрямую зависит скорость обмена веществ, состояние всех внутренних органов. Занимаясь физическими упражнениями, мы также укрепляем сердечно-сосудистую систему, которая у многих страдает, так как подвергается большой нагрузке из-за жары и особенностей положения вниз головой во время работы на дачном участке.

Человеческое тело прекрасно реагирует на правильные тренировки, становится сильнее и красивее. Но, если его оставить надолго без правильной физической нагрузки, то это совсем не то же самое, что положить деньги в банк. Вы не сможете законсервировать силу, выносливость и красивую и хорошую физическую форму. За две недели полного отдыха от тренировок, вы начинаете терять с таким трудом заработанный мышечный тонус.

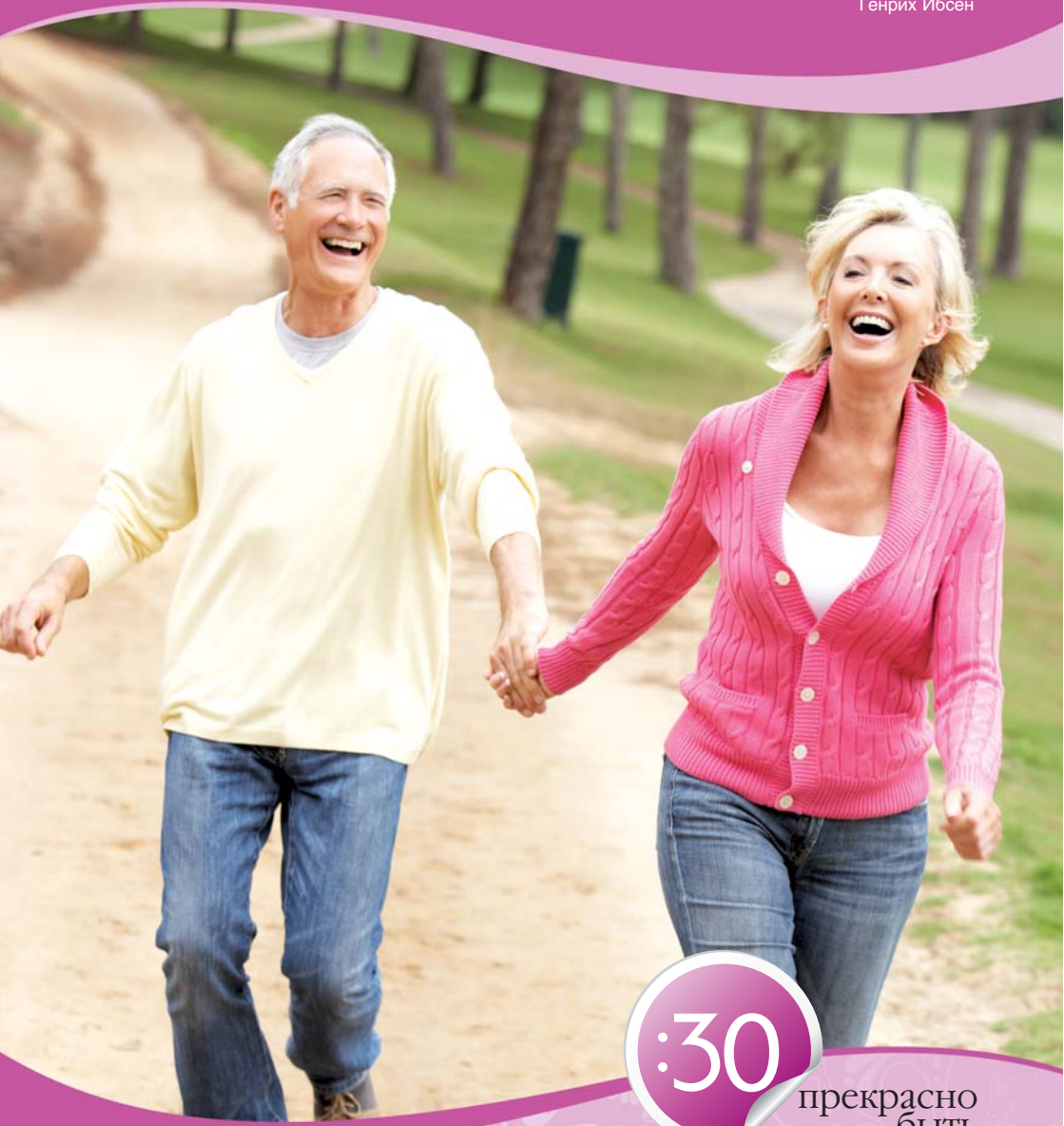
Поэтому именно регулярные тренировки минимум 3-4 раза в неделю с грамотной нагрузкой обеспечивают крепкие мышцы, здоровую спину и гибкий позвоночник. Тренировка даст возможность укрепить мышцы, которые вы потом будете эффективно использовать на огороде и в саду. Она зарядит энергией на целый день и снимет напряжение после тяжелой работы на благо семьи.

Алла БАБИЧ

ЖЕНЩИНА — САМОЕ МОГУЩЕСТВЕННОЕ В МИРЕ СУЩЕСТВО,

и от нее зависит направлять мужчину туда, куда его хочет повести Господь.

Генрих Ибсен



30 прекрасно быть ЖЕНЩИНОЙ

РЕЦЕПТЫ Женского Счастья

Вы слышали когда-нибудь выражение: "У счастливой женщины всегда счастлив и муж. А у несчастной — несчастливы все вокруг". Чем особенным мы, женщины, обладаем, чтобы превратить мужчину в героя, достигающего своих целей? Или же, наоборот, делать его подавленным и слабым, не способным реализовывать себя и защитить нас от опасности? Что необходимо знать каждой из нас, чтобы наши взаимоотношения с другой половинкой делали нас более счастливыми и удовлетворенными, а наших мужчин более успешными и результативными?

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

В этом номере журнала, который посвящен мужчинам, я предлагаю нам, женщинам, поразмышлять о том, в чем нуждаются мужчины, и какие потребности мы можем восполнять, как женщины, чтобы они оставались нашими героями, а мы – их вдохновением и музой.

И чтобы понять, откуда тянутся корни мужских и женских потребностей, мы обратимся к самой древней истории.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ...

История уходит корнями в многотысячелетнее прошлое и имеет продолжение сегодня. Она хорошо описана в Библии, Бытие 1 и 2 главы. На земле уже был посажен Эдемский сад. И в этом саду появился ТОТ, кто был сотворен, чтобы возделывать этот сад, ухаживая за ним и охраняя его.

Мужчина – триумф творения и имя ему Адам. Он был подобен Богу по своей сущности и образу, имел все необходимое, чтобы понимать: что делать, как делать и ради чего. Именно тогда в сущность мужчины были заложены его предназначение и самая большая задача в жизни – работать и достигать целей. Это была территория его реализации и достижений, трудностей и побед. В его характер заложены мужественность, сила, целеустремленность, неотступность и многое другое, что делало его героем. Но было что-то, чего ему не хватало для полного успеха, счастья и удовлетворения жизнью. Это было связано с его сердцем и огромной внутренней потребностью кого-то любить.

Он мог управлять всеми творениями, возделывать свой сад, но ему нужна была та, которая бы вдохновляла и мотивировала, поддерживала и восторгалась, утешала и разделяла его победы. Та, которая помогла бы ему быть совершенным и настоящим подобием Бога. И это была ОНА – Ева, ради которой он готов был идти на свои подвиги.

"...Не хорошо быть человеку одному, сотворим ему помощника (ezer kenegdo), соответственного ему" (Быт. 2:18), – этим заявлением Бог и определил сущность женщины. Словосочетание "ezer kenegdo" – с древнееврейского языка имеет несколько значений: компаньон, соответствующая помощница, поддержка, которая всегда рядом, стоящая рядом, та, что приходит спасти.

Она была сотворена для него и ради него. Именно поэтому Бог вложил в женщину сущность, которая могла своей красотой, обаянием, женственностью и мудростью, мягкостью и нежностью быть истинной второй половиной мужчине, создавая вокруг себя атмосферу любви и украшая собою все вокруг.

СЕКРЕТНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ

Поразмышляй о том, что в характере мужа есть хорошего, за что ты можешь быть ему благодарна. Назови 10 талантов, способностей и достоинств своего мужа. Начни проявлять безусловное уважение и почтение к мужу. Это – самый важный способ проявления к нему любви. Научись ценить в нем качества и особенности, заложенные Богом. Найди возможность высказывать ему благодарность, проявлять интерес к его работе.

Когда был сотворен Адам, первое, что он увидел, была его работа. Когда была сотворена Ева, перед ней предстал Адам, ее муж.

От начала мышление мужа направлено на то, чтобы обеспечить свою семью ресурсами и защитить ее. Мышление женщины направлено на свое домохозяйство, чтобы обеспечить уют и тепло в доме. Это сбалансированный Божий проект для семьи.

ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА ЕВЫ...

В нем и в ней было все, чтобы быть совершенными и дополнять друг друга, отвечая на все потребности и желания. И это делало их счастливыми и целостными. И все бы было хорошо, если бы только это осталось нам в наследство от Евы.

Именно тогда появилось самое большое искушение у женщины, которое предложил ей змей, — "съесть яблоко" и через это стать как Бог и получить власть над мужем. Женщину обманули. Обманули в чем? Убедили в том, что если она возьмет жизнь в свои руки, тогда она станет воистину счастливой. Ее ошибки догоняют нас и сейчас... Сегодня нам хочется, чтобы муж подчинился, послушался и сделал так, как жена хочет. Мы более склонны быть цепкими, а не кроткими, властными, а не смиренными, контролирующими, а не доверяющими, сильными, а не мягкими.

ОПАСНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ

Непонимание особенностей мужчин и их предназначения портит взаимоотношения и порождает разочарование в сердце женщины.

Предлагаю тебе разобраться, из чего же созданы мужчины. Начни читать книги о том, какие мужчины и женщины. Обратись к Богу, ищи ответы в Библии. Позволь себе по-новому посмотреть на мужчину и открыть для себя его мир.

Женщины добились своего права самим определять свою судьбу, ставить перед собой цели, добиваться их, "насаждать свой Эдемский сад", возделывая его и охраняя самостоятельно. И не заметили, как забрали это право у мужчин. А те уступили свое место женщинам в роли стратега, "обеспечителя" и защитника. Мужчины отказались сражаться за свое место и позволили себе отойти в сторону, не мешая женщине пробираться самой в этих джунглях жизни. И каждый решил жить независимо и быть самодостаточным... Вопрос: кто выиграл в этом?

В результате мы пострадали оба. Женщины несут на себе последствия: ощущают пустоту, одиночество, усталость и разочарование, пытаются все контролировать (особенно своего мужа) и главенствовать над мужчинами. Мы стараемся себя как-то обезопасить и защитить. И во всем этом мы показываем, что мы не доверяем никому: ни мужу, ни себе, ни Богу.

А что Адамы? Оставшись без первозданной Евы, они лишились своей истинной сущности и потеряли смысл своей целеустремленности и мужественности, бдительности и силы, и, в конце концов, терпят поражение. Ева взяла контроль, Адам остался виноватым и подчинился ей. В результате, они оба проиграли, потеряв позицию и власть в своем Эдемском саду, и оставив нам в наследие неправильные роли и позиции мужчины и женщины.

ИСТОРИЯ ИЗМЕНИЛАСЬ, А ПОТРЕБНОСТИ ОСТАЛИСЬ...

Прошли тысячелетия, и многое изменилось: культура, ценности, убеждения, роли и задачи мужчин и женщин. Нам может показаться, что эта история превратилась в легенду или миф. Времена изменились, а наша сущность и наши потребности остались прежними.

Каждая женщина внутри сердца ожидает, что кто-то будет ею восхищаться, даже тогда, когда лицо покрыли морщины, а на талии – лишние кг. Она желает быть защищенной и играть ключевую роль в жизни кого-то. А самое главное, она и сегодня, через тысячелетия, ищет того, кто будет ее любить. И когда она этого не находит, убегает и прячется в детях, работе, подругах.

Мужчина продолжает реализовываться в работе. Он ищет свою Еву, ради которой он и стремится к победам, чтобы быть героем для своей жены. Он нуждается, чтобы она уважала и ценила его не только за какие-то достижения и материальные блага, а просто потому, что он единственный и самый лучший для нее. И даже тогда, когда он в поражении и неудачах, в ошибках и проблемах, его сущность ищет подтверждения, что он для кого-то важный и главный. Он ищет улыбок на ее лице, когда приходит с работы, подтверждая себе, что ему рады дома, ведь это территория его восстановления после "битв". Его душа ищет, кто ему скажет: "Я доверяю тебе свою жизнь, и у нас будет все хорошо". Мужчина, как и тогда, так и сейчас остается очень зависим от женщины, которая ему поможет, поддержит и будет рядом, принимая его таким, какой он есть.

У нас остались те же потребности. Мы оба хотим быть счастливы и успешны, получать удовольствие от жизни и наслаждаться друг другом.

Мы оба нуждаемся в любви, признании и уважении. И мы продолжаем искать эти пути, которые нас приведут к гармонии и удовлетворению...

ИТОГО...

Каждый раз я вспоминаю историю о Еве, когда размышляю о своей роли в жизни своего мужа и сыновей. Я понимаю, что кто-то должен разорвать эту цепочку последствий неправильного выбора Евы и принести тот Божественный порядок, который и может восстановить все руины в жизни мужчины и женщины. И хорошо, когда оба соглашаются трудиться над этим, восполняя потребности друг друга, и проявляя понимание и терпение.

А что, если нам, женщины, не ждать и начать с себя, разрывая этот порочный круг между мужчиной и женщиной?

Сегодня я предлагаю остановиться и разобраться со своей ролью женщины и жены.

Задайте себе вопросы: какой я хочу быть женщиной, чтобы мой муж, продолжал восхищаться мною, как своей возлюбленной? В чем я могу помочь, чтобы он продолжал стремиться к своим ежедневным подвигам, продолжал "добывать добычу", защищать и вести меня в этом жизненном путешествии, как единственную? Как я могу его вдохновлять преодолевать трудности и не сдаваться в кризисах? Как я могу

РЕЦЕПТЫ Женского Счастья

Откровенно о женском сокровенном...

Хочешь стать счастливой и оставаться ею всю жизнь? Хочешь научиться любить и быть любимой? Хочешь поверить в себя и открыть свое предназначение?

Смотри "Рецепты женского счастья" на канале ТБН-Россия
по воскресеньям в 17:20/19-20 (киевское время/московское время)
и по средам в 11:20/13-20 (киевское время/московское время),
на сайте www.tbn-tv.ru,
на блоге im-woman.info,
а также в соц. сетях ФитКервс

выражать благодарность даже за маленькие достижения? И какой я хочу быть матерью, чтобы показать своим сыновьям образ той женщины, которую они когда-то будут выбирать как спутницу и помощницу во взрослой жизни?
И начни с того, чтобы разобраться в потребностях своего мужа. Как он понимает проявление любви к себе со стороны жены? Что значит для него уважение, доверие, внимание и поддержка, которую может проявить жена?
Каждый день делай маленький шаг навстречу к своему мужу, касаясь его сердца и давая ему то, в чем он очень нуждается. И даже, если сразу не увидишь результат, не останавливайся, потому что горячее сердце может растопить любой лед и исцелить любые раны в жизни другого человека.

И самое главное: осознай, что счастье в твоих руках и полностью зависит от твоего ежедневного решения и действия — быть счастливой!

Мне хотелось вернуться к самой себе

Юлия Солянова из Вишневого — мама троих детей. Вместе с любимыми малышами приходили и лишние килограммы. Юлия понимала: нужно что-то менять в себе и своем образе жизни, но все как-то откладывала решительные шаги на потом. Но однажды увидела свое фото на крестинах младшей дочки...

за 6 месяцев

-14,7 кг	-85 см

Трогательная фотография с замечательного семейного события вызвала у Юлии бурю отрицательных эмоций. С фото на нее смотрела очень полная женщина с ребенком на руках. Еще какое-то время Юлия надеялась, что килограммы постепенно уйдут, ведь она вела активный образ жизни (трое детей требуют массы энергии) и кормила грудью. Но прошло 1,5 года и ничего не изменилось. А Юле так хотелось стать такой, какой она была до рождения детей! Юлия признается: "Мне так хотелось, чтобы все вокруг говорили: "У нее трое деток, а она в такой хорошей форме!" Чтобы мой муж и мои дети могли мной гордиться и восхищаться!" А самое главное в том, что Юля стремилась снова обрести уверенность в себе, ведь в последнее время она даже перестала фотографироваться, настолько сама себе не нравилась.

Именно в то время, когда у Юли уже созрело твердое решение изменить себя и свою жизнь, к ней на улице подошла молодая девушка и рассказала об открытии в их городе нового фитнес-клуба. Старшая дочка Юлии, которая тогда была рядом, загорелась идеей маминых спортивных занятий и Юля решила попробовать. Так она стала членом клуба ФитКервс. И теперь не представляет своей жизни без тренировок! Юлия говорит: "Знаете, наверное, не меньше, чем эта особенная система тренировок, на женщин действует сама атмосфера в клубе, очень доброжелательное отношение всей команды – здесь все в тебя верят и готовы поддержать на трудном пути к переменам!" Результаты упорных Юлиных тренировок не заставили себя ждать: уже после первого месяца в клубе она потеряла 3 кг! А когда в клубе стали набирать первую группу для занятий по Программе управления весом, Юлия стала ее активной участницей. Уже спустя 6 месяцев ее вес уменьшился на 14,7 кг, а в объемах ушло 85 см! Юлия говорит: "Моей радости не было предела! Окружающие засыпали меня комплиментами, а главное, я чувствую себя прекрасно. И хотя моя работа над собой не завершена, я рада, что у меня все получается! Главное верить и прилагать максимум усилий!"

МУЖСКИЕ ИГРУШКИ

Зачем они нужны и что с ними делать женщине

"Приходя с работы, мой муж, вместо того, чтобы мне помочь или с ребенком поиграть ...", — а дальше возможны различные варианты: бежит на рыбалку, "прилипает" к компьютеру, идет в гараж, утыкается в газету/телевизор. Как часто вы слышали от подруг такие жалобы, а, возможно, это то, с чем сталкиваетесь в своей жизни вы? Нормально ли это, нужно ли с этим бороться или оставить все как есть?

ЛИЧНАЯ ТЕРРИТОРИЯ

В действительности, за всеми вышеперечисленными вариантами зачастую стоит потребность мужчины в личном пространстве.

Личное пространство есть у каждого человека, и оно подразумевает некую зону комфорта, где он чувствует спокойствие и уверенность. Личная территория должна быть недоступна для посторонних. Поездки в переполненном транспорте, большие скопления людей на улицах, тесные квартиры, надоедливые рекламные кампании: вот то, что постоянно нарушает границы нашей личной территории в современном мире.

Каждому человеку есть что отстаивать: личная территория – это зона комфорта и уверенности. Даже у животных есть неписаные правила по

отношению к личной территории других обитателей. И эти правила животные отстаивают с помощью физической силы. А сколько войн было начато из-за нежелания одной страны считаться с государственными границами другой!

Но границы личной территории существуют далеко не только на физическом уровне. Именно из-за нежелания одного партнера считаться с границами зоны комфорта другого и происходят раздоры в семейных парах.

Определить границы личного пространства в семье сложнее, чем защищать свою территорию от посторонних. Если в начале отношений два человека мечтают о том, как смогут полностью погрузиться друг в друга, строя совместную жизнь, то со временем идея "полной самоотдачи и слияния интересов" становится менее привлекательной. Ведь, если происходит такое полное растворение в любимом, теряется то ценное, индивидуальное, за что мы собственно и выбрали нашу половинку. Несмотря на то, что когда-то мы решили жить вместе, у каждого из нас, я надеюсь, остались свои собственные интересы, увлечения, не всегда совпадающие с мировоззрением партнера. И тогда может появиться несоответствие понятия о зоне комфорта и личном пространстве.

ПРИРОЖДЕННЫЕ ОХОТНИКИ

Что же получает мужчина от своих хобби? Дело в том, что мужчина от природы, на генном уровне, сложившемся за миллионы лет, – охотник. У него очень развит дух соревнования, стремления к лидерству. Без удовлетворения этих потребностей мужская половина нашего общества не сможет обойтись.

В современном мире, когда человек постоянно занят работой, домашними заботами, семьей, времени на самореализацию остается совсем мало. Вот тут и проявляется польза от хобби: здесь он может воплотить все заложенные в нем качества, которые не так часто используются в повседневной жизни. Например, в рыбалке это и ловкость, и наблюдательность, и недюжинная сила, и выдержка. В компьютерных играх – борьба, героизм, отвага, пусть даже в виртуальном мире.

ЖЕНЩИНА НА МУЖСКОЙ ТЕРРИТОРИИ

Но часто бывает, что в то время, когда муж "спасает мир", жена чувствует себя ненужной, обиженной, отвергнутой. И тогда она вторгается в личное пространство своей второй половинки, желая, чтобы муж ее наконец-то заметил. Но ни к чему хорошему это не приводит. Ведь обычно способ обратить на себя внимание почему-то выбирается непрямой, и скорее похож на обвинение и укор. В таких случаях, как правило,

мужчина еще больше начинает бороться за свою свободу и становится более замкнутым. В некоторых семьях должны пройти долгие годы, пока каждый из членов научится с уважением и должным образом относиться к личному времени каждого. Именно такие семьи сохраняются и существуют долгое время.

Люди начинают уважать и ценить приватность друг друга только тогда, когда они сами осознают цену собственной свободы. Очень часто случается, что человек беспомощен, ему необходима поддержка и совет. Он начинает вторгаться в личное пространство близких себе людей, нарушая тем самым допустимые границы. Надо понимать, что так поступать нельзя, ведь все имеет разумный предел. Необходимо попросить о помощи, впустить добровольно человека в свое личное пространство, при этом, не нарушив чужих границ. Только понимание значимости личного пространства для человека и уважение к нему может создать основу для жизни в гармонии и любви.

ПРАВИЛА ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ ГРАНИЦЫ

Обговорите следующие правила, чтобы желания и потребности в личной территории не воспринимались с обидой:

1 Обсудите с партнером важность и необходимость личного пространства для вас обоих.

2 Скажите ему, что вы понимаете, как важна для него рыбалка (или танки.онлайн). При этом хорошо бы быть искренней, т.к. иначе ваше недовольство рано или поздно проявится, и для партнера будет выглядеть предательством.

3 Расскажите, что для вас является важным, где ваше личное пространство.

4 Обговорите заранее "слова-маркеры", которые, не будучи обидными, смогут показать, что кто-то очень нужен и важен здесь и сейчас.

Определить границы личного пространства человека можно только пожив с ним определенное время под одной крышей. Поэтому в любом случае придется пойти на некие уступки путем притирок и обоюдных договоров. Не забывайте, что муж имеет полное право, как и вы, на личную территорию, недосягаемую для других. Любите и уважайте своих близких людей, только в доверии можно построить крепкие отношения.

И еще одно маленькое, но такое существенное замечание:

Когда женщина ведет себя, как женщина, мужчина вынужден вести себя, как мужчина.

Сила женщины в ее слабости.Для здоровых крепких отношений нужна сила. Только силу эту нужно направить не на руководство своим мужчиной, не на манипуляции и тычки, а на то, чтобы быть женщиной: мягкой, гибкой, сильной и мудрой.

А потом оглянетесь, и надо же, — рядом с вами мужчина, о котором вы даже и не мечтали.

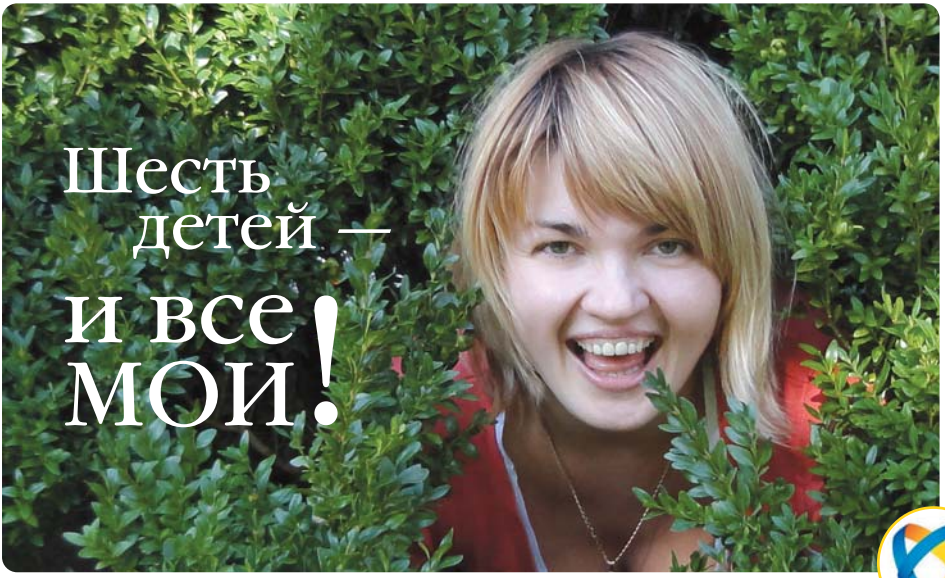
Марина СИЛА,
детский и семейный психолог
marina.sila@myfamily.kiev.ua

ОДНА ИЗ НЕСОМНЕННЫХ
И ЧИСТЫХ РАДОСТЕЙ
есть отдых после труда.

Иммануил Кант

:30

ЖИЗНЬ
ПРЕКРАСНА



Шесть детей — и все МОИ!

История борьбы и победы над одиночеством

Она вышивает бисером, танцует восточные танцы и обожает своих шестерых детей. Друзья называют ее Мисс позитив, и мало кто верит, что в свои 33 улыбчивая блондинка Лилия Лебедь пережила измены, крушение двух браков и страшнейшую аварию.

В ФитКервс Лилия пришла в свой самый тяжелый период — ее оставил второй муж. К тому же она только восстанавливалась после серьезной автомобильной аварии. В клубе Лиля сразу стала своей. Как многодетной матери ей подарили сертификат на тренировки и очень скоро ее жизненную историю — историю борьбы и победы над одиночеством и ударами судьбы — девчонки стали передавать из уст в уста.

Кондитер по образованию и менеджер по продажам по призванию, Лиля вышла замуж в первый раз в 19 лет, родила мужу двоих замечательных детей, но семейная жизнь все не ладилась. Измены мужа, постоянные взаимные упреки и подозрения... А через 5 лет муж ушел к другой

женщине, и Лиля осталась одна с двумя детьми. Одиночество и страх за свое будущее и будущее детей был очень большим, признается Лиля.

Со вторым мужем все было по-другому: не жизнь, а идиллия. Его семья прекрасно приняла Лилю и детей, отношения были замечательные, Лиля родила третьего ребенка. И тут снова пришли испытания. Сначала заболел Артем, младший сын Лили. Он перенес тяжелейшую операцию на сердце. Лиля вспоминает, что те четыре с половиной часа, которые ее мальчик был в операционной, показались для нее целой вечностью. Мальчик выжил, но вскоре Лиле пришлось столкнуться еще с одним испытанием.

Младшая сестра Лили уже тогда употребляла наркотики. За жестокое и безответственное отношение к своим детям (их у нее на тот момент было уже трое) ее лишили родительских прав. Родственникам сказали, что у детей два выхода – или отправляться в детдом, или идти на усыновление. В тот момент Лиля стала перед одним из самых важных выборов в своей жизни: как поступить? Решение не далось так просто. Сегодня она признается, что больше всего боялась одного: станет ли она для этих детей хорошей мамой, по плечу ли ей такая большая ответственность? Лилю поддержала мама. "Она моя крепость, моя книга жизни", – говорит Лиля. А вот муж Лилю не понял, не поддержал и поставил ультиматум: или я или эти дети. И Лиля выбрала детей. Муж ушел, и она снова осталась одна, но теперь уже с шестью детьми на руках.

У Лили началась глубокая депрессия. Она похудела на двадцать килограммов, никого не хотела видеть, состояние было настолько тяжелым, что родственники боялись оставлять ее одну. Помогли выжить дети, признается Лиля. "Для меня они – Божье спасение. Если бы не они – у меня не было бы желания жить", – говорит она. Хлопоты и заботы о детях постепенно вернули Лилю к обычной жизни.

Однажды Лиля возвращалась из больницы, где лежала ее дочь Аня. В машину, в которой ехала Лиля, на скорости 200 км врезался другой автомобиль. Сотрясение мозга, поврежденный позвоночник, сломанная ключица, отслоение сетчатки глаза: Лиля была в очень тяжелом состоянии. И опять помогли выжить дети и ее любовь к жизни. Два месяца она пролежала дома,

а когда наконец-то стала выходить на улицу, там и встретила девчонок из ФитКервс.

Уже год Лиля занимается в клубе. "Чувствую себя прекрасно! – говорит она. – Прошли боли в спине, возобновился нормальный сон. А самое главное – мое душевное состояние. Я ведь после третьих родов боялась на себя в зеркало посмотреть. Уже за месяц тренировок я похудела на два килограмма. Теперь смотрю на себя с восторгом и сама себе говорю: ну какая же ты красивая!"

Сегодня Лиля – счастливая мама и снова жена. Ее третий муж Дмитрий узнав, сколько у Лили детей, радостно сказал: так это же замечательно! Он прекрасно ладит с детьми, даже стал крестным отцом одного из них, а Лилю Дмитрий с гордостью именует не иначе как своей богиней и королевой. Все шестеро детей называют Лилю "мамой". Когда они вместе – они похожи на маленький муравейник, который кипит жизнью и энергией. "Вы не представляете, как я счастлива, когда они устраивают считалочки, чтобы договориться, кто сегодня спит с мамой! – признается Лиля. – Или когда мой сын Артем гордо заявляет: у меня жена будет такая, как наша мама!"

Татьяна КУЛИКОВСКАЯ

Города Евро, они же — ЕВРОГОРОДА

Футбольный праздник в самом разгаре. Четыре украинских города хорошо подготовились к приему гостей и переживают настоящий туристический бум. В этих городах и правда, есть, что показать приезжим. Итак, еврогорода — где можно отдохнуть всей семьей?

КОРОЛЕВСКИЙ И КОФЕЙНЫЙ ГОРОД

Это о Львове. Ведь в 13 веке этот город основал единственный за всю историю Украины король Данило, а назвал его в честь своего сына – Льва. За 700 лет Львов много перестраивался, в его облике чувствуется и польское, и австрийское влияние, не случайно ведь его называют маленькой Веной. Но по духу это очень украинский город. Если когда-нибудь первого сентября вы попадете во Львов, то удивитесь количеству вышиванок на его улицах.

Исторический центр Львова

Исторический центр Львова

Кстати, если захотите приобрести такую обновку – каждый день в самом центре города работает этнорынок, где можно купить вышиванку на любой вкус.

Во Львове 40 музеев: исторические, художественные, литературные. Из необычных – музеи пива, мебели, почты. Еще есть музей-аптека, созданный на базе старинной аптеки с 300-летней историей. Если "музейного" настроения не будет, просто наслаждайтесь самим городом. К счастью, Львов мало пострадал от воен 20 века, и в нем сохранилась удивительная архитектура различных исторических эпох. Каждый дом – просто памятник архитектуры, да еще с собственной легендой. Не случайно исторический центр Львова внесен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

А еще Львов очень "кофейный" город: здесь все жители начинают свой день с филижанки этого ароматного напитка. Кстати, кофейни во Львове называют "кавьярнями", а сам кофе очень ласково "кавусею". Сложно посоветовать место, где готовят лучшую "кавусю". Кофеен на улицах Львова много – выбирайте любую, каждая из них пропитана многолетними ароматами этого божественного напитка и, по-своему, неповторима. А вот шоколадная мастерская во Львове одна и она в самом центре, на улице Сербской. Здесь на глазах у посетителей варят шоколад, готовят разнообразнейшие конфеты и упаковывают их в волшебные коробочки. Еще одно удивительное место, куда нужно совершить семейный поход – львовская "Цукерня". Она тоже в центре, на Староеврейской. Здесь по старым бабушкиным рецептам готовят торты, пляцки, роляды и разную другую домашнюю выпечку. Будете в "Цукерне", обратите внимание, как долго и даже мучительно делают заказ мужчины. Потому что все настолько вкусно, что выбор становится целой проблемой. Ну, да как-нибудь решите!

Львовский оперный театр

Вечер во Львове можно, конечно же, посвятить театрам. Их в городе девять. Самый знаменитый — оперный, где пела когда-то Соломия Крушельницкая. Репертуар можно узнать из интернета, а билеты лучше заказать заранее. Если кто-то в семье еще не в "оперном" возрасте, сходите во львовский цирк. В любом случае, знакомство с этим городом останется незабываемым.

МИЛЛИОН ЖИТЕЛЕЙ — МИЛЛИОН РОЗ

А это о Донецке. В позапрошлом году даже посчитали: на улицах города было высажено 1 056 000 роз. На каждого жителя по розе! Очень приятный факт, что шахтерский, металлургический город — один из самых зеленых, ухоженных и красивых городов Украины и даже Европы. Хотя и очень молодой. Земли нынешнего Донецка осваивали еще запорожские козаки, но сам поселок появился только во второй половине 19 века. Назывался он Юзовка, в честь Джона Юза, который начал строить здесь металлургический завод. Поселок быстро превратился в город, который назывался и Троцк, и Сталино, а с 1961 года стал Донецком. Кстати, в 1970 году ЮНЕСКО признало Донецк лучшим промышленным городом мира.

Но промышленный город еще и туристический. Таких комфортных гостиниц, как в Донецке, нужно еще поискать. Причем, на любой кошелек: от трех до пяти звезд. В городе официально зарегистрировано 140 музеев и музейных комнат, есть потрясающий художественно-выставочный центр "АртДонбасс".

Спасо-Преображенский собор в Донецке

Очень интересны в городе и развлекательные аттракционы. Пару лет назад здесь открыли цифровой планетарий. Там можно не просто понаблюдать за небесными светилами, а попутешествовать в пространстве и времени. Световые эффекты, видео, 3D графика — в общем, настоящее космическое путешествие. Более приземленный, но не менее интересный, визит в дельфинарий. После представления можно покупаться с дельфинами и даже заняться с ними дайвингом.

А еще в начале лета в Донецке открывают королевский аквапарк и обещают, что отдых там будет-таки королевским. В аквапарке есть даже зоны, имитирующие настоящие волны и шторм. В общем, все продумано для активного семейного отдыха. И, что неожиданно приятно, стоимость входного билета для взрослого обещают 15–20 гривен.

СТОЛИЦА ВТОРАЯ, А ЗООПАРК — ПЕРВЫЙ

Так можно пошутить о Харькове. Этот город не претендует на звание туристического, но знакомиться с ним очень интересно. Харькову почти четыреста лет, в прошлом веке он пятнадцать лет был столицей Украины. Столичный размах здесь чувствуется и теперь. Например, главная площадь — площадь Свободы — самая большая в Украине и одна из самых больших в Европе. А сам город второй по численности в стране. Научный, торговый, промышленный, да еще и студенческий центр. С достопримечательностями у него тоже все сложилось. Одно из древнейших сооружений в городе — Покровский монастырь, который в 17 веке был частью Харьковской крепости. Кстати, здесь был основан Харьковский коллегиум, где преподавал украинский философ Григорий Сковорода. Необычайно красивы

Улица Сумская — центральная улица Харькова

Благовещенский собор в Харькове

Трехсвятительский и Благовещенский соборы, великолепен столетний сад имени Шевченко.

Гуляя по Харькову, непременно отыщите улицу Чернышевского. Здесь расположен дом с химерами, не уступающий в причудливости знаменитому дому Городецкого в Киеве. Во дворе этого здания когда-то было футбольное поле, где состоялся первый матч в Харькове. Что особенно интересно в преддверии футбольного праздника.

На Харьков можно посмотреть с высоты птичьего полета: здесь есть канатная дорога протяженностью почти полтора километра. Очень популярна у туристов детская железная дорога. Ей больше 70 лет. Маршрут, по которому ходит небольшой поезд, составляет около трех с половиной километров. Детский поезд курсирует между парком Горького и Лесопарком, так что помимо приятного путешествия в поезде можно еще погулять в красивейшем Лесопарке Харькова.

Если вы приедете в Харьков с детьми, обязательно посетите местный зоопарк. Это самый старый зоопарк в Украине. Под его крышей почти четыреста видов животных, а особая гордость — великолепный аквариум с тысячами видов экзотических рыб.

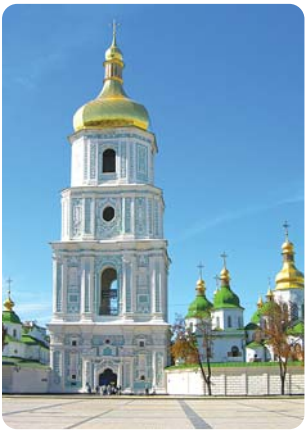
Кстати, если кого-то из вашей семьи интересует подводный мир, обратите внимание: в Харькове есть школа подводной фотографии. Воспользуйтесь случаем, ведь обучаться там можно и заочно.

ПОЛТОРЫ ТЫСЯЧИ — НЕ ВОЗРАСТ

А это уже о Киеве, который остается вечно молодым. Даже в России найдется небольшое количество людей, не побывавших в украинской столице. Если вы принадлежите к их числу, немедленно наверстайте это. Итак, с чего начать?

Чтобы почувствовать солидный возраст Киева, начните с Софийской площади. Чудом сохранившийся Софийский собор возвратит вас в эпоху Ярослава Мудрого. Рядом, на Михайловской площади, — Златоверхий Михайловский собор. Он восстановлен уже в двадцатом веке, но по архитектуре и росписям просто великолепен. Если вас интересуют христианские святыни, обязательно побывайте в Киево-Печерской Лавре и Выдубецком монастыре. Кстати, там сохранилась очень трогательная церковь Архангела Михаила, она из домонгольского периода.

В Киеве десятки музеев, причем очень высокого уровня. Если у вас дети школьного возраста, стоит сходить с ними в музей Шевченко недалеко от Крещатика или в музей Булгакова на Андреевском спуске. Очень богатой коллекцией располагает Национальный художественный музей. Он тоже в центре.



Киев. Софийская площадь

Андреевский спуск в Киеве

В июне все киевские театры еще работают. Самые популярные — Национальный театр оперы и балета им. Шевченко, драматический им. Франко и русский драматический им. Леси Украинки. Билеты, кстати, недорогие, от 50 гривен, но на некоторые спектакли нужно заказывать заранее.

По Киеву часами можно гулять пешком: Крещатик, Набережная Днепра, пешеходный мост и, конечно, один из самых "киевских" районов — Подол. Это старая часть города, может еще недостаточно отреставрированная, но именно здесь ощущается атмосфера особенной киевской жизни. На узких подольских улочках много приятных кафешек и уютных небольших ресторанчиков. Захотите почувствовать себя киевлянином конца позапрошлого века, воспользуйтесь экскурсией на старом трамвайчике — он провезет вас по Подолу с отдельной экскурсией в трамвайное депо. Детям, кстати, там очень нравится. К слову, в Киеве, вернее в его окрестностях, есть уникальный музей под открытым небом, посетив который, можно получить представление о всей Украине. Музей национальной архитектуры и быта Пирогово занимает полторы сотни гектаров и собрал образцы народной украинской архитектуры со всей страны: от Карпат до Причерноморья. Можно не только увидеть, как жили украинцы 200–300 лет тому назад, но и обучиться народным ремеслам на мастер-классах, которые регулярно проводятся в музее. Особенно интересно в Пирогово на большие христианские праздники — тут устраивают народные гулянья и воссоздают старинные обряды. Так что, приезжайте, не пожалеете! Цена входного билета всего 15 грн., а за 40 грн. вы сможете пройтись по музею с экскурсоводом.

Ну, а смыть усталость от интеллектуального отдыха лучше всего в воде. В Киеве работают городские пляжи на Днепре, но детям, обычно, больше нравятся аквапарки. В Киеве их несколько: самый большой и популярный — в торгово-развлекательном центре "Dream Town". Этот аквапарк создан в стиле затерянного мира, где среди доисторических животных и диких растений, расположился остров с голубыми лагунами и аквариумами с экзотическими жителями. И название "Dream Island" на самом деле оправдано — это остров, где сбываются мечты.

Любовь ПИЛИПЕНКО

Пирогово

АКВАПАРК ЮРСЬКОГО ПЕРІОДУ

DREAM ISLAND

Купон на відвідування СПА комплексу

СВІТ БАНЬ

Єгипетська сауна • Турецький хамам • Російська парна • Фінська сауна
Римська парна • Індійська ароматична баня • Марокканська парна
Африканська грязьова баня • Льодяний грот • Масажі, пілінги, обгортання

Купон надає право на 15 хвилин відвідування комплексу «Світ бань» в Аквапарку «Dream Island». Акція діє з 1.06.2012 до 31.07.2012 за умови покупки одного з вхідних тарифів Аквапарку «Dream Island» та за наявності даного купона. Додаткові послуги комплексу сплачуються окремо. Детальна інформація за телефоном (044) 485-21-11 (12) та на сайті WWW.DREAMTOWN.UA

Ⓜ Мінська — Ⓜ Героїв Дніпра
пр. Оболонський, 21-Б
3 поверх

2 частина DREAM TOWN™

FitCurves коллекция

полный каталог продукции
смотри на сайте
www.fitcurves.org

СПОРТИВНЫЕ ФУТБОЛКИ

В таких ярких футболках твои тренировки будут проходить легко и весело. Выбирай цвет: лиловый с голубыми кантами или желто-розовый.

СУМКА ДЛЯ ОБУВИ "TIME FOR"

Стильная сумка для обуви просто незаменима, когда ты спешишь на тренировку! Выбирай цвет на свой вкус: фиолетовый, розовый, черный или синий.

МАГНИТ С ШОПИНГ-ЛИСТАМИ

Теперь у тебя на холодильнике будет полезный инструмент. Он поможет тебе правильно определять количество порций разных продуктов. А еще ты сможешь заранее составлять список покупок и записывать их на отрывных шопинг-листах.

СУМОЧКА ДЛЯ ТЕЛЕФОНА

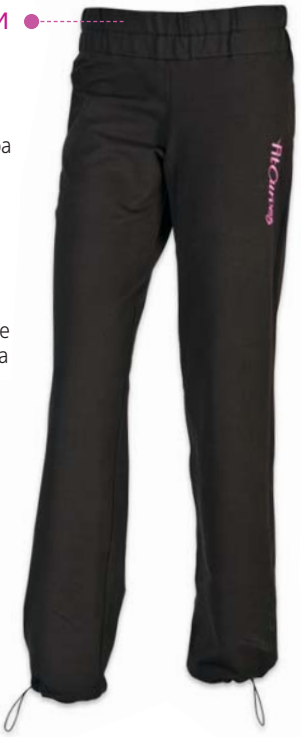
Такой стильный аксессуар из натуральной итальянской лаковой кожи обязательно должен быть в твоей сумочке.
Тем более, что к каждой сумочке ты получаешь в подарок брелок "Сердце".

СИЛИКОНОВЫЕ БРАСЛЕТЫ FITCURVES&ZUMBA

Яркие и стильные браслеты подарят вам зажигательное настроение в стиле Zumba.

СПОРТИВНЫЕ БРЮКИ С ЛОГОТИПОМ FITCURVES

Черные брюки хорошо подчеркнут результаты тренировок – в них фигура будет выглядеть еще стройней!



БРЮКИ В СТИЛЕ ZUMBA

Удобные брюки не стесняют движений в стиле Zumba. И ваша тренировка станет еще веселее!

НОСКИ

Разноцветные носки поднимут настроение.

Узнай у специалиста клуба, как получить в подарок

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
пр-т 40-летия Октября, 17 б
+38(044) 524-52-26;
+38(097) 333-23-86;
+38(063) 651-94-87

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

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;
+38(050) 440-12-12
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(044) 599-33-95

Днепровский район

ул. Алма-Атинская, 2
+38(044) 223-44-61;
+38(067) 509-64-96;
+38(093) 520-64-43
бул. Верховного Совета, 14 б
+38(044) 573-39-04;
+38(044) 573-38-06
ул. Петра Запорожца, 14
+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;
+38(067) 503-12-48;
+38(063) 606-74-85
ул. Героев Днепра, 67 а
+38(044) 413-99-26;
+38(044) 360-62-36;
+38(093) 971-35-61;
+38(050) 358-33-89
ул. Героев Сталинграда, 14 б
+38(044) 414-99-40;
+38(067) 504-37-72;
+38(093) 048-49-68;
+38(066) 482-16-87
пер. Макеевский, 8
+38(067) 506-111-7;
+38(095) 531-00-63;
+38(044) 391-23-90;
+38(063) 149-41-49
ул. Малиновского, 12
+38(044) 223-68-05;
+38(067) 446-97-04;
+38(063) 972-02-02;
+38(050) 388-30-30
ул. Маршала Тимошенко, 13 а
+38(044) 587-69-15;
+38(067) 403-96-34;
+38(066) 176-33-47;
+38(093) 811-44-94
ул. Оболонская набережная, 3
+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;
+38(099) 132-18-35

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

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;
+38(044) 332-05-62
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;
+38(063) 139-98-88

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(067) 506-12-62
ул. Соломенская, 14
+38(044) 270-27-47
ул. Ф. Эрнста, 14
+38(044) 221-42-75

Шевченковский район

ул. Дегтяревская, 8 а
+38(044) 483-03-25;
+38(050) 725-35-25;
+38(067) 245-35-25;
+38(063) 528-58-58
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) 22 81 481;
+38(044) 22 814 82

БЕЛАЯ ЦЕРКОВЬ

ул. Турчанинова, 1 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. Белгородская, 51
+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;
+38(045) 943-46-00

БУЧА

ул. Жовтнева, 66 а
+38(063) 703-19-47;
+38(067) 503-93-77;
+38(066) 272-43-76;
+38(04597) 4-88-89

ВАСИЛЬКОВ

ул. Владимирская, 22 а
+38(044) 332-54-50;

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

ДНЕПРОПЕТРОВСК

пр-т Героев, 30 д
+38(098) 034-08-01;
+38(063) 334-53-37;
+38(095) 062-70-78;
+38(056) 378-75-30
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;
+38(067) 133-99-71

ДОНЕЦК
ул. 50–лет СССР, 150
+38(062) 345-67-70;
+38(067) 940-04-71;
+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
ул. Ляшенко, 1 а
+38(050) 675-89-92;
+38(062) 334-72-11;
+38(095) 290-05-90;
+38(063) 896-25-83

ЖИТОМИР
п–зд 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. Парамонова, 6
+38(061) 222-5-222

ИВАНО–ФРАНКОВСК
ул. Васілянок, 62 а
+38(0342) 75-44-44;
+38(095) 26-05-848

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

КРАМАТОРСК
ул. Катеринича, 34
+38(050) 472-00-19;
+38(0626) 48-15-18;
+38(097) 419-66-99;
+38(050) 425-52-77

КРАСНОАРМЕЙСК
м–н Шахтерский, 23
+38(050) 298-33-23

КРЕМЕНЧУГ
пр–т. 50 лет Октября, 71
+38(053) 679-23-71;
+38(067) 546-22-82
ул. Пролетарская, 27 б
+38(0536) 72-97-51;
+38(050) 480-04-88;
+38(067) 761-06-22

ЛУГАНСК
ул. Героев Сталинграда, 14
+38(0642) 31-76-96;
+38(099) 020-10-79;
+38(099) 029-21-82;
+38(050) 045-79-10
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. Плуговая, 2 а
+38(067) 310-99-17;
+38(067) 310-99-18

МАКЕЕВКА
ул. Панченко, 84/12
+38(062) 341-06-54;
+38(095) 295-76-21;
+38(095) 294-16-15;
+38(095) 294-16-14

МАРИУПОЛЬ
пр–т Победы, 84
+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;
+38(093) 133-90-97
пр–т Ленина, 188
+38(0512) 59-01-70

ОБУХОВ
ул. Киевская, 119 а
+38(098) 535-38-88;
+38(063) 660-31-99;
+38(095) 347-78-48;
+38(098) 335-02-14

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(048) 237-16-68;
+38(067) 558-02-58

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;
+38(095) 022-85-21

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
пр. Октябрьской 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;
+38(095) 295-51-57

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

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

ХАРЬКОВ
ул. Героев Труда, 31
+38(057) 764-56-22;
+38(099) 77-35-652;
+38(097) 089-05-98;
+38(093) 064-72-01
ул. Кирова, 11 а
+38(057) 732-84-04;
+38(098) 790-84-29;
+38(093) 505-71-97;
+38(066) 185-53-88
ул. Людвига Свободы, 50
+38(057) 346-00-40
ул. Тракторо–строителей, 57 а
+38(057) 762-72-14;
+38(093) 299-32-06

ХЕРСОН
ул. Карбышева, 11
+38(095) 277-10-37;
+38(098) 891-32-97;
+38(055) 239-39-10

ХМЕЛЬНИЦКИЙ
ул. Каменецкая, 21
+38(095) 947-78-22;
+38(067) 381-02-88

ЧЕРКАССЫ
ул. Героев Сталинграда, 22 а
+38(0472) 73-11-69;
+38(067) 472-27-97;
+38(093) 931-62-21

ЧЕРНИГОВ
ул. Гоголя, 3
+38(063) 584-99-36;
+38(096) 820-22-74

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 *(открывается)*
БЕЛГОРОД
ВОЛГОГРАД
КАЗАНЬ
КРАСНОДАР
КРАСНОЯРСК
МОСКВА
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
НИЖНИЙ НОВГОРОД
НОВОМОСКОВСК
САМАРА
САНКТ ПЕТЕРБУРГ
САРАТОВ
УФА
ХАБАРОВСК
ЧЕЛЯБИНСК
ЯРОСЛАВЛЬ

6 НЕДЕЛЬ ПО СУПЕР ЦЕНЕ!

с 15 июля
по 15 августа

Заплати за 4 недели фитнеса и получи 2 недели тренировок в ПОДАРОК!*

*Стоимость 4 недель тренировок для городов с населением свыше 1 миллиона человек – 215,00 грн, для остальных городов – 161,00 грн. (т.е. цена месяца тренировок в 6-месячном абонементе). Под подарком имеется ввиду приобретение права тренировок в течении 2-х дополнительных недель за 0,01 грн с НДС.

ФитКёрвс – фитнес №1 в мире для женщин!**

**По версии Книги рекордов Гиннесса

Акция действует в сети фитнес клубов FitCurves (ФитКёрвс) на территории Украины и России с 15 июля по 15 августа 2012 года включительно. В акции имеют право принимать участие лица, которые не являются членами клуба FitCurves (ФитКёрвс). Подробности можно узнать в ближайшем фитнес-клубе ФитКёрвс или на сайте www.fitcurves.org или по телефону в Киеве +38(044) 228-81-70 (стоимость звонков на указанный номер – согласно тарифам вашего оператора).

FitCurves
www.fitcurves.org

Эксперимент АКЦИЯ!

ПОЛУЧИ

фитнес на всё лето В ПОДАРОК!*

с Watsons Club в сети фитнес-клубов ФитКёрвс**

*Под подарком имеется ввиду покупка права тренировок в сети фитнес-клубов ФитКёрвс с 01.06.12 по 31.08.12 г. за 1,00 грн с НДС при условии покупки абонемента клуба ФитКёрвс на 6 или 12 месяцев в период действия акции. Подробности акции можно узнать в ближайшем фитнес-клубе ФитКёрвс, на сайтах www.fitcurves.org и www.watsons.com.ua и по телефону в Киеве +38 (044) 22-68-170 (позвонить звонков на этот номер — в соответствии с тарифами вашего оператора). Как получить карточку WATSONS CLUB (ВАТСОНС КЛУБ), можно узнать по телефону 0 800 300 333 (бесплатно со стационарных телефонов в пределах Украины), на сайте www.watsons.com.ua и у кассира в магазинах Watsons.

**Акция действует только в сети фитнес-клубов ФитКёрвс с 03.06.12 по 30.08.12 г. только для участников WATSONS CLUB и владельцев клубной карты ФитКёрвс.

FitCurves
Сила удивить себя!

Club
Watsons

Досягни мети разом з FitCurves, будь відважною!

З 11 червня до 24 червня 2012 року
бери участь в акції «Будь відважною!»
на сайті www.fitcurves.org та вигравай квитки
у кіно на фільм «Відважна» у 3D,
або сувеніри від студії Disney

Дивись деталі акції на сайті www.fitcurves.org