:30

ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА

июнь-июль 2013

Осторожно: ЛЕТО!

Опасные симптомы любимого времени года

Дочки-Матери

Три поколения в ФитКёрвс

Похудеть *или* поесть?

Читаем этикетки

ТВОЁ 5 ЛЕТ с ФитКёрвс

Конкурсы.Сюрпризы.Подарки

Фитнес для женщин №1 в мире

по версии Книги рекордов Гиннесса

ФАКТ №1

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

ФАКТ №2

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

ФАКТ №3

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

12 000

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

220

фитнес-клубов в 75 городах Украины, России, Беларуси и Казахстане

185 000

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

1600

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

182 000

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

75 000

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

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

ПУТЕШЕСТВУЕМ НАЛЕГКЕ!

Морской бриз, теплый ветерок, клубничный десерт, прогулки по песчаному берегу — вот они, ассоциации любимого и незабываемого времени года! Что же взять с собой на прогулку по ЛЕТУ? Для тех, кто за два часа до выезда на море садится на диету и начинает до изнеможения качать пресс, в нашем июньском выпуске вдохновляющие советы от главного диетолога ФитКёрвс. О "вредных" продуктах, опасностях палящего солнца, аллергических реакциях и укусах назойливых насекомых также читайте в номере.

Собрать в чемодан необходимые вещи, не пытаясь увезти с собой весь гардероб, вам поможет Флайледи, а с маршрутом вы быстро определитесь, прочитав материал о манящих берегах восточного побережья Крыма.

А чтобы вам было чем удивить ваших новых курортных друзей, наслаждайтесь новой рубрикой "Жизнь в стиле Смарт" об интереснейших мировых исследованиях в сфере фитнеса и здоровья.

А как же без историй? "Дочки-матери" — наша главная тема номера! Вместе худеем, вместе строим бизнес, вместе отдыхаем и помогаем другим!

И, конечно же, захватите новый выпуск любимого журнала, который вы с удовольствием прочтете под укрывающим вас от солнца пляжным зонтом! Ищите в этом номере сюрпризы, конкурсы и подарки!

И не забудьте положить в вашу цветную пляжную сумку игривое настроение, заливистый смех, ожидание приключений, здоровое любопытство и веру в свои силы.

Путешествуйте налегке по жизни: без лишних килограммов, сантиметров, калорий, без грусти, обид и разочарований!

Пусть это лето станет для вас незабываемым, а наш журнал делает все для этого!

Главный редактор
":30 Чудеса за полчаса"
Ольга Бидненко

:30 ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА

№ 3
июнь-июль
2013

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

Главный редактор
Ольга БИДНЕНКО
editor@fitcurves.com.ua

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

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

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

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

Интересные материалы для вас писали:
Светлана СПИВАКОВА, Наталья НИШКЕВИЧ, Лилия КУЛИКОВСКАЯ, Анна БИЛОУС, Марина СИЛА, Александр КУТЧЕР, Любовь ПИЛИПЕНКО, Ольга ОПАНАСЕНКО, Анна ФОМЕНКО, Ирина ШКУРЕНКО, Наталья ШЕВЧЕНКО, Светлана МИНГАЖЕВА

Благодарим за помощь в подготовке материалов
Ольгу ЛУКИНУ, Ларису ЛЕБЕДИНСКУЮ

Литературный редактор
Татьяна ЧИКУЛОВА

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

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

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

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

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

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

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

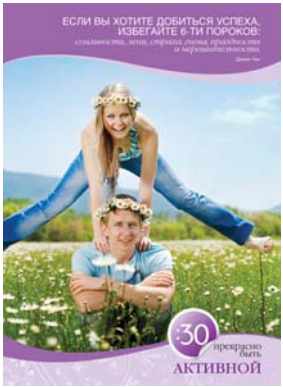
Учредитель: ООО "Свит Злагоды"

Издатель: ООО "Свит Злагоды"

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

НА ОБЛОЖКЕ:

Илона Байкова и Татьяна Стахова, владельцы клуба ФитКёрвс

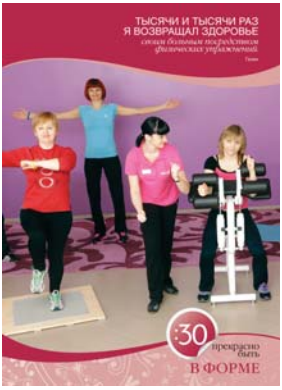


11 прекрасно быть АКТИВНОЙ

12 *Илона Байкова: "В нашей семье яйца курицу учат!"*

18 *Ключи к партнерству*

22 *Сердца трех*

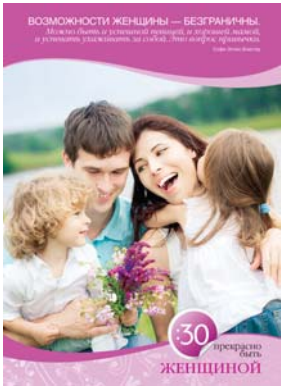


25 прекрасно быть **В ФОРМЕ**

26 *Идеальная формула фитнеса*

34 *Тренер Наталья Шевченко: "Дети карьере не помеха"*

36 *Похудеть или поесть?*

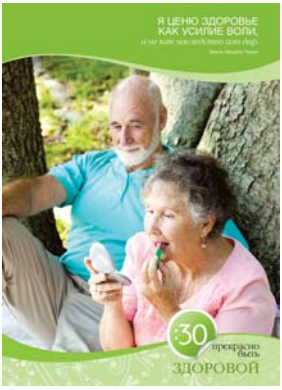


61 прекрасно быть **ЖЕНЩИНОЙ**

62 *Дневник счастья*

66 *Чемоданный вопрос*

68 *"Контраварийное" родительство*



51 прекрасно быть **ЗДОРОВОЙ**

52 *Осторожно: Лето!*

56 *14-летняя Влада Винникова: "Открываем клуб, мама?"*

71 жизнь **ПРЕКРАСНА**

74 *В земле киммерийской*

76 *Конкурс. 5-е лето с ФитКёрвс*

ЧИТАЙТЕ В АВГУСТЕ!

ДЖАМАЛА: "Чувствую вкус к жизни!" Зажигательная гостья мегасаммита-2013 певица Джамала делится с читательницами нашего журнала эксклюзивными секретами здоровья и красоты

Становись с ФитКёрвс стройнее, здоровее, красивее и умнее! В рубрике "Жизнь в стиле SMART*" для вас мировые исследования в мире фитнеса от ведущих специалистов, новости медицины, забавные эксперименты и много другой интересной и полезной информации. И пусть ваши 24 часа в сутки и 7 дней в неделю обогатятся этой коллекцией разных полезностей!

(*smart от англ. умный)

Улитки выбирают ШОКОЛАД

Если шоколад помог научиться улиткам запомнить трюки, то тем более поможет вам усвоить информацию.

Канадские исследователи добавили эпикатехин, компонент шоколада, в воду с прудовыми улитками. Моллюсков "учили" запоминать простые действия: держать свои воздухоносные пути закрытыми под водой, лишенной кислорода. После полутора часов обучения улитки, которые обычно сохраняют в памяти свои действия на протяжении 3 часов и менее, помнили их в течение целых трех дней! Поэтому рядом с книгой имейте под рукой несколько кубиков шоколада (или же чашечку зеленого чая, который также содержит эпикатехин).

6,5

Количество килограммов, которые необходимо сбросить, чтобы на 58% снизить риск заболевания диабетом II-го типа.

Риск СЕРДЕЧНЫЙ

Финские ученые исследовали образ жизни почти 40 000 людей в возрасте от 25 до 74 лет на предмет риска сердечных заболеваний. Данные были опубликованы в журнале "Кровообращение" в сентябре 2011 года Американской кардиологической ассоциацией. Вот что они отметили о риске сердечной недостаточности у женщин:

курение повышает риск на **109%**

умеренная физическая активность уменьшает риск на **13%**

регулярные тренировки снижают риск на **36%**

овощи в рационе три раза в неделю уменьшают риск на **27%**

тучность повышает риск на **106%**

Вывод: бросить курить, быть активной, есть больше овощей, поддерживать здоровый вес и тогда риск сердечной недостаточности снизится на 81%.

Теряем, НЕ ЗАМЕЧАЯ

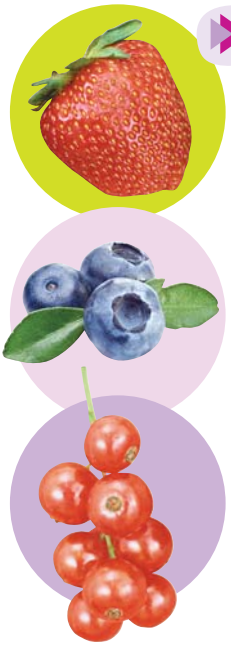
Простые уловки могут незаметно воспитать нашу силу воли. Так считает американский ученый Брайан Вансинк, профессор Корнелльского Университета, штат Нью-Йорк.

Профессор Вансинк говорит, что почти все люди наивно полагают, что знают момент насыщения, когда им следует перестать есть. На самом деле, это миф, из-за которого и набирается лишний вес. Его университетская лаборатория предоставила 60 добровольцам бесплатные обеды. Половина из этих людей получила полные тарелки супа, а в тарелки второй половины секретно (из-под стола) постоянно поступала по трубкам добавка.
В результате, люди из второй половины с "бездонными тарелками" съели на 73% больше, чем люди из первой, хотя всех их просили остановиться в тот момент, когда они почувствуют насыщение. Вансинк называет это "бездумным поеданием", приводящим к лишнему весу, для борьбы с которым он предлагает следующие рекомендации:

- ешьте из салатных тарелок, а не из больших обеденных;
- держите нездоровую пищу где-нибудь подальше, чтобы она не бросалась вам в глаза, а вот здоровую выкладывайте на самое видное место;
- принимайте пищу только на кухне или в столовой, а не в гостиной перед телевизором.

Эти несложные советы помогут вам потерять до 1 килограмма в месяц, даже если вы не занимаетесь спортом.

Ягодный БУМ



18-летнее исследование 93 000 женщин показало, что у тех, кто съедал три порции ягод (клубники и/или смородины, черники) в неделю риск сердечного приступа на 34% ниже, чем у тех, кто на десерт выбирает другие продукты. Эти ягоды богаты антоцианами – соединениями, которые помогают сохранить сосуды здоровыми и снизить кровяное давление.

Любовь-МОРКОВЬ

Чем больше каротиноидов циркулирует в вашем кровотоке, тем ниже риск заболевания раком молочной железы.

К такому заключению пришли ученые Гарвардской медицинской школы.
Вы найдете каротиноиды – растительные антиоксиданты – в моркови, сладком картофеле, шпинате, капусте, болгарском перце, помидорах, папайе и в других оранжевых и темно-зеленых овощах и фруктах. Исследование указывает, что эти антиоксиданты останавливают рост опухоли и уменьшают распространение положительных и негативных эстрогенов, вызывающих рак молочной железы.

НОВОСТИ

ФИТКЁРВС ДАРИТ ПОДАРКИ МАМАМ

Специально ко Дню матери компания ФитКёрвс подготовила специальную акцию. Всем мамам в клубах была подарена неделя бесплатных тренировок за каждого ребенка, а в некоторых городах организовали настоящие празднования.
Во Львове 11 мая клуб города Стрыя и общественные организации провели праздник для мам. Звучали поздравления, песни, стихи, шутки клоунов; также порадовали выступления специалистов ФитКёрвс&ZUMBA, разыгрывались призы, мамам вручались апрельские журналы ":30 чудеса за полчаса" с купоном на бесплатные тренировки. А в Ужгороде команда ФитКёрвс развлекала деток танцами и эстафетами. Мамы вместе с детьми рисовали на асфальте, за что были награждены сладкими призами.

ПРАЗДНОВАНИЕ 5-ЛЕТИЯ ФИТКЁРВС В УКРАИНЕ

Год 2013 для компании ФитКёрвс – юбилейный! 5-летие компании празднуют первые клубы Украины.
Еще в апреле в одном из старинных особняков Киева в рамках двухдневного обучения владельцев состоялся грандиозный праздник, посвященный 5-летию компании. Вечер украсили Государственный оркестр, а также романсы народного артиста Украины Александра Василенко. Кроме торжественной музыки прошел показ мод, на котором моделями выступили сотрудники ФитКёрвс.
В клубе Мелитополя специально ко дню рождения была проведена лотерея. Победителям вручили мультиварку, блендер и кухонные весы!
Женщины активно участвовали в торжестве, зачитывали собственные стихотворения, говорили много теплых и добрых слов в адрес клуба и команды ФитКёрвс!
В Житомире к 5-летию клуба владелец Щербатенко Тамара подарила команде фирменные жилеты, а Мельник Людмиле, которая работает с самого первого дня, набор золотых украшений.
Команда не осталась в стороне и также приготовила сюрприз директору – серебряный браслет. Этот вечер был полон приятных неожиданностей для именинников: музыкальное поздравление от клиентки Валентины Жуковской, шуточная сценка от команды клуба Житомир-2, выступление шоу-театра "КЛЭМ" и зажигательная дискотека в стиле 80-х.

КЛУБЫ ПРИСОЕДИНИЛИСЬ К УБОРКЕ

"Чистый клуб, чистый город, чистая страна!" – под таким девизом Сообщество счастливых женщин 20 апреля вышли во дворы, на улицы, набережные, в парки своих городов, чтобы принять участие в самом масштабном субботнике страны.
Вооружившись хорошим настроением, клиентки, специалисты и владельцы клубов ФитКёрвс с энтузиазмом наводили порядок

на загрязненных территориях. Во многих городах женщины приходили со своими детьми, которые наравне со взрослыми собирали мусор. Кроме уборки женщины сажали деревья, сеяли и высаживали цветы.
Несмотря на усталость, они еще успели потанцевать и провести мастер-классы в стиле ФитКёрвс&ZUMBA.
Команда центрального офиса также не остался в стороне – все дружно убирали территорию Парка партизанской славы в Киеве.

ПРЕЗИДЕНТ CURVES INTERNATIONAL ПОСЕТИЛ УКРАИНУ

Впервые президент Curves International Монти Шарма посетил с 3-х дневным визитом Киев. По словам гостя, причина, по которой он решил приехать, в том, что среди 86 стран, в которых работают клубы Curves, Украина и Россия находятся в первом ряду успеха (наравне с Японией).
В рамках встречи состоялось знакомство с руководством компании, гостю показали клубы Киева на улицах Владимирская, Анны Ахматовой и Кловский переулок. Спасибо огромное партнерам за прекрасный прием и удивительную атмосферу в клубах. Затем состоялась рабочая встреча, на которой гостю представили презентацию проделанной за 5 лет работы. "На пятом слайде нашей большой презентации Монти неожиданно задал вопрос: "В каких странах вы хотели бы еще открыть клубы?" К слову, к маркетингу и практическим инструментам мы еще к этому моменту не подошли. Видение, миссия, ценности, сообщество, страсть, любовь к своему делу – вот что его впечатлило!" – отметила руководитель социальных проектов ФитКёрвс Ирина Нестеренко.

В ХАРЬКОВЕ ПРОШЕЛ САММИТ ЮГО-ВОСТОЧНОГО РЕГИОНА

30 апреля и 1 мая в Харькове в комфортабельном бизнес-центре проходило обучение владельцев, менеджеров и тренеров клубов ФитКёрвс. В первый день 70 владельцев и менеджеров обучались, как взращивать команду. Об этом рассказывала Наталья Калугина. Во второй половине дня Виолетта Лазарева поделилась основами внутреннего менеджмента клубов. Публике очень понравились предлагаемые спикером инструменты, которые владельцы уже начали запускать по региону.
На следующий день к владельцам и менеджерам присоединились команды тренеров. Более 200 человек слушали выступление мастер-франчайзи Светланы Спиваковой о психологии и потребностях женщины, и как предоставлять сервис в стиле "Прекрасно быть в ФитКёрвс". В своем выступлении она дополнительно говорила о важности внутреннего развития тренеров. Мотивировала их всегда быть на высоте. После обеда старший тренер компании Александр Кутчер учил тому, как индивидуально сопровождать клиентов и помогать им достигать лучших результатов.

САММИТ ФИТКЁРВС НА ЗАПАДЕ

26 и 27 апреля состоялся саммит Западного региона ФитКёрвс. Более 120 участников-владельцев, менеджеров и тренеров клубов обучались у лучших специалистов компании. За эти два дня они прослушали такие темы: "Как мотивировать людей реализовывать совместные планы", "Количественные и качественные показатели работы тренера", "Регламент и тайминг работы в административное время", "Система оплаты труда, социальный пакет, система штрафов" и другие.

"На саммите были освещены очень практические темы по работе в клубах. Многое команды ввели в работу сразу, как только приехали в клубы", – поделилась Людмила Колосович, участница саммита.

Также интересную и полезную информацию по питанию, анализу измерений, протеиновому коктейлю подготовили Юрий Акпаршев и Наталья Гарасим.

АКЦИЯ "ПОДАРИ ЛЮБОВЬ" В БУЧЕ

В клубе ФитКёрвс города Буча по адресу: ул. Жовтнева, 66 а, прошла социальная акция "Подари любовь". Работники социальной службы вместе с семьями собрались в клубе. 16-ти малообеспеченным семьям были переданы продуктовые наборы. "Спасибо, что откликнулись на помощь нашим детям! Очень здорово, что есть такое Сообщество женщин!" – благодарили представители семей. А одной женщине с избыточным весом вручили сертификат на месяц бесплатных тренировок. Благодарим всех, кто вложил кусочек своего сердца и души в эту акцию!

ФЕСТИВАЛЬ "ВСЕ ВМЕСТЕ ЗА СЕМЬЮ"

25 мая в Киеве на Подоле состоялся фестиваль "Все вместе за семью". Папы и мамы с детьми, музыканты, спортсмены, педагоги, представители общественных, религиозных и бизнес-организаций вышли на улицы города, чтобы задекларировать здоровые семейные ценностей. В фестивале приняли участие несколько тысяч человек. Общественные деятели, священники, представители многодетных семей говорили со сцены о важности в Украине движения "Все вместе за семью". Веселые клоуны в ярких нарядах развлекали детскую аудиторию, создавая атмосферу веселья. В рамках фестиваля состоялась презентация нового танцевального проекта ФитКёрвс – Летний фреш. Тренеры клубов зажигательно привлекали публику латиной и тай-бо.

В этот день владелица одного из клубов ФитКёрвс Наталья Чернышук решила примерить наряд невесты и сыграть свадьбу! С чем мы ее и поздравляем!

8 июня — Всемирный День ДОМОхозяек!

Дорогие и любимые наши женщины-домохозяйки!

ФитКёрвс поздравляет вас с праздником и спешит с подарком.

Только для вас во дворах домов — зажигательный танцевальный проект "ДомохоZяйка Party"!

с 8 июня до конца лета в 50 городах Украины

танцевальная оздоровительная акция

ДомохоZяйка PARTY!

FitCurves

Фитнес на траве прямо во дворе! На протяжении лета мы будем приходить в ваши дворы с зажигательной фитнес-программой FitCurves&Zumba. Присоединяйтесь и оздоровляйтесь! Ищите нас по зажигательной музыке, ярким футболкам и задорным улыбкам!

ВЕСЕЛО, ПРОСТО И АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО!

С любовью, ваш ФитКёрвс

БЛАГОДАРЮ

"Прекрасно быть в ФитКёрвс!" – это приветствие коснулось меня, а самое главное моего ребенка. У меня дочь 12 лет, Даша, с диагнозом ДЦП.
Моего ребенка пригласила тренер из клуба по адресу ул. Лаврухина, 3 (г. Киев, р-н Троещина), когда муж гулял с детьми на улице. Я давно подбирала спортзал для своего ребенка, мечтала, чтобы она занималась постоянно и развивала свои мышцы.
С Дашиной особенной болезнью мы занимаемся с трехмесячного возраста в различных центрах со всевозможными реабилитологами и массажистами, но это все пассивная работа. За 12 лет я в этом убедилась.
В ФитКёрвс девочкам удалось за 1,5 месяца то, что нам не удавалось последние три года. Результат получился такой, что я сначала даже не могла предположить. После многих операций и ношения корсета Даша не могла сама ходить по дому, у нее было паническое чувство страха упасть, она было не уверена в своих силах. Сейчас же она сама ходит по дому, удивляясь и радуясь этому. Раньше для того, чтобы утром начать двигаться, я должна была проделать с Дашей ряд упражнений и растяжку, чтобы снять спаетику, теперь у нас такая потребность отпала, она спокойно просыпается и нормально может работать своим телом.
Большой плюс именно этого спортзала в их гидравлических тренажерах: я не волнуюсь, что здесь мой ребенок может себе навредить. Даша может работать фактически со всеми тренажерами. Нельзя промолчать и о тренерах, всегда улыбающихся и радушных, готовых поддержать: они никогда не оставляют без внимания. Даша ходит на тренировки с удовольствием, не пропускает их и еще заставляет заниматься меня. Это одно из немногих мест, где она не чувствует себя не такой, как все.
Спасибо ФитКёрвс за ступень, которая приближает моего ребенка к выздоровлению.

С благодарностью,
Татьяна и Дарья Панчук

РЕКОМЕНДУЮ

"С профессиональной точки зрения рекомендую всем женщинам тренировки в фитнес-клубах ФитКёрвс! Они укрепляют здоровье, поддерживают хорошее физическое и эмоциональное состояние организма, уменьшают или избавляют от проявлений предменструального и климактерического синдромов, укрепляют мышцы тазового дна и передней брюшной стенки"

Кудина Наталья, врач-гинеколог, г. Винница,
1,5 года с ФитКёрвс

ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ

"Социальные проекты нашей компании очень важны. Они заставляют нас проявить свою человечность, сочувствие и сострадание"

Самборская Олеся,
старший тренер,
г. Каменец-Подольский

ЖУРНАЛ

"Всегда проводим с командой анализ и обсуждение нового выпуска ":30 чудеса за полчаса". Выбираем главные фишки, информацию о подарках, зацепки, чтобы потом акцентировать внимание при раздаче!"

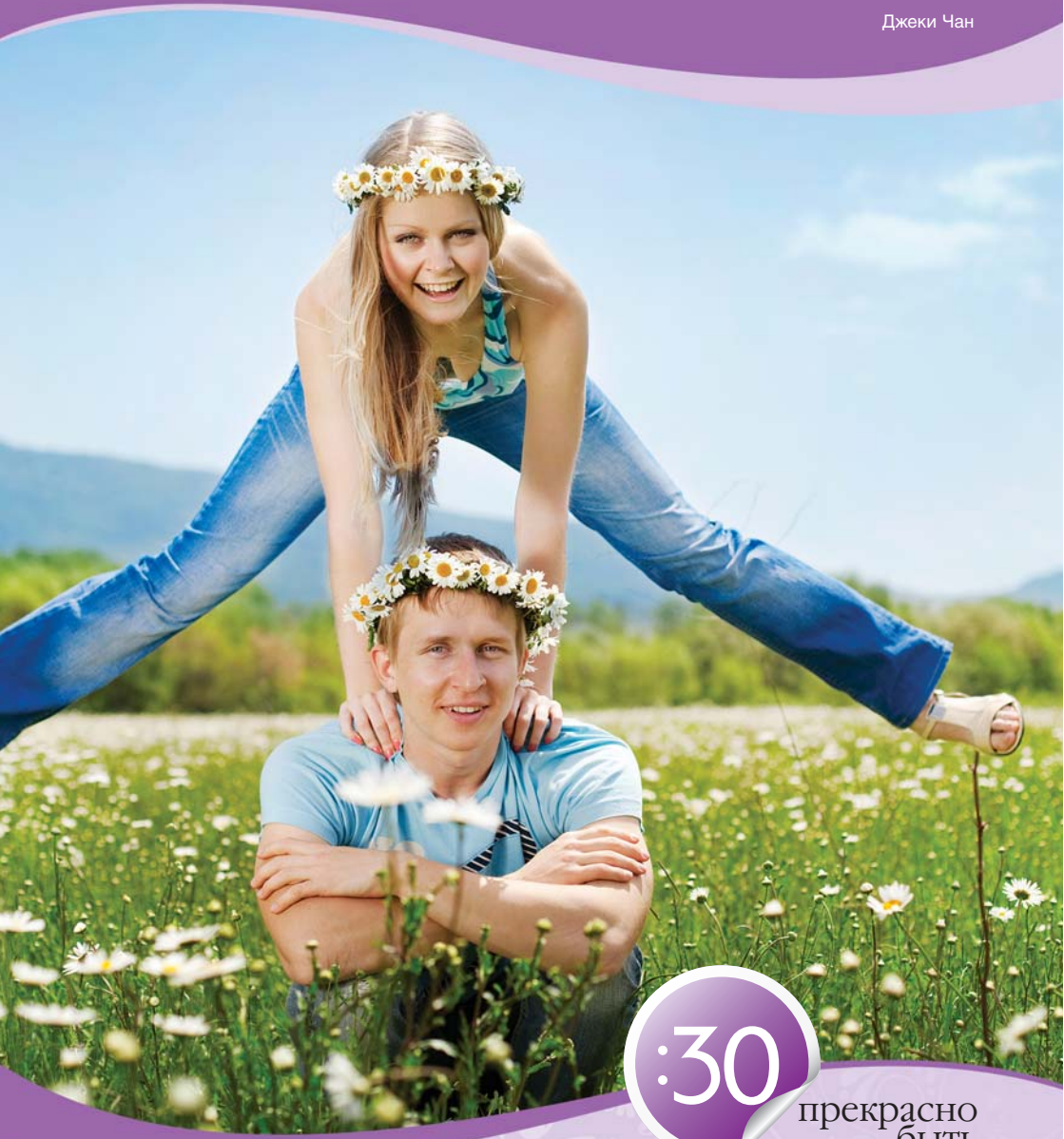
Поклонская Валентина, владелица клуба Одесса-1

Ждем ваши отзывы, советы, пожелания:
editor@fitcurves.com.ua

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА, ИЗБЕГАЙТЕ ШЕСТИ ПОРОКОВ:

сонливости, лени, страха, гнева, праздности и нерешительности.

Джеки Чан



:30 прекрасно быть АКТИВНОЙ

Илона Байкова:

В нашей семье яйца курицу учат!

Ее настолько вдохновило рождение дочери, что она начала писать стихи. Илона Байкова говорит, что с дочерью они росли вместе — как лучшие подруги. Даже сейчас, когда сама Татьяна родила девочку, мама с дочкой неразлучны в семье и в бизнесе. И ни один свой проект Илона не начинает без Татьяны. А там и третье женское поколение подрастет и, вполне возможно, продолжит истинно женский бизнес Байковых-Стаховых.

Илона, вы были одной из первых, кто рискнул и открыл клуб ФитКёрвс в Украине. Вас идея фитнеса без мужчин, без зеркал, без макияжа вдохновила сразу?

Илона: Знаете, когда больше пяти лет назад я со Светланой Спиваковой поехала в США на международный клаб-кемп ФитКёрвс, я еще очень мало знала об этой системе, о ее возможностях. Помню, что меня очень удивил и вдохновил один владелец из Южной Америки: он знал всех клиенток своего клуба в лицо и по имени. И просто жил идеей помощи женщинам на их пути к красоте и здоровью. Поэтому из Америки мы вернулись вдохновленными и начали открывать клубы в Украине. Первые клубы стали очень успешными.

Сейчас много говорят о социальном предпринимательстве — бизнесе, который самим своим существованием решает социальные проблемы общества. ФитКёрвс ведь именно такой бизнес?

Илона: Безусловно. Когда я познакомилась с Глебом Спиваковым, мы искали возможности помочь нашему обществу. Мы молились с просьбой указать нам такие проекты, которые будут не просто приносить деньги, а главное, помогать людям: менять их жизнь, создавать рабочие места, открывать новые возможности и горизонты. И это у нас получилось. Практически все девочки, которые работали у нас в первых клубах тренерами, сами уже давно стали владельцами. А тысячи женщин за это время мы научили здоровому образу жизни.

Илона, сейчас вы работаете вместе с дочерью. Как вам в таком партнерстве?

Илона: Когда родилась Татьяна, я была еще совсем юной. Помню, сразу после рождения дочери ее пришел осмотреть участковый педиатр и очень

настойчиво меня спрашивал: "А взрослые в доме есть?" и никак не хотел верить, что я – мама. (Улыбается) Во многих вопросах я росла вместе с дочерью и это нас очень сблизило. Теперь я понимаю, что моя особенность как мамы в том, что я дружу со своими детьми. И сейчас мы работаем вместе, я во всем советуюсь с Таней.

Татьяна: У нас никогда не было пресловутого конфликта поколений. Я тоже всегда советуюсь с мамой. Даже когда я точно знаю, как нужно поступить, мне хочется узнать ее мнение. Мы обсуждаем и принимаем решение вместе.

Такая гармония была всегда? Существует мнение, что двум активным женщинам непросто ужиться вместе.

Илона: Можно сказать, что мы с Таней росли вместе и как предприниматели. Таня помогала, когда я только пробовала себя в бизнесе и открыла салоны массажного оборудования. Мы тогда делали продажи через презентации, и Таня виртуозно изображала бабушку, у которой проблемы со спиной. Все смеялись, и на всех презентациях была очень хорошая атмосфера.

Татьяна: А потом мама поехала поднимать салон в Ужгороде, а я – вместе с ней. Это было непростое время.

В чем непростое? Бизнес не удавался?

Илона: Не удавался – не то слово. Салон в Ужгороде работал плохо, в городе у того бизнеса уже успела сложиться плохая репутация. И я поехала исправлять ситуацию. Я вообще люблю возвращать жизнь так называемым мертвым зонам. Первый месяц работы в Ужгороде принес нам убытка на несколько тысяч долларов. Было очень тяжело. Я закрывалась в салоне после рабочего дня и просто плакала. К тому же в Житомире у меня осталась семья и сын, который только пошел в школу. Я сильно скучала. И тогда мне очень помогла Татьяна.

Татьяна: Мы все-таки смогли сделать прорыв. В декабре, когда дела шли из рук вон плохо, мы решились и устроили в городе большой праздник, где разыграли подарки. Пошли по принципу – когда тебе плохо, сделай хорошо другому. И, знаете, это сработало. Дело пошло в гору.

Илона: Тот период очень закалил и сплотил нас с Таней в плане взаимодействия. Мы очень сблизились и как партнеры, и как мама и дочь. Теперь, когда Таня уезжает из города, для меня словно жизнь останавливается, так я по ней скучаю.

В ФитКёрвс обошлось без таких драматичных периодов?

Татьяна: Знаете, когда я впервые попала в мамин клуб, я увидела такую картину: помещение полным-полно женщин, они стоят вдоль стенок, толпятся у входа и все хотят записаться. В центре зала – круг, а в нем – запыхавшаяся, с красным лицом стоит моя мама и проводит тренировку. И говорит мне: "Переодевайся и становись, работай!" В тот момент моя первая мысль была: "Я никогда не буду здесь работать!"

Илона: (смеется) А через 15 минут Таня уже в спортивной одежде проводила диагностику. И в конце дня женщины спрашивали меня, где я взяла такой талант, такую жемчужину! Я отвечаю: "По секрету скажу – это моя дочь". Но, несмотря на такой удачный первый день, Татьяна сначала не особенно прониклась идеей Фит-

Секреты успеха

1. ГОТОВНОСТЬ ПРЕНЕБРЕЧЬ СВОИМИ ИНТЕРЕСАМИ РАДИ ДРУГОГО
2. УМЕНИЕ АНАЛИЗИРОВАТЬ МОТИВЫ СВОЕГО СЕРДЦА
3. ВЫСОКАЯ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ
4. ОГРОМНОЕ ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ

“У НАС НИКОГДА НЕ БЫЛО ПРЕСЛОВУТОГО КОНФЛИКТА ПОКОЛЕНИЙ. МЫ ОБСУЖДАЕМ И ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЕ ВМЕСТЕ”

Кёрвс и очень скептически относилась к перспективам клуба. Она приехала из Житомира на неделю поработать, а потом постепенно зажигалась обратной связью от клиенток: наш клуб сразу стал очень успешным, у нас было много благодарных отзывов от женщин и Таню они не оставили равнодушной. Я уехала ментором помогать открывать клубы в другие города, а Таня работала на общественных началах тренером в клубе. Работала по две смены, ночевала прямо в клубе.

Татьяна: Да, я воодушевилась идеей улучшить работу клуба. Я видела много участков, где можно это сделать. Я была самая молодая среди зрелых женщин. Так прошло несколько месяцев и мне предложили работать менеджером.

Илона: Сейчас мы с дочерью – партнеры.

А каким образом распределены сферы ответственности?

Татьяна: С этим тоже все было не так просто. Я помню наши первые собрания в клубе, которые мы проводили вместе с мамой. Так мы пытались перекричать друг друга, перебивали, спорили. А потом научились ждать, пока одна закончит говорить и только тогда начинать самой.

Илона: А сейчас, я считаю, у нас очень удачный тандем. Мы разные по характеру и очень хорошо дополняем друг друга. Если нужно проявить жесткость – это к Татьяне, если нужно кого-то поддержать или мотивировать – ко мне. И мы вполне гармонично сосуществуем и в семье, и в бизнесе. Сейчас я уже не представляю ни один бизнес-проект без Татьяны как партнера.

ФитКёрвс — проект женщин и для женщин. Как вы думаете, в чем главное преимущество такого бизнеса?

Илона: Работа в ФитКёрвс стала для меня своего рода бизнес-академией. Здесь я поняла, что такое сервис, и насколько он важен в любом бизнесе: будь то салон красоты, автозаправка или женский фитнес-клуб. Именно здесь пришло понимание команды, главных принципов ее построения и осознание важности успешной команды для успешного бизнеса. До предпринимательства я работала начальником механического участка на большом заводе, и под моим началом было несколько десятков токарей. Когда стала работать в ФитКёрвс с женщинами, поняла, что мужчинами руководить гораздо

легче. Но суметь организовать женщин – эмоциональных, импульсивных – это, на мой взгляд, высший пилотаж! Это очень ценный опыт.

Татьяна: Сейчас я понимаю, что сумев построить бизнес-процессы и создать команду в ФитКёрвс, я смогу это сделать в любом проекте. Настолько хорошая это основа. В ФитКёрвс я узнала не просто то, как из женщины сделать клиентку, а как клиентку превратить в фанатку. И эти знания будут ценны всегда, какой бы проект я ни начинала в будущем.

Если вернуться к теме "Дочки-матери". Татьяна, сейчас вы сами стали мамой. Миа вдохновила на написание стихов?

Татьяна: (смеется) Нет, поэтический талант во мне не проснулся. И дело, скорее не в Мие, а в моем более прагматичном и практичном складе ума, чем у мамы. Но то, что у нас с мамой общего в стиле воспитания – Миа всегда со мной. Куда бы я ни ехала, беру ее с собой.

Илона: Еще накануне родов Татьяна взбиралась на стремянки – украшала клуб. Прямо в клубе у нее отошли воды, и мы поехали в Житомир рожать. Таня была сама за рулем. Нам еще тогда все встречные машины вовсю сигналили: старались поддержать. А когда мы отмечали пятилетие клуба, Миа была уже полноправной гостьей праздника и даже успела, осваивая новую территорию, расцарапать себе нос. Так что с самого раннего детства наше третье женское поколение уже в ФитКёрвс. И наши "дочки-матери" продолжаются! И кто знает, может, когда-нибудь наш дуэт превратится в слаженное трио!

Лилия КУЛИКОВСКАЯ

8 [человек] одинокий,
и другого нет; ни сына,
ни брата нет у него;
а всем трудам его нет конца,
и глаз его не насыщается
богатством. "Для кого же я
тружусь и лишаю душу мою
блага?" И это — суета и
недоброе дело!
9 Двоим лучше, нежели
одному; потому что у них
есть доброе
вознаграждение в труде их:
10 ибо если упадет один, то
другой поднимет товарища
своего. Но горе одному,
когда упадет, а другого нет,
который поднял бы его.
11 Также, если лежат двое,
то тепло им; а одному как
согреться?
12 И если станет
преодолевать кто-либо
одного, то двое устоят
против него: и нитка,
втрое скрученная,
нескоро порвется.

Еккл. 4 глава (Библия)

Ключи к партнерству

Недавно смотрела интервью одного известного российского бизнесмена, где ему задали вопрос: "Можно ли открывать бизнес с родственниками?" И вы знаете, он не рекомендует этого делать и вообще не рекомендует открывать бизнес в партнерстве. Я потом несколько дней вела внутренние диалоги с ним, мне очень захотелось встретиться и рассказать о том, что такое настоящее партнерство...

А потом вспомнила, ведь я и сама так думала лет семь назад. У меня был такой подход: я в команде при одном условии — я командир этой команды. А по большому счету я тогда считала, что сама все смогу, без команды и без партнеров. Такой миф о герое-одиночке, который может все и всегда. Прошло не так много времени, а я уже даже не представляю, как можно начинать проект без партнера. Да и сейчас я занимаюсь бизнесом, который построен на партнерстве. У нас в Сообществе более 300 партнеров, включая семейные пары, которые эффективно ведут бизнес-процессы в своих клубах.

Теперь я убеждена, что партнерство является одним из условий успешного бизнеса, правда, бывает и по-другому. За эти годы я увидела много успешных партнерств и сейчас хочу поделиться основными правилами, соблюдая кото-

рые вы сможете как найти партнера для бизнеса, так и сохранить это партнерство и сделать его успешным.

1 КАК И ГДЕ НАЙТИ ПРАВИЛЬНОГО ПАРТНЕРА? КТО ЭТОТ ЧЕЛОВЕК?

Важно понимать, что партнер — это человек, с которым вы разделите ответственность, ответственность за бизнес, за конечный результат, за людей, которые придут к вам работать.

- *С кем вы хотите разделить ответственность, какой это человек?*
- *Какие у него цели? Какие ценности?*
- *Смотрите ли вы с ним на жизнь под одним углом? Легко ли вам общаться с партнером и находиться в его обществе?*
- *Понимаете ли вы друг друга?*

Порой меня спрашивают, а где мне найти партнера? Да везде! Говорите всем о своих мечтах, о своих планах и обязательно найдется человек, готовый начать с вами проект. Своего старшего партнера я встретила на конференции, где он с таким огнем в глазах рассказывал о новом проекте, что я поняла – это мой шанс! Другого своего партнера я встретила в Крыму, на отдыхе, и там я уже рассказывала о своем проекте, а она отозвалась на мою страсть и любовь к делу, которым я занимаюсь. С другой я познакомилась в одном из 12-часовых перелетов... В общем, партнера можно встретить везде!

Существует странное, на мой взгляд, мнение, что ты однозначно испортишь отношения, если дашь взаймы или войдешь в бизнес с другом. Какая это дружба, если ее разделяют деньги и кому вообще верить и доверять, если не брату, другу или жене? Я за семейный бизнес! Муж и жена – это лучшие партнеры в бизнесе. Знаю более 30 семей, которые укрепились, сблизились после того, как открыли общее дело. В семьях, где каждый увлечен своим бизнесом, происходит надлом. Мужчине кажется, что он перестал быть важен для женщины, а ей, что ее не понимают и не любят. Общее дело сплачивает.

2 СОСТАВЬТЕ ПАРТНЕРСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ

"Любой тупой карандаш, лучше острого ума". Все, абсолютно все, прописывайте. И лучше будет это сделать до того, как вы начнете общий бизнес.

Я хочу поговорить о неоправданных ожиданиях. Очень часто партнеры начинают совместный бизнес, не договорившись и не распределив обязанности и ответственность за процессы. И через некоторое время вдруг выясняется, что вы чего-то ожидаете от партнера, а он не собирается это предоставлять.

В моей практике был такой случай: друзья, дружили 15 лет, открыли общее дело, а через полгода уже даже не могли друг с другом говорить. Я прилетела в их город в надежде помочь договориться, но многочасовые переговоры не увенчались успехом. Тогда я предложила им написать, чего каждый ожидает от партнера и что они готовы давать друг другу. И они не совпали ни по одному пункту, то есть каждый из них ожидал от партнера того, что другой не готов был ему давать! Сейчас они разделяют бизнес и расходятся. Поэтому прописывайте права и обязанности, цели, пути достижения, на каких условиях будете выходить из бизнеса, иначе возникнет ситуация – "мы договаривались, но я понял иначе". Чем меньше остается вопросов во время чтения партнерского соглашения, тем лучше.

3 ДОВЕРИЕ, УВАЖЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ

Вот здесь и возникает один нюанс: для того, чтобы доверять, необходимо знать человека, а это время. Порой нам не понятны поступки партнера, а мы молчим, и вот здесь возникает напряжение. Поэтому жизненно необходимо все обсуждать и если что-то непонятно, то просто надо спросить у партнера, почему он так поступил. Никогда ни при каких обстоятельствах ни с кем не обсуждайте своего партнера. Давая обещание, всегда исполняйте его, ведь так и

рождается доверие. Никогда не давите на партнера, не заставляйте его идти на компромисс. Потому что потом, в другой ситуации, ваш партнер захочет взять реванш, отыграться. Компромисс – в этике и праве – разрешение некой напряженной ситуации путем взаимных уступок. Компромисс обычно более выгоден одной стороне и менее выгоден второй, в зависимости от потребностей сторон.

Любую сложную ситуацию решайте так, чтобы и вы, и ваш партнер оставались в выигрыше, применяйте модель Победитель – Победитель.

Не старайтесь переделать своего партнера под себя – вы разные, вы дополняете друг друга и усиливаете партнерство.

У меня есть партнер, который все очень детально и скрупулезно изучает и если он что-то делает, то основательно и доходя до самой сути. И естественно такой подход требует времени. Я же, наоборот, все делаю быстро и порой меня раздражала его основательность. За первый год совместной работы я довела его до больницы: он слег с сердечным приступом, а все из-за высокого темпа, который я ему навязала. Он, будучи гиперответственным человеком, начал работать ночами и по выходным, результат не заставил себя долго ждать... После этого я пересмотрела наши деловые отношения, мне стало понятно, это моя ответственность – слышать и понимать партнера.

И еще, не перекладывайте на партнера то, что вы не любите делать. Разберитесь и поймите, кто в каком направлении будет сильнее и эффективнее.

4 КТО ИЗ НАС "ПРАВЕЕ"?

Как говорится "прав тот, у кого больше прав". Это не наш вариант. Партнерство – это, прежде всего, равенство в принятии решений, при этом не важно, кто из вас и сколько вложил в бизнес средств. Я вспоминаю свои первые шаги в партнерстве: мне всегда хотелось вложить 51% только для того, чтобы обладать правом окончательного принятия решения. Узнаете себя? На самом деле нам важно договориться и согласиться и, причем, обеим сторонам. Умение договариваться и принимать обоюдовыгодные решения – это и есть зрелость и мудрость партнерства. А вот прибыль вы можете делить пропорционально вложенных в бизнес средств, или затраченных усилий на ведение бизнеса, как договоритесь. Лично я считаю, что большая часть прибыли должна быть у того, кто больше работает и вкладывает больше времени в дело.

5 У НАС НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ...

Разваливается обычно у тех, кто оставляет себе шанс на неудачу, или просто не хочет работать над собой, не хочет изменяться. Это как в семье, многие вступают в брак с мыслью, что если не получится, то всегда можно развестись. А возможно, партнерство – это действительно не ваш путь. Партнерство – это, прежде всего, труд над собой, над своим характером и своими привычками. Это нелегко, но оно того стоит! И когда рядом есть человек, который разделяет вместе с тобой и горечь поражений, и вкус побед, тогда ты понимаешь, что нет ничего невозможного. Ничего, чего бы вы не смогли преодолеть вместе. Потому что

ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ!

Наталья НИШКЕВИЧ,
директор по развитию сети ФитКёрвс

Пять лет с ФитКёрвс!

Дорогие наши клиентки, специалисты и владельцы клубов!

Вместе с вами мы продолжаем
праздновать 5-летие нашей компании.
Мы делаем все, чтобы этот год
запомнился каждой из нас.
Наши эксперты разработали
конкурсные программы
и целый ряд номинаций для награждений.
Призов будет очень много.
А когда же они будут вручаться?

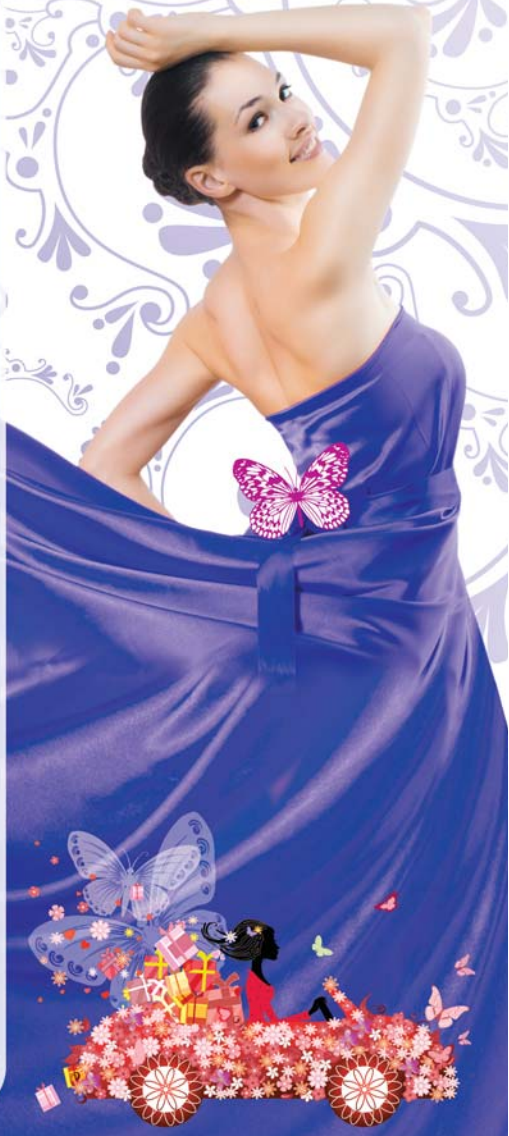
На мегасобытии этого года –
Международном Саммите FitCurves.

21 сентября
в киевском Октябрьском дворце
состоится зажигательное
и незабываемое Шоу от ФитКёрвс.

Лучшие сценаристы и постановщики,
профессиональные артисты и шоумены,
яркая программа
и вручение суперпризов!
И, конечно, звезды –
чемпионы мира по ирландскому степу
шоу-балет «Нарния»
и феерична Джамала!

Главный приз вечера вручат
победителю в номинации
«Лучший специалист ФитКёрвс».
Что же это за приз?... АВТОМОБИЛЬ!

Готовьте нарядные платья
и самые радостные улыбки!



НАШИ ПАРТНЕРЫ:

white mandarin botanic · Lucia SILVER · ТМ "Пан-Продукт" · VITEK · Takeda · Salotour · островок здоровья · ЖМЕНЬКА · Himalaya HERBALS · dermo active SVR · БИОКОН · Nuga Best · BES BEAUTY & SCIENCE · Beauty Club · АкваБаланс · ВСЕ НОВОСТИ

"Сильная", "Святая", "Храбрая" — значение имен Валентины, Ольги и Александры

Сердца трех

"Я знаю точно, невозможное — возможно..." Каждый раз, слыша слова этой незатейливой песенки, Ольга Белокурова улыбалась: "Это про меня!". Если бы пять лет назад кто-то сказал ей, что она станет владелицей нескольких фитнес-клубов в Одессе, она бы ответила, что у него слишком богатая фантазия.

МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ

До переезда в Одессу Ольга жила в живописнейшем уголке Крыма, курортном поселке Партенит. Имея двух дочерей, Валентину и Александру, как любая мать, мечтала об их счастье и благосостоянии. Воспитывала, помогла получить образование: девочки успешно закончили экономический факультет ХАИ. Но Ольга прекрасно понимала, что даже с дипломом специалиста молодым людям сейчас трудно устроиться в жизни. Материнский инстинкт подсказывал: "Я должна им помочь! И хотя у меня нет опыта предпринимателя, но есть жизненный – а это не мало". Как ответ на эти размышления пришло предложение открыть фитнес-клуб ФитКёрвс в Одессе.

Эта идея так увлекла Ольгу, что в свои 48 она рискнула оставить все нажитое и переехать в другой город.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

В 2008 году Ольга в партнерстве с Аленой Бардыш открывает первый в Одессе клуб ФитКёрвс на Таирова.

"Мы были в числе первых клубов в Украине и это были непростые времена, все помнят кризис 2008 года. Но трудности только добавили уверенности, что я занимаюсь нужным делом", – делится Ольга. – Я помню, как на очередном собрании владельцев Светлана Спивакова говорила, что ФитКёрвс – это не просто спортивные клубы, это место, где женщины Украины будут меняться и раскрывать свои способности. В этот момент я поняла, что для моих детей будет лучше, если я не просто буду помогать им материально, а дам возможность состояться".

К тому времени девчонки уже жили своими судьбами: Валентина с мужем Андреем и сыном Егором в Бердянске, а Александра в Киеве.
Нелегко было сорвать их с места предложением переехать в Одессу, и для начала Ольга пригласила дочерей в гости. "Мне кажется, они, как и я, с первого взгляда влюбились в Одессу", – улыбается она.
Первой на переезд решилась Валентина. Работу в ФитКёрвс она начала с должности обычного тренера. Но в отличие от остальных, она понимала, что должна быть лучшей, ведь она дочь владельца. Уже через два месяца усердного изучения стандартов компании и пройдя обучение в Киеве, Валентина становится менеджером клуба и отличным помощником маме в ведении бизнеса. Через год такого тандема приходит решение открыть второй клуб в центре города.
"Да, пожалуй, без Саши нам не обойтись", – решили Ольга и Валентина, пригласив дочь и сестру присоединиться к бизнесу. 2010 год стал годом объединения семьи: Александра, прервав карьеру в одном из банков Киева, переехала в Южную Пальмиру. Ей сложно было привыкать к новому месту, но от депрессии спасали поддержка родных и заботы по открытию нового клуба.

ТРОЙНОЙ СОЮЗ

Валентина с искренним восхищением и теплом отзывается о матери: "Она для нас не только мама, мы ПОДРУГИ!" Александра вторит сестре: "Мама нас всегда морально поддерживает, находит нужные слова в трудных ситуациях, а еще – очень сильно мотивирует двигаться вперед. От нее исходят все идеи и планы". Мама не отстает: "Я горжусь своими девочками. Наблюдая, как они растут, как становятся мудрыми управленцами, я спокойна за их будущее. В некоторых ситуациях они разбираются намного лучше меня, и я не стесняюсь учиться у них и спрашивать совета". Это действительно семейный бизнес, где объединились три сердца, которые бьются в одном ритме. В этом есть преимущество – никто ни с кем не конкурирует, а все направлены на одну общую цель: сделать клубы Одессы лучшими в Украине и дать возможность как можно большему количеству женщин достигнуть результатов.

ОДЕССА ДЛЯ ФИТКЁРВС

Занимаясь собственным ростом, сестры не забывают и об обучении сотрудников. Так Валентина взрастила в своей команде менеджера для третьего клуба, который семья открыла в 2011 году. "Оля Попова активная, добросовестная и честная девушка, успешно возглавляет работу клуба на Фонтане. Она для меня стала третьей дочерью", – говорит Ольга Викторовна.
В мае 2013 года открылся четвертый клуб на Большой Арнаутской. А напоследок Ольга раскрывает секрет: осенью 2013 года в планах открытие пятого клуба!
Они уверены, что вряд ли смогли бы добиться такого успеха, если бы действовали поодиночке.
Сердца трех бьются в одном ритме, что открывает дверь для успеха в любом деле!

Плюсы семейного бизнеса:

1. ДОПОЛНЕНИЕ ДРУГ ДРУГА
2. ЕДИНСТВО
3. ПОЛНОЕ ДОВЕРИЕ

Фитнес для женщин

мировая сеть фитнес-клубов и программа похудения

БЕЗ МУЖЧИН·БЕЗ ЗЕРКАЛ·БЕЗ МАКИЯЖА

1 тренировка от 5,70 грн*

+

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

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

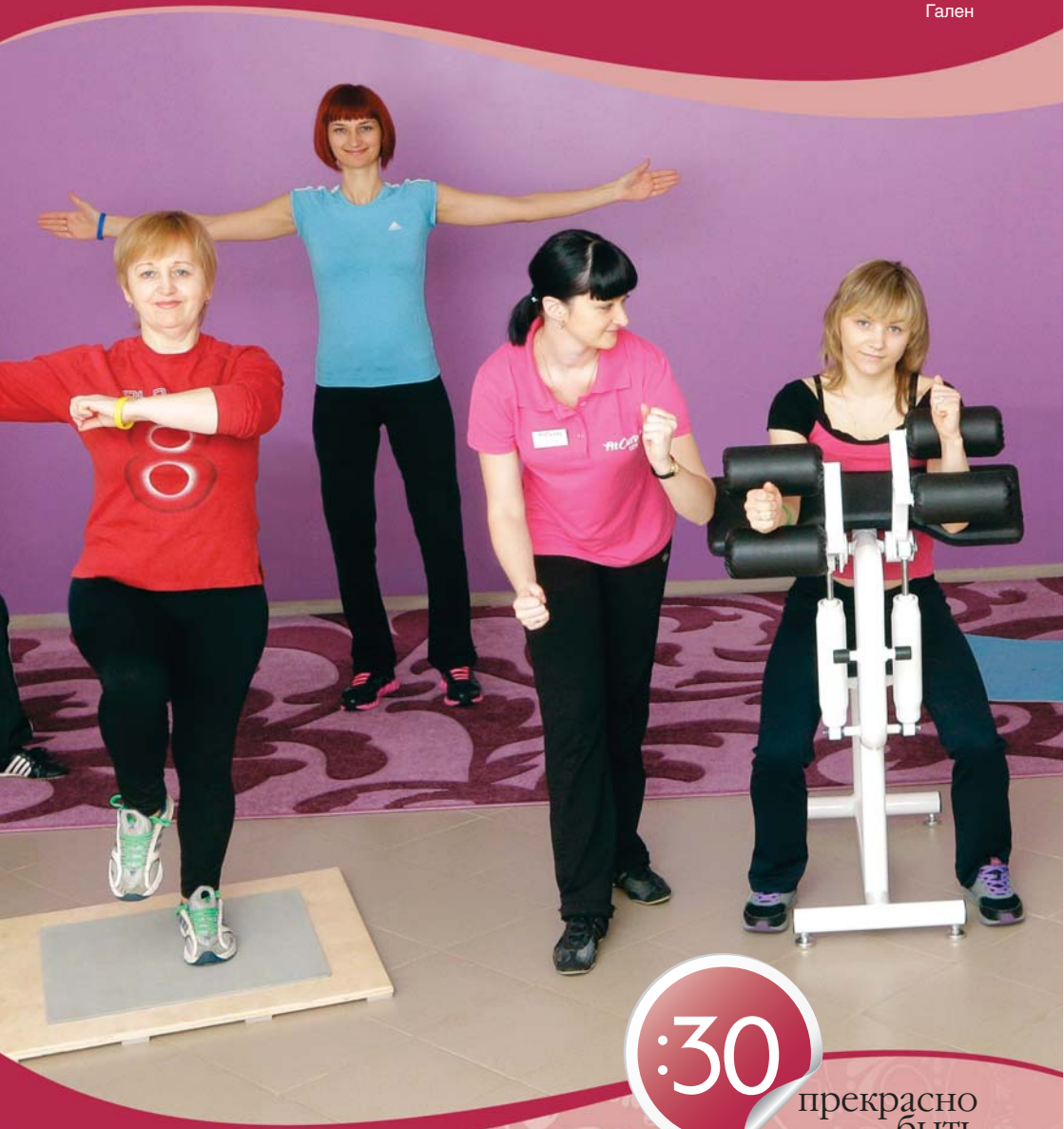
Более 240 клубов в Украине, России, Беларуси и Казахстане!
Адреса клубов ищи на сайте www.fitcurves.org

FitCurves®
Сила удивить себя!

ТЫСЯЧИ И ТЫСЯЧИ РАЗ
Я ВОЗВРАЩАЛ ЗДОРОВЬЕ

своим больным посредством физических упражнений.

Гален



30+30+30

Идеальная формула фитнеса

Выбирая в турагентстве отель для отпуска, мы часто хотим, чтобы все услуги были включены — так мы будем уверены, что наш отдых будет незабываем. Когда же вы решаете начать тренироваться, то возникает вопрос, какому виду фитнеса отдать предпочтение, что будет эффективным и что наиболее полезным для здоровья? Так сказать, найти идеальную формулу фитнеса "Все включено!"

Благодаря многочисленным исследованиям, проведенным институтом Кёрвс, была выведена формула оптимальной и эффективной работы мышц и их восстановления "30+30+30".

Это система 30-секундных интервалов. Именно 30 секунд являются оптимальным временем для выполнения одного подхода при силовой тренировке. Ваши мышцы эффективно могут работать в спринтерском режиме около 30 секунд, затем они начинают уставать. Поэтому система построена таким образом, что, например, поработав 30 секунд на тренажере, воздействующем на верхний пояс, вы затем на 30 секунд переходите на восстановительную станцию, а далее – на 30 секунд на тренажер, воздействующий на нижний пояс, потом снова на восстановительную станцию, затем – на тренажер среднего пояса и так далее по кругу.

Это означает, что перед тем как эта группа мышц начнет снова работать, у вас будет около полутора минут! Что является оптимальным временем для восстановления одной группы мышц перед началом очередного витка.

Очень важно помнить, что на тренажерах нужно работать максимально активно, а на станциях восстанавливать мышцы и поддерживать свой тренировочный пульс. Таким образом, че-

редуя группы мышц, вы имеете возможность одновременно проводить силовую и кардиотренировку!

Работая на бипозитивных тренажерах, вы преодолеваете сопротивление в двух направлениях. В отличие от монопозитивных вы прорабатываете сразу несколько групп мышц. Гидравлические тренажеры совершенно безопасны для здоровья. Работая на гидравлике вы не поднимаете вес, а работаете только на сопротивление своего тела, чем быстрее вы делаете упражнение, тем больше нагрузка. Именно поэтому круговая тренировка на гидравлических тренажерах укрепляет связочно-суставный аппарат, мышечный корсет позвоночника и сердечно-сосудистую систему. Тренировка проходит без остановки, к тому же пульс поддерживается на нужном уровне, что очень важно для достижения максимального тренировочного эффекта.

Настоящая силовая тренировка требует, чтобы вы преодолевали сопротивление большее, чем то, к которому привыкли ваши мышцы. Прогрессирующее сопротивление стимулирует мышцы оставаться сильными и крепкими.

В конце 20 века были проведены исследования, в которых рассматривалось воздействие аэробных и силовых нагрузок на метаболизм, не соблюдающих диету людей. В эксперименте участвовали 30 человек, произвольно разделенных на три группы:

***I группа** — тренировки на выносливость, включающие бег три раза в неделю;*

***II группа** — комбинированная аэробная и силовая нагрузка в стиле круговой тренировки;*

***III группа** — тренинг с отягощениями три раза в неделю.*

Участники эксперимента тренировались десять недель. До и после эксперимента был измерен уровень метаболизма в покое, уровень жира, максимальная аэробная выносливость.

Значительное увеличение метаболизма показали группы II и III (группы, выполняющие силовые нагрузки). Первая группа, выполняющая только аэробную нагрузку, не показала изменений. Группа, работающая на выносливость, показала рост данного качества, но одновременно с этим был зарегистрирован распад мышечного протеина в организме испытуемых.

На основании этого эксперимента даются рекомендации людям, занимающимся кондиционным тренингом, о предпочтительности кругового тренинга перед чисто аэробным тренингом, так как он объединяет эффекты аэробики и силовых занятий, вызывая рост мышц и выносливости. Также была доказана высокая эффективность объединенных аэробных и силовых нагрузок для повышения уровня здоровья.

Давайте более подробно рассмотрим важность силовой нагрузки как одной из самых важных составляющих полноценного тренировочного процесса в разрезе следующих показателей:

• **ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ.** Стареть человек начинает примерно с 20 лет, его зрение и слух ухудшаются с 12-летнего возраста. После тридцати старость начинает фронтальное наступление. Как показали исследования, регулярное выполнение силовых тренировок имеет ярко выраженный омолаживающий эффект.

• **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА.** Силовая тренировка тренирует сердечную мышцу. Сила сердца и его объем резко возрастает. Стенки сосудов становятся эластичными.

• **ДАВЛЕНИЕ.** Силовая тренировка нормализует кровяное давление и может быть хорошим лекарством для тех, у кого давление время от времени повышается без видимых причин.

• **ЗДОРОВАЯ ПСИХИКА.** Силовая нагрузка, как и бег на длинные дистанции, помогает избавиться от депрессии – болезни, которая, становится бичом современной цивилизации.

• **МЫШЕЧНО-ЖИРОВОЙ КОЭФФИЦИЕНТ ТЕЛА.** Силовая тренировка – это прекрасное средство для борьбы с полнотой. Силовые нагрузки позволяют опрокинуть любую генетическую предрасположенность. Они не только дадут возможность похудеть, но и подарят красивые физические формы.

• **КОСТИ.** С возрастом кости становятся ломкими. Люди, которые регулярно занимаются силовыми тренировками, сохраняют одинаковую прочность, толщину и здоровье костей. Силовая нагрузка предотвращает такое мучительное заболевание старости, как артрит. Во время тренировки суставы активно омываются кровью и, главное, напряженно работают.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА И ЗДОРОВЬЕ

Недавние исследования медиков показали, что силовые нагрузки в сочетании с рациональным питанием эффективны при лечении различных заболеваний (диабета II-го типа, заболеваний позвоночного столба, сердечно-сосудистых и даже раковых заболеваний).

Круговая тренировка Кёрвс и программа похудения настолько продуманы и уникальны, что другие клубы пытаются скопировать эту систему, но ни один плагиат не может сравниться с оригиналом. Кёрвс – это самая большая корпорация фитнеса в мире, которая каждый год тратит миллионы долларов на многочисленные научные исследования. ФитКёрвс – это компания, которая шагает в ногу со временем и использует самые эффективные методы работы в сфере красоты и здоровья, прививая женщинам всего мира, в том числе и женщинам Украины, заботу о своем здоровье и о красоте своего тела в любом возрасте.

Так что, выбирая круговую тренировку Кёрвс, будьте уверены, что приобретаете ценный пакет "Все включено".

ТРЕНИРУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Ирина ШКУРЕНКО,
специалист ФитКёрвс

ЧаВо

На часто задаваемые вопросы отвечает Александр КУТЧЕР,
старший тренер сети ФитКёрвс

- *Что такое аэробные упражнения?*

Марина, г. Киев

Аэробные упражнения можно также назвать упражнениями для сердечно-сосудистой системы, упражнениями для повышения сопротивляемости организма или упражнениями на выносливость.

С помощью аэробных упражнений мы можем достигнуть:

1 **Повышения сердечной выносливости, укрепления сердечной мышцы,** которая при этом уменьшает количество сокращений в минуту, совершаемых для перекачивания крови в нашем теле. Таким образом, уменьшается нагрузка на сердце во время упражнений и при отдыхе.

2 **Увеличения объема легких** – увеличивается объем используемого воздуха в легких, при этом возрастает эффективность обмена кислорода и двуокиси углерода. Если вы в хорошей физической форме, то можете получить от вдоха больше кислорода, и уровень дыхания замедляется.

3 **Сжигания калорий и/или жира** в организме в то время, когда вы делаете упражнения, а после окончания упражнений – некоторого повышения уровня метаболизма.

4 **Возможного увеличения силы определенных мускулов** (например, ног при беге или езде на велосипеде, рук при гребле) и возникновения некоторого дополнительного количества мышечной ткани.

Тип упражнений, которые считаются аэробными, – это упражнения, заставляющие частоту ваших сердечных сокращений входить в "тренировочную зону", что обычно составляет от 60 до 80% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений, и которые вы можете продолжать в течение некоторого периода времени без необходимости остановиться.

Исследования показывают, что нетренированные люди могут улучшить состояние сердечно-сосудистой системы даже при очень коротких периодах (около 10 мин) аэробных упражнений, выполняемых регулярно. Чем лучше становится ваша физическая форма, тем длиннее и упорнее вам нужно заниматься, чтобы улучшения продолжались, и многие эксперты говорят, что необходимо выполнять аэробные упражнения минимум 3, а лучше 5 раз в неделю, не взирая на ваш уровень подготовки.
Типы аэробных упражнений включают быструю ходьбу, бег, езду на велосипеде, греблю, плавание и танцы.

Правильное упражнение лечит, неправильное — калечит...

Тренажер "Сгибание/ Разгибание ног"

Это бипозитивный тренажер, на котором одновременно выполняются два односуставных упражнения: сгибание ног и разгибание ног.

ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНАЖЕРА:

Мягкое гидравлическое сопротивление данного тренажера, а также локальный характер и техническая простота, выполняемых на нем упражнений, позволяют даже новичкам, практически с первого дня занятий эффективно, гармонично и безопасно тренировать мышцы бедра. Что в свою очередь сокращает жировые запасы в области бедер, уменьшает зрительно ягодицы и оказывает серьезное терапевтическое влияние.

СГИБАНИЕ НОГ

Основные усилия прилагаются для сгибания коленных суставов.

Целевую нагрузку выполняют все мышцы задней поверхности бедра:

- подколенная;
- бицепс бедра;
- полусухожильная;
- полуперепончатая.

Менее активно участвуют (помогают вышеперечисленным "целевым" мышцам) портняжная, тонкая и икроножная мышцы.

Сгибание ног, укрепляя мышцы задней поверхности бедра, улучшает стабильность коленных суставов (снижает риск возникновения растяжений или разрывов передней крестообразной связки).

РАЗГИБАНИЕ НОГ

Основные усилия прилагаются для разгибания коленных суставов.

Целевую нагрузку выполняют мышцы передней поверхности бедра:

- прямая;
- медиальная;
- латеральная;
- промежуточная.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

(при правильном выполнении упражнений):

- нормализует кровообращение в сосудах нижних конечностей;
- устраняет венозный застой, улучшает обменные процессы в органах малого таза (является профилактикой хронических гинекологических заболеваний и нарушений менструального цикла);
- оказывает лечебное действие при вегетососудистой дистонии (особенно по гипотоническому типу) у девушек и молодых женщин;
- укрепляет связочно-суставной аппарат и улучшает питание коленных суставов, сохраняя, а при необходимости и восстанавливая, их подвижность, является профилактикой артрозов данных суставов.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Зайдите на тренажер со стороны.
2. Поместите ноги между валиками.
3. Колени должны находиться на одной линии с шарниром.
4. Разгибайте ноги (избегая ударов в верхней точке движения).
5. Быстро возвращайте ноги в исходное положение.
6. Ступни и голени не нагружайте (старайтесь не сгибать пальцы ног).

7. Поясницу не прогибайте (прижимайте ее плотно к спинке сидения).

Варианты: посетительницы невысокого роста могут положить под спину подушку, посетительницы с длинными ногами могут подушку подложить под колени.

УДАЧНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

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

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

Новички часто:

Неправильно располагаются на тренажере (присаживаются на него спереди, перешагивая через его шарнир). Это неудобно и травмоопасно.

2 Чрезмерно разгибают колени. Это перегружает коленный сустав (травмирует, в первую очередь, его мениски и переднюю крестообразную связку).

3

Сгибая ноги, прогибают поясницу. Это перегружает поясничный отдел позвоночника (может привести к грыжам или протрузиям межпозвонковых дисков).

Сводят колени вовнутрь.

4

5

Сгибают стопы (тянут носки на себя). Это дополнительно нагружает хронически перегруженные (обувью на высоких каблуках) икроножные мышцы.

Выполняют упражнения с маленькой амплитудой (недостаточно сгибают ноги). Это сводит к минимуму их эффективность (особенно касается сгибания ног).

6

7

Сутулятся. Это еще больше нарушает осанку (увеличивает сутулость) и рано или поздно приводит к заболеваниям позвоночника и органов грудной клетки.

Правильное выполнение см. на 30-й стр.

Дети карьере не помеха!

Чего только ей не «пророчили» доктора в детстве, рисуя мрачные картины ее будущего. Сегодня, оглядываясь назад на предостережения, тренер Наталья Шевченко улыбается: "Я не представляю, как я раньше жила без ФитКёрвс?!"

ПРОГНОЗЫ ДОКТОРОВ

В детстве из-за усиленных тренировок на футболе у Натальи начались серьезные проблемы со здоровьем. Когда девочку ставили на ноги, то использовали сильные препараты и категорически запрещали какие-либо виды нагрузок. До 14 лет врачи рекомендовали ходить не более 1 часа в день и то под их контролем. Тогда же врачи сказали маме, что если дочь забеременеет и родит, то выживет кто-то один, так как сердце и ноги такую нагрузку не выдержат... Прогнозы докторов не исполнились — Наталья вышла замуж в 18 лет и на момент встречи с ФитКёрвс воспитывала уже двоих дочерей.

А ЧТО Я ЛЮБЛЮ?

В детстве ее учили быть как все: выучиться и пойти работать на госслужбу, доработать до пенсии, не мечтать и не светиться. Так она и жила. Стабильная высокооплачиваемая офисная работа, дома любящий муж и двое маленьких деток. Что еще нужно для полного счастья? Но все равно Наталью точил червячок сомнения: "А там ли я работаю? А делаю ли я то, что люблю, и что я вообще люблю?" Работа перестала приносить удовольствие и не оставляла времени на любимые дела и семью. Покинув пост руководителя проектов контакт-центра, она случайно нашла объявление в Интернете, где говорилось, что для работы в фитнес-клубе требуется тренер без специального образование, и сразу решила, что это ее шанс. Сказала мужу, он поддержал, перезвонила и назначила встречу с владельцем.

МЕНЕДЖЕР ГОДА

"Директор вдохновенно рассказывала о программе, о супертренировках по 30 минут, о сообществе женщин, и я поняла, что хочу там работать. Но до открытия клуба должна была стать его членом и попробовать тренироваться", — рассказывает Наталья.

В клубе на Осенней 33, где стала тренироваться, в первый же день удивила атмосфера поддержки, дружелюбия. И вот пошли первые личные результаты: за 1 месяц тренировок она похудела на 5 кг. Далее было обучение на Клаб Кэмпе и стажировка в клубе на Святошино. С декабря 2010 года Наталья начала работать в клубе на Осенней.

"Валерия Приходько – лучший руководитель в мире, она увидела во мне потенциал, поверила в меня и помогла раскрыть свои таланты. А через 5 месяцев предложила стать менеджером клуба", – вспоминает тренер. Еще тогда Наталья не могла и предположить, что в мае 2011 года на сцене Львовского национального академического театра оперы и балета ее наградят как менеджера года!

РАБОТА И ПРИЗВАНИЕ

Успешный тренер, по словам Натальи, умеет дружить, слушать, чувствовать потребности женщин и глубоко верит в продукт.

Перед сменой он должен задать себе вопрос: "Что я могу сделать сегодня для других, чтобы они стали счастливее?" Работа должна приносить удовольствие!

"Я общаюсь, тренирую, помогаю, слушаю женщин. И самая главная благодарность – это их доверие и дружба, их горящие глаза, приятные отзывы и, конечно же, результаты", – делится секретами менеджер.

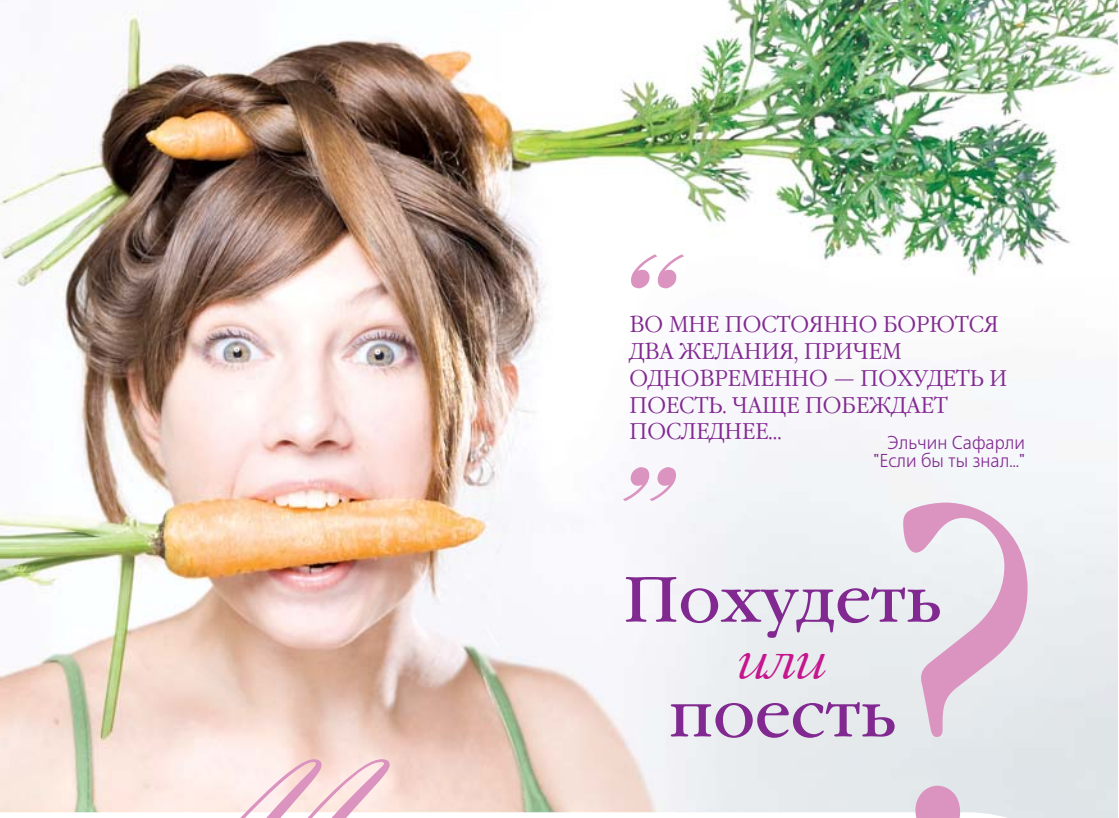
Ведь помимо тренерской работы у Натальи развились и другие таланты. Она придумывает темы для обсуждения, тематические недели, конкурсы, клубные встречи и вечеринки. А однажды владелица клуба предложила ей вести пилотный проект тренинга "Искусство быть счастливой". Обучая женщин, Наталья заметила, что ценности и жизнь поменялись не только у ее студенток, но и у нее.

"Я стала больше времени уделять мужу и дочкам, готовиться к рождению сына. Кто сказал, что дети помеха карьере? Я родила первую дочку на первом курсе института, вторую во время защиты магистратуры, а сына, работая менеджером любимого клуба ФитКёрвс. Дети – стимул расти, развиваться, быть примером. Я даже похудеть собралась, когда дочка спросила, почему ее мама больше других", – рассказывает Наталья.

В настоящий момент она тренирует по несколько часов в неделю, а также ведет тренинг "Искусство быть счастливой".

Ее история, несомненно, вдохновит каждого!

“Мне говорили, что у меня никогда не будет детей, а я родила троих здоровых малышей; что поправившись после родов до 100 кг, я останусь толстой – я за год вернулась в форму; что получить высшее образование для меня невозможно – я закончила магистратуру с красным дипломом.
Мне говорили, что на таких как я, не женятся – я счастлива в браке уже 12 лет; врачи запрещали мне какие-либо физические нагрузки – я здорова и с радостью работаю тренером.
С ФитКёрвс мои мечты осуществились!”



> ВО МНЕ ПОСТОЯННО БОРЮТСЯ ДВА ЖЕЛАНИЯ, ПРИЧЕМ ОДНОВРЕМЕННО — ПОХУДЕТЬ И ПОЕСТЬ. ЧАЩЕ ПОБЕЖДАЕТ ПОСЛЕДНЕЕ...
>
> Эльчин Сафарли
> "Если бы ты знал..."

Похудеть *или* поесть?

Мы все ждем лета, как чуда, чтобы отдохнуть, набраться сил, насладиться изысками фруктово-ягодного сада. Но не секрет, что многие женщины, пытаясь совместить приятное с полезным, бросаются из крайности в крайность! На отдыхе либо голодают, "сидят" только на фруктах, йогуртах или соках, либо же наоборот, отрываются по полной в Египте или Турции. Ниже рекомендации специалиста, которые застрахуют вас от перегибов в летнем рационе.

ЖИВЕМ БЕЗ СТРЕССА

Вот и лето. Пора жарких дней, отпусков и путешествий, время ярких красок в природе, наших эмоциях, в одежде, в еде...

Ну, скажите, что же это за отдых, когда ты постоянно думаешь о том, что есть, чего не есть? И всячески ограничиваешь себя во всем. Ведь голодание – это стресс для организма. Помните, что ваши эмоции отражаются в людях, которые вас окружают! Есть опасность испортить близким отдых своими постоянными разговорами: "Этого мне нельзя, это я не буду". Любой запрет организм воспринимает, как наказание.

А это в ответ на наказание в дальнейшем спровоцирует срыв.
Голодовка или ограничение – это временная "терапия", которая дает временные результаты похудения, но надолго негативные изменения в здоровье! Срыв после голодания – это стресс для всего организма, а особенно для ЖКТ! К тому же голодание значительно замедляет метаболизм и способствует разрушению мышечных тканей, что еще больше усугубляет замедление. А ведь лето – прекрасная пора привести себя в форму, немного похудеть и улучшить здоровье. Достаточно пересмотреть и изменить привычки питания и образа жизни.

Совет:

- *Больше ходите пешком, плавайте!*
- *Пикники — отличное время для активного отдыха!*
- *Завтрак — закон!*
- *Носите всегда с собой бутылку воды!*
- *Под рукой всегда имейте готовые перекусы, дабы избежать мороженого "на ходу"!*
- *Ужин должен быть легким (рыба с овощами и т.п.)*
- *Больше овощей и цельных фруктов!*
- *Готовьте йогурт дома и добавляйте свежие сезонные ягоды!*
- *Протеиновый коктейль — идеальная альтернатива перекусу!*

ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

Если вы на отдыхе "все включено", основная опасность для вас – это шведский стол без ограничений. Здесь в бой идут эмоции: еда на виду. Такое искушение! Так много незнакомых блюд, хочется все и сразу.

Совет:

- *Помните, что вы едите не последний раз!*
- *Следуйте основному правилу маленьких порций!*
- *Избегайте жирного мяса!*
- *Кремовые пирожные — это не то, что вам нужно!*
- *Помните о скрытом сахаре и жире в мороженом и жидких калориях в коктейлях и фрешах!*
- *Избегайте жареного, большого количества животных жиров!*

ЕДИМ:

- *Отдавайте предпочтение овощам и фруктам разных цветов, рыбе и нежирным видам мяса.*
- *Для салатов используйте нерафинированное растительное масло. Кисломолочные продукты употребляйте без добавок.*
- *ВОДА — везде и всегда! Пейте чистую воду часто и дробно. Это лучший друг метаболизма и кожи, а также идеальный регулировщик температуры тела!*

Наслаждайтесь в полной мере долгожданным летом. И ваше тело отблагодарит вас легкостью и свежестью! И пусть победит правильное желание – быть здоровой и красивой!

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

Юлия Чепченко: "Мне нравится наше женское царство"

Что бы такое съесть, чтобы похудеть? Вот такой анекдотический вопрос долгие годы не давал покоя Юлии Чепченко, прежде чем она, наконец, начала терять надоевшие лишние килограммы, причем делая это легко и с радостью.

Склонная к полноте, Юлия уже длительное время любыми средствами старалась вернуть себе изящные формы. Чего только она не перепробовала: и дорогие тренажерные залы, и диеты, и модные таблетки для похудения, и даже гипноз. Все это приводило к таянию денег, но никак не к таянию лишнего веса. Поэтому на предложение подруги пойти в очередной спортзал Юля отреагировала, скорее всего, по инерции. Просто надо было как-то поддерживать форму. К тому же, как оказалось, атмосфера в клубе была самая располагающая: ни зеркал, которые вынуждают лишний раз беспокоиться о своем внешнем виде, ни мужчин, перед которыми приходилось бы чувствовать себя неловко за большие габариты и неуклюжие движения. Да и график подходящий: когда бы ты ни пришел, никогда не опоздаешь или придешь слишком рано. Ты всегда вовремя и тебе всегда здесь рады. Вот так Юля стала частью этой "женской религии", как она сама называет свою привязанность к любимому клубу. Религии красоты, уверенности и самосовершенствования.

За первые два месяца Юля настолько увлеклась занятиями, что стала посещать любимый клуб не 3 раза в неделю (рекомендованный минимум для получения результата), а по четыре, а то и пять раз. Но, к сожалению, старания Юлии оставались напрасными: килограммы упорно не хотели уходить до тех пор, пока она не стала "ученицей" школы питания. А с едой отношения у Юлии были особые... Для человека, от природы склонного к полноте, зависимость от еды – сущее наказание. Ну как же отказаться от всех этих вкусностей и не съесть еще кусочек или два, а лучше три? Но, как оказалось, еда – коварный друг и справиться с последствиями такой опасной дружбы с помощью одних только тренажеров не удавалось. И вот, с ужасом ожидая мук голода и ограничений в любимой еде, Юлия получила свой дневник питания. Но как оказалось, худеть можно с радостью, совсем не ощущая дискомфорта. Юля до сих пор убеждена, что это какое-то чудо, так не бывает, ведь это противоречит общепринятому мнению о диетах. Сейчас она с каждым месяцем неизменно сбрасывает вес. И хотя в клубе она недавно, но результаты налицо: воодушевленная и убежденная в достижении мечты, Юлия лучится светом, который сложно не заметить. И пусть пока она не может похвастаться осиной талией, но главное – это "приучить организм жить правильно". А там и до запланированных 80-ти килограммов рукой подать.

СОБЕРИ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ

здоровых рецептов и полезных советов от ФитКёрвс

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

Коктейль из яблок и сельдерея

рецепт на 2 порции 270 г

Ингредиенты:

- Сельдерей – 4 стебля (200-250 г)
- Зеленые яблоки – 2 шт.
- Сок половины лайма
- Вода (холодная) – половина стакана
- Лед – половина стакана

Способ приготовления. Сельдерей нарезать и измельчить в блендере. Туда же поместить очищенные яблоки без сердцевин и сок половины лайма. Взбить до воздушной консистенции. Добавить воду и снова взбить. Измельчить лед и добавить в готовый напиток.

Итого на одну порцию 270 г:
У = 13 г, Б = 1,5 г, Ж = 0 г, Ккал = 65 ккал
250 г коктейля = "замена" 1 Фрукта (1Ф)

Цитрусовый салат

рецепт на 2 порции по 250 г

Ингредиенты:

- Очищенный апельсин – 100 г
- Половина грейпфрута – 225 г
- Апельсиновый сок – 100 г
- Пшеница пророщенная – 80 г

Способ приготовления. Перемешать нарезанные апельсин и грейпфрут. Смешать апельсиновый сок и пропущенные через мясорубку проростки пшеницы. Полить салат получившейся массой.

Итого на порцию 250 г:
У = 32 г, Б = 5 г, Ж = 1 г, Ккал = 180 ккал
250 г салата = "замена" 1 Фрукта(1Ф) + 1 Крахмал(1К)

Если в салат добавить двойную порцию протеина (2П), например зернистый творог низкой жирности, то получим полноценный Обед/Ужин 1, 2 Фазы высокопротеинового меню.

Читаем этикетки

Этикетки продуктов питания не всегда легко расшифровать. Что именно вы получаете, покупая "сок", "хлеб из нескольких видов злаков" или "продукты питания с низким содержанием жира"? Все чаще можно встретить на этикетках такие термины, как "свежий", "без добавок" и "натуральный". Еще больше нас запутывают различные системы измерений.

ИНСТРУКЦИЯ К ЧТЕНИЮ ЭТИКЕТОК

Прежде всего, на этикетке обязательно должен быть указан список ингредиентов. Положено, чтобы в этом перечне названия ингредиентов писались по убывающей. Если вы хотите приобрести продукт с пониженным содержанием сахара, то слово "сахар" обязано быть в самом конце. Если на этикетке написано "без добавления сахара", еще раз внимательно посмотрите список ингредиентов, там может быть его заменитель или мед.

В продуктах отечественного производства иногда встречается обратный порядок ингредиентов: по возрастающей.

При выборе продуктов обращайте внимание не на красивую надпись на передней

стороне товара, гласящей в качестве завлечения об "экологической чистоте" или "полной натуральности", а на оборотную часть упаковки, где и написан настоящий состав.

Обратите внимание на информацию о питательности продукта: количество белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов. Смотрите на энергетическую ценность в калориях на 100 граммов продукта. И, уж совсем хорошо, если на этикетке указано соотношение всех характеристик в процентном соотношении от суточной нормы потребления.

Самая важная и достоверная информация на этикетке обычно указана в составе продукта, а также в перечне ингредиентов.

КАЛОРИИ. Калории являются именно тем, что имеет значение при контроле веса. Так что первым делом вам необходимо искать на этикетке количество калорий на одну порцию. Некоторые производители стараются сделать информацию о калориях на этикетках более легкой для поиска, указывая ее крупными и жирными буквами.

РАЗМЕР И КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ В УПАКОВКЕ. Иногда с количеством порций возникает путаница, поскольку некоторые производители помещают в упаковку, которую большинство из потребителей считают упаковкой на одну порцию, две порции пищи, надеясь, что потребители лучше будут воспринимать эти цифры на этикетке.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА. Помогают нам насытиться, но для этого необходимо употреблять, по крайней мере, 25 г клетчатки ежедневно. Чтобы пища считалась богатой клетчаткой, необходимо чтобы в ее состав входило не менее 5 граммов клетчатки на одну порцию. Фрукты, овощи и цельные зерна — источники клетчатки.

ЖИР. В каждом грамме жиров содержится 9 калорий. В жирах в два раза больше калорий, чем в углеводах и белках. Если возможно, выбирайте продукты с ненасыщенными жирами, и ограничьте потребление продуктов, содержащих насыщенные и транс-жиры (также называемые транс-жирные кислоты). Производители некоторых стран обязаны перечислять количество транс-жиров на одну порцию. В то же время, обращайте внимание на такие термины, как "частично гидрогенизированный" или "гидрогенизированный", которые указывают на то, что продукт содержит транс-жиры.

КОЛИЧЕСТВО НАТРИЯ НА ОДНУ ПОРЦИЮ. Необходимо ограничить потребление натрия до 2 300 мг в сутки (это меньше, чем 1 чайная ложка соли) для здоровых взрослых людей, и 1 500 мг для лиц, имеющих проблемы со здоровьем или наследственное высокое кровяное давление. Чтобы снизить потребление натрия, выбирайте менее обработанные пищевые продукты.

САХАР. Он добавляет количество калорий и часто указывается на этикетке под такими "псевдо" терминами, как "богатый фруктозой кукурузный сироп", "декстроза", "инвертированный сахар" и т.п. Выбирайте продукты, содержащие менее, чем 5 граммов сахара на одну порцию, чтобы контролировать потребление калорий.

% СУТОЧНОЙ НОРМЫ. Эта норма отражает процент определенных питательных веществ, содержащихся в продукте питания в рационе калорийностью 2 000 калорий. Эта норма дает примерное представление о количестве питательных веществ, содержащихся в продуктах вашего рациона.

Спиральки с креветками

рецепт на 3 порции по 300 г

Ингредиенты:

- Цельнозерновые спиральки ТМ "Жменька" — 200 г
- Креветки очищенные (размороженные) – 200 г
- Помидоры – 1-2 шт.
- Сыр – 60 г
- Сливки (нежирные) – 50 г
- Орегано, базилик
- Соль по вкусу

Способ приготовления. В кипящую воду засыпать спиральки ТМ "Жменька", варить до готовности, как указано на упаковке. Помидоры нарезать кубиками. В прогретой кастрюле с толстым дном тушить помидоры 3-5 мин. К тушеным помидорам добавить креветки, припустить 1-2 мин., затем добавить сливки, тушить после закипания 3-5 мин. на медленном огне, передерживать креветки не нужно. Посолить смесь, добавить орегано и базилик. Снять с огня и добавить натертый на крупной терке сыр, перемешать. Приготовленные макароны откинуть на дуршлаг. Смешать макароны с тушеными креветками. Подавать блюдо горячим, украсив несколькими креветками.

Итого на 300 г: У = 45 г, Б = 28 г, Ж = 11 г, Ккал = 380 ккал
Порция 300 г готового блюда = обед или ужин
Фазы 1, 2 высокоуглеводного меню

Тертый пирог с вишнями

рецепт на 16 порций по 100 г

Ингредиенты:

- Мука цельнозерновая пшеничная ТМ "Жменька" — 420 г
- Масло сливочное – 200 г
- Сахар – 400 г
- Вишня свежая без косточек – 350 г
- Яйца – 5 шт.
- Сода – 1 ч. л. (погасить уксусом)
- Ванилин – 2 г

Способ приготовления. Размягченное масло разминаем с сахаром. Добавляем маленькими порциями яйца и продолжаем разминать, затем добавляем соду, погашенную уксусом, и хорошо взбиваем. В массу всыпаем цельнозерновую муку ТМ "Жменька" и тщательно перемешиваем. Тесто делим на две части: одна часть больше, вторая поменьше. Берем часть побольше и выстилаем по форме для выпечки, заходим на бортики формы, чтобы серединка формочки была пустотелой. В сформованную тестом формочку на дно укладываем вишенки и посыпаем их сахаром. Затем с помощью терки натираем вторую часть теста поверх вишни. Пирог ставим в разогретую до 180 °С духовку на 25-30 мин., чтобы он зарумянился.

Итого на 100 г: У = 47 г, Б = 5 г, Ж = 12 г, Ккал = 314 ккал
Это можно себе позволить на Фазе 3!
100 г пирога + в дополнение 1П+1М = Обед Фазы 3

РЕЗУЛЬТАТЫ ФОТОКОНКУРСА "Дочки-матери"

Лучшие фотографии, самые занимательные истории получают призы от ТМ "Жменька"!

1 место
Леся Арефьева и дочь Марина
Киев, ул. Ахматовой, 14-а
/мультиварка/

2 место
Ольга Лелюх и дочь Леночка
Полтава-1
/напольные весы/

3 место
Светлана Гончар и дочь Елизавета
Кременчуг
/посуда Luminarc/

4 место
Светлана Кичкимет и дочь Анастасия
Борисполь
/продуктовый набор от ТМ "Жменька"/

5 место
Ольга Сапрыкина с дочками Викторией и Дашенькой
Мукачево
/продуктовый набор от ТМ "Жменька"/

Лучшие фотографии смотрите на сайте fitcurves.org

Вкусное, НО особо опасное лето

Синоптики обещают нам очень жаркое лето, а это значит, что диетологи и врачи будут предупреждать о самых опасных и распространенных отравлениях в летний сезон. Мы хотим помочь вам заранее предотвратить какие-либо недоразумения, касающиеся летних отравлений, чтобы ваш отдых не был омрачен.

Прежде всего, остановимся на самых распространенных ошибках, которые мы совершаем, не задумываясь о последствиях: неправильно храним продукты, недостаточно долго готовим блюдо, не проверяем сроки годности или просто забываем еду на столе... Необходимо помнить: летом даже самые полезные продукты по-особенному быстро насыщаются токсинами и бактериями, такими как сальмонелла, стафилококк, кишечная палочка и т.д. А в некоторых продуктах из-за неправильного хранения образуются токсины, которые очень быстро могут свалить с ног, и тогда приходится питаться 3-4 дня только сухарями с минеральной водой, чтобы восстановиться после отравления.

Итак, список самых "опасных" продуктов в летний период. Отнеситесь по-особенному к их выбору и срокам годности, месту, где покупаете, обращайте внимание на то, как и кем они приготовлены и сохранены.

1 ФАСТ-ФУДЫ

Любая "уличная" еда (шаурма, беляши, хот-доги, курица гриль, бутерброды), купленная даже у миленькой бабушки, яв-

ляется первой в списке причин летних отравлений. Сроки хранение "уличных" продуктов или домашних бутербродов с мясом при средней температуре воздуха +25 составляет не больше одного часа. Именно поэтому ограничьте свою семью от питания "с рук", особенно, если эти продукты с мясом или рыбой.

2 ГРИБЫ

Любые грибы при неправильном приготовлении могут вызывать пищевое отравление. Не полагайтесь на свои знания и большой опыт в распознании "настоящих" грибов, так как токсичность гриба зависит и от многих внешних факторов, включая качество и экологию почвы и дождей, хранение и приготовление. Помните, что грибы хранятся не больше одного дня от момента сбора, так как они очень быстро портятся. Перед приготовлением грибы вымачиваются и затем длительно варятся.
Выбрасывайте любой гриб, который вызывает у вас хоть малейшее сомнение. И в случае с грибами, лучше семь раз проверить, и только один раз позволить съесть.

3 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В молочных продуктах во время жары быстро и активно размножаются микробы и бактерии, особенно в домашнем парном молоке. Летом будьте внимательны ко всем молочным продуктам, и даже к таким, как мороженое, если оно имеет признаки подтаявшего.
Тщательно кипятите рыночное молоко, употребляйте молочные продукты сразу после приготовления. Храните их только в холодильнике, не оставляя на столе даже на 30 минут.

4 МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Белковая среда – это лучшее место для размножения личинок гельминтов, дизентерийных, холерных и других патогенных бактерий и микробов. Именно поэтому сырое мясо необходимо тщательно проверять при покупке: смотреть на консистенцию и цвет, понюхать, убедиться, что в нем нет пузырьков газа. Если мясо приготовлено, это еще не значит, что оно не может быть опасным, испорченное мясо отличается по вкусу и немного горчит.

5 РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Любая рыба или морепродукты превращаются в опасность уже после 4-х часового пребывания на прилавке в летний период и через 12 часов в холодильнике. Поэтому приготовление рыбы должно быть очень тщательным: лучше варение или тушение, и съедать сразу после приготовления. Летом советуем отказаться от суши, потому что сырая несоленая рыба – это "бомба" с отравленной начинкой. Откажитесь также от копченой или слабосоленой рыбы и морепродуктов, особенно, если они продаются на стихийных рынках, а не в специализированных отделах.

6 МАГАЗИННЫЕ САЛАТЫ

Искусно приготовленный салат может нести в себе опасность, если он хранится более 2 часов в заправленном виде и 12 часов в не заправленном. А также никто из покупателей не сможет даже и догадаться в каком состоянии использовались овощи в салат, так как майонезные заправки и соусы отлично завуалируют внешний вид и запах любых испорченных продуктов.

Также мы не рекомендуем брать с собой на пикники заранее приготовленные салаты, даже если они сделаны собственными руками и вы уверены в каждом продукте. Лето – это лучшее время наслаждаться овощами и фруктами в натуральном виде, не используя никаких соусов и заправок.

7 ФРУКТОВЫЕ КОСТОЧКИ

Это искушение любого ребенка съесть фрукт (абрикос, персик, вишня) и расколоть косточку, чтобы полакомиться вкусным ядром. Но мало кто знает, что в ядрах содержатся вещества, которые при расщеплении образуют синильную кислоту, способствующую сильнейшим отравлениям. Самую большую опасность представляют зерна горького миндаля.

СИМПТОМЫ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ

Рвота, тошнота, понос, повышенная температура, нарушения координации движений, головная боль – первые признаки пищевых отравлений.

Симптомы проявляются чаще всего через 2-6 часов.

К списку опасных продуктов и не только летом, относятся также майонезы, соусы, консервы, копчености, полуфабрикаты, торты и пирожные, любые немытые овощи и фрукты, подслащенные соки, газированная вода, маргарины и масла.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ:

- Приобретайте продукты питания только в проверенных магазинах и хранящиеся в холодильных камерах.
- Перепроверяйте на этикетках условия и сроки хранения.
- Никакой из вышеперечисленных продуктов не должен иметь неприятный запах – это признак порчи продукта, он может быть очень опасен.
- Лучше всего перед употреблением продуктов в пищу хорошо их термически обработать (мясо, рыбу отварить или за-

печь, яйца должны быть отварены вкрутую вместе с желтком, молоко лучше прокипятить, творог запечь и др.).

- Перед каждой трапезой необходимо тщательно мыть руки с мылом или использовать дезинфицирующие средства.
- Соблюдайте все строгие правила хранения продуктов и сроки их использования. Если вы берете с собой приготовленные продукты, обязательно используйте специальные сумки-холодильники.
- Овощи, зелень и фрукты нужно мыть кипяченой водой, а если вы не уверены в качестве почвы и методах выращивания продуктов, тогда обязательно предварительно замачивайте их в воде.
- Необходимо полностью исключить из рациона те продукты, в условиях хранения и происхождении которых вы не уверены.
- Замороженные продукты лучше размораживайте в холодильнике, так как летом при комнатной температуре микроорганизмы очень быстро размножаются на поверхности.
- Пейте много воды, только кипяченую или очищенную воду в бутылях, и следите, чтобы пластик, в котором хранится вода, не был нагреваем солнечными лучами.

ПРОФИЛАКТИКА

Летом позвольте себе стать "санитарным специалистом", тщательно исследуя все этикетки, место продажи и условия хранения всех продуктов. Не стесняйтесь проверить документы у продавцов на рынке и отдельных точках продажи, особенно, если они стихийные.

Употребляйте продукты сразу после приготовления, для хранения используйте только холодильник, не полагаясь на прохладные ночи.

При любом вздутии упаковки, продукт считается опасным.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

В случае отравления лучше не заниматься самолечением, а сразу обратиться к врачу, так как любая форма отравления может перейти в тяжелую при неправильной помощи больному.

Если у вас нет возможности обратиться к специалисту или в ожидании врача, прежде всего, обеспечьте больному обильное питье щелочной или кипяченой воды. Дома может помочь промывание желудка (выпить 5-6 стаканов соленой воды в течение 10-15 минут — 1 ч. л. соли на литр воды — и вызвать у больного рвоту). После этого дайте выпить препараты-сорбенты.

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

СРОК ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ПРИ 0 +8 °С:

- Мясо фасованное – *36 часов*
- Мясо фаршированное – *6 часов*
- Мясо хорошо прожаренное – *48 часов*
- Сардельки, сосиски, вареная колбаса – *до 48 часов*
- Рыба – *48 часов*
- Рыба холодного копчения – *до 10 дней*
- Рыба горячего копчения – *до 3 дней*
- Молоко – *20 часов*
- Молоко кипяченое – *до 3 дней*
- Простокваша, кефир – *24 часа*
- Творожные сырки и творог – *36 часов*
- Сметана – *72 часа*
- Сливочное масло – *10 дней*
- Куриное яйцо – *до 20 дней*
- Сыры твердые – *до 15 дней*
- Торты и пирожные с белковым кремом – *до 72 часов,* с кремом сливочным – *36 часов,* с заварным – *6 часов*

Если птица, рыба, мясо или сливочное масло хранятся в морозильной камере при минус 6-18°С, срок хранения сильно увеличивается.

white
mandarin

Летнее настроение вам обеспечит White Mandarin!

Наступило время отдохнуть – можно быть самой собой и открыться навстречу лету, морю и солнцу. Чтобы настроение всегда было на высоте, возьми с собой то, что подарит тебе натуральную надежную защиту от ультрафиолета, морской воды и жары.

Молочко для тела "Целебные травы" ТМ White Mandarin – это "умное" средство, понимающее, что нужно для сохранения твоей молодости. "Дружелюбные" и безопасные натуральные ингредиенты обязательно понравятся твоей коже. Благодаря экстракту проросших зерен овса, пшеницы, кукурузы, ячменя молочко активизирует синтез коллагена и эластина, укрепляет кожу, устраняет дряблость и атонию. Кожа насыщается влагой, становится нежной и сияющей. Чтобы молочко лучше впитывалось и эффект от его применения был фантастическим, попробуй **скраб-масло серий "Медовая", "Цитрус", "Сакская глина" или "Целебные травы".** Натуральные составляющие скрабов глубоко проникают в нижние слои эпителия, питая и восстанавливая водный баланс кожи, они улучшат лимфодренаж и питание клеток кожи витаминами.

Натуральная косметика **White Mandarin**, как и каждая женщина, по своей природе уникальна. Это косметика из природных компонентов. В ее составе нет опасных для кожи, волос и здоровья человека химических ингредиентов. Она не содержит продуктов нефтехимии, SLS, SLES, парабенов, силиконов, синтетических отдушек и красителей.

Разработка и производство натуральной косметики **White Mandarin** в Украине позволило предложить безопасные и эффективные натуральные косметические средства по доступным ценам.

Тренировки в ФитКёрвс, правильное питание и натуральная косметика White Mandarin — это здоровье и естественная красота надолго!

*Для клиентов ФитКёрвс скидка 30% на всю продукцию **White Mandarin** (действует от 500 грн закупки). Сделать заказ можно на сайте* whitemandarin.com

Мнение специалиста: для чего нужны скрабы?

Ольга ЛУКИНА,
врач-дерматокосметолог
клиники "Адонис"

Скрабы помогают коже обновляться, удаляя мертвые клетки с ее поверхности. Кроме того, в процессе скрабирования мы делаем легкий массаж, чем улучшаем кровообращение, тонизируем и укрепляем кожу. А еще природа не терпит пустоты: когда мы удаляем ороговевшие клетки, то стимулируем деление молодых. С помощью скраба кожа смягчается, а также удаляются мелкие комедоны (сальные пробки, угри).

Для нормальной кожи рекомендуется применять скраб 1-2 раза в неделю, для сухой – 1 раз в две недели. В результате постоянного применения у вас будет гладкая сияющая кожа, которая имеет здоровый вид.

Скрабы наносятся мягкими круговыми движениями от центра лица к вискам и мочке уха. Особое внимание уделяется Т-зоне: нос, межбровье и подбородок. Не наносите вокруг глаз и губ – может вызвать раздражение.

Если есть временные высыпание на теле и лице, лучше не использовать скраб, чтобы не распространить дерматит по всей коже.

Для сухой и нормальной кожи используйте скрабы на кремовой и масляной основе. Для жирной – гелеобразные. Для рук и тела применяются также пенящие скрабы (входят в состав гелей для душа).

Скрабы облегчают проникновение всех последующих косметических средств – масок и кремов. Но не переусердствуйте с частотой применения, может быть нарушена естественная водно-липидная оболочка кожи (кожа станет слишком чувствительной и беззащитной). После скраба обязательно применяйте тоник и крем по типу кожи, чтобы увлажнить, попитать ее и добиться наиболее эффективного результата.

Внимание!

Фотоконкурс от White Mandarin

Лучшая прическа на тренировке

Выиграй поход в спа-салон или косметические средства от **White Mandarin**

Условия конкурса:

До 15 июля пришлите ваши фотографии в формате JPG размером не более 2 Mb с "оригинальными" прическами во время тренировки на адрес: editor@fitcurves.com.ua
Обязательно укажите в письме фамилию и имя, ваш телефон, электронный адрес, город и клуб.

Победительницы получают в подарок от **White Mandarin** процедуры в спа-салоне Киева:

1. "КЛЕОПАТРА" (1 место)
2. "ФРУКТОВЫЕ РУЧКИ" (2 место)
3. "МЯГКИЕ ПЯТОЧКИ" (3 место)

4, 5, 6 места – продукцию **ТМ White Mandarin**

*Если в течение месяца победительница не сможет воспользоваться услугами в спа-салоне, то она получает набор из серии косметических средств White Mandarin

Алена Щекотихина: "Я никогда не изменю ФитКёрвс"

История Алены Щекотихиной и ее мамы Гоптаревой Татьяны — это история двух подруг, которые, пройдя все испытания, связанные с болезненными тренировками и изнурительными диетами, нашли то, что искали: клуб, в котором им не просто помогают стать стройнее, а в котором им искренне рады!

Так сложилось, что Татьяна вышла замуж рано, а в неполных двадцать уже стала мамой. То ли сыграла роль небольшая разница в возрасте, то ли такой уж у них склад характеров, но Алена и Татьяна стали самыми близкими подругами. "Мы очень близкие люди во всем. И если вспомнить нашу войну с лишними килограммами, то мы постоянно сидели на каких-то диетах, пробовали что-то новое и всегда вместе!" – вспоминает Алена. А уж на диетах пришлось посидеть, но только вот их волшебное действие слишком быстро заканчивалось. Кроме того, когда Татьяна в 40 лет решилась на второго ребенка и во время беременности стрелка весов остановилась на 120 кг, стало ясно, что надо срочно искать эффективный метод.

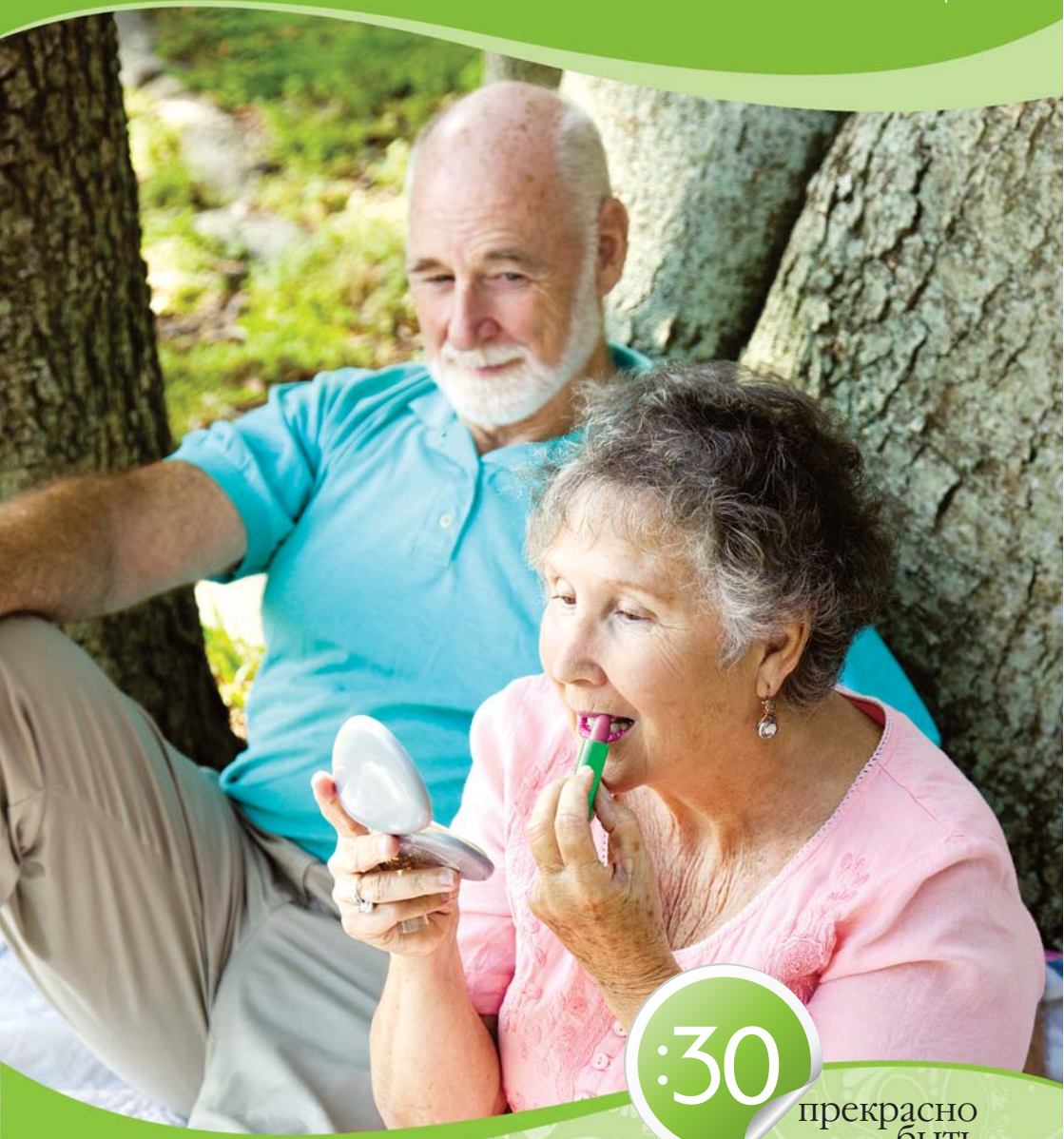
Свой идеальный клуб для тренировок Алена с мамой практически намечтали, прочитав в одном из журналов о тренировках, занимающих всего 30 минут с чередующимися нагрузками и потрясающими результатами. Каково же было их удивление, когда они узнали, что в родном Севастополе такой клуб есть! Уже через три месяца занятий Алена, сбросив 10 кг и лишившись 30 см в объеме, радостно рассказывала подругам о чудо-клубе. А Татьяна, похудев за 7 месяцев на 10 кг и убрав 53 см в объеме даже сшила себе к Новому году новое платье.

В апреле 2013 исполнилось ровно три года с момента знакомства этой дружной семьи с ФитКёрвс. В их жизни произошли радостные изменения: Алена готовится стать мамой. Говорит, что благодаря ФитКёрвс беременность переносится легче, чем у ее подруг: ничего не болит и не тянет. И хотя врачи запретили ей сейчас интенсивные нагрузки, она ждет не дождется возвращения в свой любимый клуб. Татьяна же в прямом смысле слова переживает свой "ягодный" возраст: она молода, красива и счастлива, рядом любящие муж, дочь, зять и маленький сынишка.

"ФитКёрвс перевернул всю нашу жизнь, – счастливо улыбается Алена. – Мы познакомились с интересными жизнерадостными людьми, стали уверенными, красивыми, любимыми и женственными. И когда родственники и друзья спрашивают о секрете такого перевоплощения, мы, конечно же, рассказываем им о нашем "маленьком уголке счастья" под названием ФитКёрвс".

Я ЦЕНЮ ЗДОРОВЬЕ
КАК УСИЛИЕ ВОЛИ,
а не как наследство или дар.

Эмиль Мишель Чоран

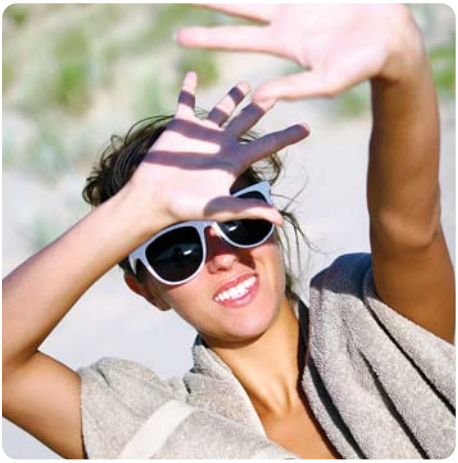


:30 прекрасно быть ЗДОРОВОЙ

Осторожно: ЛЕТО!

Опасные симптомы любимого времени года

Яркое, зеленое, долгожданное — наконец-то оно наступает. И по прогнозам синоптиков обещает быть жарче прежнего. А значит, нужно быть начеку, чтобы не дать ни малейшего шанса неприятностям и огорчениям. Итак, что же может попытаться испортить вам лето?



ЧАЩЕ ВСЕГО — СОЛНЦЕ

Но только в том случае, если вы им злоупотребляете. Длительное пребывание на сонце может вызвать солнечный удар. Если сонце нещадно палит непокрытую голову, кровеносные сосуды мозга расширяются, происходит сильный приток крови к голове. В некоторых случаях могут возникать даже разрывы мелких кровеносных сосудов мозга. Признаки солнечного удара – покраснение лица, жуткая головная боль, головокружение. Затем начинает темнеть в глазах, появляется тошнота, в некоторых случаях – рвота. Как помочь при солнечном ударе?

Варианты ваших действий:

А. *Опустить голову в холодную воду.*
Б. *Принять жаропонижающее средство.*
В. *Перейти в прохладное помещение и положить на голову холодный компресс.*

Правильныйвариант — В. Обязательно нужно спрятаться в прохладное помещение, желательно, хорошо вентилируемое. Удобно лечь на спину с приподнятой головой, на голову положить холодный компресс. Внутрь, желательно, принимать холодное питье. Хорошо помогает обычная настойка валерианы: 20 капель на треть стакана воды.

ДЕФИЦИТ ВОДЫ

С перегревом на солнце может быть связано и обезвоживание организма. Оно наступает в двух случаях: когда воды поступает мало в организм и когда она быстро оттуда выводится. Что очень актуально для жаркого лета. В результате происходит нарушение водно-электролитного обмена, вода из клеток начинает переходить в межклеточное пространство, что приводит к нарушению их работы. Особенно тяжело переносят обезвоживание дети, ведь их регуляторный организм еще незрелый. Признаки обезвоживания: сильная жажда, сухость во рту, потемнение мочи, слабость, головная боль.

Варианты ваших действий:

А. *Пить побольше любых напитков.*
Б. *Достать из холодильника кока-колу.*
В. *Пить воду или специальные солевые растворы.*

Правильный вариант — В. Еще до того, как организм начал "кричать" и реагировать головокружениями, при чувстве первой жажды начинайте пить воду. Небольшими глотками, но регулярно. Воду не могут заменить чай, кофе, газированные напитки – они только усиливают обезвоживание. В более тяжелых случаях можно принимать специальные солевые растворы, которые продаются в аптеках. Если у человека уже началась рвота, нужно обязательно вызвать доктора. Но самый лучший способ – не допустить такого состояния и следить за тем, чтобы организм всегда напивался воды.

ОЖОГИ КОЖИ

Виной этому все то же солнце. Последствия чрезмерного увлечения им обычно проявляются лишь к вечеру: кожа просто пылает огнем. К ней больно притронуться, может быть озноб, повышение температуры.

Ваши действия:

А. *Приложить холодный компресс и нанести питательный крем.*

Б. *Промыть ожог с мылом.*
В. *Смазать ожог сливочным или растительным маслом.*

Правильный ответ — А. Компресс или холодный душ снимут боль, но этого мало. Если ожог незначительный, можно нанести крем после загара или спрей с пантенолом. Ни в коем случае нельзя пользоваться мылом, так как оно еще больше сушит кожу. Можно воспользоваться и народным средством: прикладывать к ожогу листья капусты. Они быстро снимают жар и успокаивают боль. Но при появлении волдырей лучше обратиться к врачу.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Это, наверное, один из самых неприятных моментов лета – назойливые комары. Уберечься от них можно с помощью защитных средств, а выбор их очень большой. А вот от укуса пчелы кремом не защитишься. Что же делать, если она вас все-таки достала?

Ваши действия:

А. *Протереть перекисью водорода.*
Б. *Удалить жало и охладить место укуса.*
В. *Смазать йодом.*

Правильный ответ — Б. Удалить жало можно руками или пинцетом. Место укуса потереть солью, а охладить с помощью кубиков льда. Снять зуд помогает масло чайного дерева.

ТЯЖЕСТЬ В НОГАХ

Эта проблема особенно актуальна для полных людей и для людей с заболеваниями венозных сосудов. Отечность на ногах появляется чаще в

жаркую погоду. Ощущение, что все летают, а у тебя ноги в кандалах.

Ваши действия:

А. *Делать холодные обертывания и поднимать ноги вверх.*
Б. *Стараться поменьше выходить из дому.*
В. *Принимать мочегонные средства.*

Правильный ответ — А. Конечно же, никаких мочегонных без советов врача. Попробуйте помочь себе самым простым способом – холодное полотенце на ноги и несколько раз в день отдыхать с высоко поднятыми ногами минут по 20-30. Снять с ног усталость помогут мази с экстрактами конского каштана, листьев красного винограда или иглицы.

АЛЛЕРГИИ

Есть целый коктейль растений, которые могут серьезно подпортить вам летний сезон, спровоцировав аллергию. Симптомы летней аллергии, вызванной пыльцой растений, носят название "аллергический ринит". Обычно они проявляются насморком, слезотечением, чиханием, кашлем и зудом в носу. Лечится с помощью антигистаминных и противоотечных препаратов, о чем лучше посоветоваться с врачом. Но как сделать так, чтобы ситуацию не доводить до критической?

Ваши действия:

А. *Никуда не выходить из дома.*
Б. *Уменьшить контакт с аллергенами.*
В. *Лечь на летний период в больницу.*

Правильный ответ — Б. Нельзя где-то спрятаться от аллергенов, но, действительно, можно уменьшить с ними контакт. Например, не выходить на улицу утром – в это время концентрация пыльцы в воздухе наиболее высока. В доме желательно использовать очистители воздуха, почаще пылесосить ковры, а после прихода с улицы вымывать волосы. А если вы собираетесь в путешествие, выбирайте места с минимальным количеством аллергенов, например, морское побережье. И обязательно вложите в дорожную аптечку препараты от аллергии.

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

Да, летом возрастает и вероятность пищевых отравлений. Особенно обидно, когда все наслаждаются морем, а ты страдаешь от неприятных ощущений в животе и их последствий. И тут уж лучше сделать все, чтобы такое состояние не наступило.

Итак, ваши действия:

А. *Отказаться вообще от еды.*
Б. *Все фрукты ошпаривать кипятком.*
В. *Просто быть внимательным к тому, что вы едите.*

Правильный ответ — В. Чтобы избежать этих неприятностей, нужно больше пить жидкости, особенно чистой воды. В жару лучше отказаться от мяса и всего жирного. А вот овощей и фруктов есть чем больше, тем лучше, и не обязательно ошпаривать, просто хорошо мыть. Полезны плоды манго – они уничтожают вредные микроорганизмы в кишечнике.

В общем, не все так страшно. Главное, не забывайте думать о себе и управлять любой ситуацией.

Любовь ПИЛИПЕНКО

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

Внимание! АКЦИЯ!

FitBox – ТВОЙ ДРУГ!

ПОЗАБОТЬСЯ

о своих коллегах —расскажи им о чуде ФитКёрвс!

ВОЗЬМИ FitBox у специалиста в своем клубе

ПОСТАВЬ FitBox у себя в офисе

ПОЛУЧИ 1 неделю тренировок в подарок за каждую подписавшуюся сотрудницу из твоего офиса

*Акция действует во всех фитнес-клубах FitCurves на территории Украины. Период действия акции **с 01.06 по 31.06.2013 г.** Подробности акции узнавай у специалистов твоего фитнес-клуба ФитКёрвс и на сайте www.fitcurves.org по тел. +38 (044) 22-88-170 (стоимость звонков на этот номер – в соответствии с тарифами вашего оператора).

FitCurves®

Сила удивить себя!

Когда за мой столик в заранее оговоренном кафе подсели две очаровательные улыбчивые блондинки, я даже слегка растерялась: ну, и о чем мне теперь писать? Кто же поверит, что моя героиня, худенькая разговорчивая и симпатичная, четырнадцатилетняя Влада Винникова, когда-то была закомплексованной пышечкой с низкой самооценкой? А ведь еще полтора года назад никто бы и не подумал, что волшебная палочка ФитКёрвс сможет превратить стеснительную Владу в уверенную в себе самодостаточную леди. Но обо всем по порядку.

за 11 месяцев

-13 кг

-10 см

14-летняя Влада Винникова: "Открываем клуб, мама?"

БОЛЬШАЯ МАЛЕНЬКАЯ ВЛАДА. В детстве никто не решился бы назвать Владочку ребенком с лишним весом, она, скорее, была даже худенькой. Первые проблемы пришли вместе с переходным возрастом: вместо того, чтобы придавать фигуре женственную округлость, ненужные килограммы начали превращать девочку в толстушку. Первое время Владу это мало беспокоило. Да и среди родственников никто не решался натолкнуть ребенка на мысль о лишних килограммах: само пройдет. Но когда Влада вернулась из лагеря и не смогла влезть в любимые джинсы, стало очевидно, что пришло время взять ситуацию под контроль. Первой тревогу забила мама. Наталья Александровна попросту растерялась:

через две недели в школу, а Влада с ее 68 килограммами выглядит совсем уж не как семиклассница. Да и реакция одноклассников может быть непредсказуемой. Нужно было срочно что-то решать. Самым быстрым методом похудения показалась японская диета, соблюдая которую сама Наталья Александровна незадолго до того сбросила 7 килограммов. Строгие ограничения в еде на две недели – вот что ожидало Владу в борьбе за фигуру без излишеств. Выдержать оказалось не так-то просто, и Влада с трудом дотянула до положенного срока. Каковым же было разочарование, когда оказалось, что сбросила она всего два килограмма.

ОСЕННЕЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ. Лишние килограммы вносили дисгармонию и во внутренний мир Влады. Она стала замкнутой и молчаливой: "Кому захочется общаться с такой толстухой", – ошибочно думала девочка. Из-за отсутствия друзей пропал интерес к жизни, а потом и вовсе стали одолевать депрессии. "Я такой и останусь", – думала Влада, заедая печаль новой порцией калорий. Этот период был, пожалуй, самым сложным. И если бы не постоянная поддержка родных, Владе бы не справиться самой. Ведь с трудом сбрасываемые граммы возвращались "с запасом". Поэтому когда однажды дедушка пришел домой с новостью, что нашел неподалеку фитнес-центр, она не проявила особого энтузиазма. Но сходить все-таки решила, просто из любопытства. Этот осенний день и стал поворотным моментом в жизни. Уже после первого знакомства с киевским клубом на Позняках (улица Гмыри, 4) она поверила в то, что сможет достичь результата. Да и как не поверить: жизнерадостные и оптимистичные тренеры, зажигательная музыка, уютная атмосфера: все настраивало на положительные эмоции и вселяло веру в достижение мечты. Буквально после первой тренировки Влада уже знала, как добиться успеха и верила, что у нее все получится. Так двенадцатилетняя девочка стала самым молодым членом клуба.

ЛЕДИ СОВЕРШЕНСТВО. Поначалу лишние килограммы уходить не хотели, но не сдавалась и Влада, и вскоре стрелки весов медленно поползли в нужном направлении. Сбрасывая по 800 граммов в месяц, к весне Влада весила уже 60 кг. Она снова стала надевать то, что хочется, а доминантными чертами характера стали оптимизм и уверенность в себе. Кроме того, Влада стала посещать уроки зумбы и к лету весила уже 57 кг. Но и это не стало окончательным результатом. Когда-то пухленькая, Влада сейчас стройная изящная девочка с весом 55 кг. Больше сбрасывать вес не нужно, его нужно просто поддерживать в норме, а уж это Влада умеет.

"Я не перестаю ей удивляться, – восхищается таким упорством своего ребенка Наталья Александровна. – Она придерживается всех рекомендаций по здоровому питанию, она не позволяет себе кулинарных слабостей, которые могут навредить ее фигуре. Я иногда не могу удержаться и ем что-нибудь вредное, а она – нет!" Кроме того, дочь стала для мамы поистине вдохновителем: когда после рождения братика Влады Наталья Александровна набрала лишние килограммы, именно Влада привела ее в ФитКёрвс, где женщина довольно быстро вернула себе прежнюю стройность.

Поскольку нынешняя Влада – человек активный и целеустремленный, она с удовольствием принимает участие в олимпиадах и конкурсах. Она хочет быть то дипломатом, то режиссером, то журналистом. И глядя на нее, вполне верится, что этот человек достигнет всего, чего ни пожелает. Ведь уже сейчас Влада и Наталья Александровна планируют открыть свой клуб сети ФитКёрвс. Влада знает, что будет принимать самое активное участие в его работе: встречать гостей клуба, давать рекомендации по методике похудения и, конечно же, вдохновлять своей историей.

ПОСЛЕСЛОВИЕ... В День рождения Влада получила в подарок от мамы фотосессию. Яркая, стильная, уверенная в себе, девочка задорно улыбается с получившихся снимков. И веришь, что счастье всегда рядом, когда видишь, как эти два жизнерадостных человека с улыбчивыми глазами, похожие больше на подруг, чем на маму с дочерью, уходят из кафе, крепко взявшись за руки.

Ешь это и живи!

Как обуздать в себе тягу к нездоровой пище, если рука так и тянется к запретному плоду? В продолжении книги Дона Колберта "Ешь это и живи" читайте практические советы опытного врача о том, как не поддаться искушению опустошить холодильник во время ужина или обеда.

Дон Колберт

ТЯГА К ЕДЕ

Хотелось ли вам когда-нибудь съесть определенное блюдо, и чувствовали ли вы, что это плохо влияет на вас? Тяга человека к нездоровой еде требует от него большой выдержки, чтобы не сорваться, но не расстраивайтесь. Эта тяга – всего лишь способ, с помощью которого ваше тело сигнализирует вам, что в нем что-то не в порядке. И это может происходить из-за физических, гормональных, нейрохимических, эмоциональных или даже духовных причин. Отдайте свои тяги и желания в руки Бога, как только они начнут возникать. Он даст вам силу, чтобы перебороть их и не переедать, и мудрость, чтобы понять, что ваше тело пытается сказать вам. Пусть ваша тяга к нездоровой еде будет первым шагом в процессе приведения вашего организма в физическое и духовное

равновесие. Одним из основных эмоциональных мотивов, которые могут заставить вас забраться в холодильник, является стресс. Когда вы постоянно испытываете стресс и беспокойство в жизни, вы можете впасть в депрессию. Все эти эмоции способны привести к перееданию, поскольку вы начнете искать успокоение в пище. В далее приведенном перечне я даю вам несколько практических советов, которые помогут обуздать вашу тягу к нездоровой еде и научиться справляться с эмоциями, которые лежат в корне проблемы и заставляют вас есть вредные продукты.

ПРЕОДОЛЕЙТЕ СВОЮ ТЯГУ К ЕДЕ

Вот несколько практических советов, которые помогут вам обуздать вашу тягу к нездоровой еде:

1 Никогда не выходите из дому, не взяв с собой здоровые закуски, такие как фрукты или орехи в одноразовых закрывающихся пакетах или пластиковых контейнерах.

2 Всегда носите с собой воду. Вода часто может подавить чувство голода и заставить вас почувствовать себя сытым даже без того, чтобы употреблять нездоровую пищу или напитки с высоким содержанием сахара.

3 Подумайте о более здоровой альтернативе. Например, вместо того, чтобы лакомиться мороженым, попробуйте съесть ложку замороженного йогурта; вместо чипсов и колец лука, жареных во фритюре, попробуйте запеченный картофель и свежую сальсу. Хотя эти варианты и не могут идеально заменить продукты, к которым вы привыкли, но они являются шагом в правильном направлении и помогают сократить пропасть между тем, на каком этапе вы находитесь сейчас, и тем, где вы хотите быть в будущем в плане вашего рациона.

КЛУБНАЯ КНИЖНАЯ ПОЛКА

Джеймс Добсон

ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

Самый сложный период в жизни подростков приходится на 13-14 лет. Именно в это время неуверенность в себе и чувство неполноценности достигают своего апогея, причем окружение подростка оказывает на него сильное давление. Доктор Джеймс Добсон поможет вам увидеть мир подростка как бы изнутри и понять его чувства и мотивы поведения. Книга построена в форме ответов на такие актуальные вопросы, как:

- наилучший вариант сексуального воспитания;
- влияние группы сверстников и что с этим делать;
- депрессия и ее причины;
- раздражительность и неуравновешенность в подростковом возрасте;
- как отпустить повзрослевшего ребенка и т.д.

Спрашивайте книги в ваших клубах!

КЛУБНАЯ КНИЖНАЯ ПОЛКА

Хелен Анделин

ВСЕ О ДЕТЯХ

Что заставляет ребенка вести себя хорошо? Почему некоторые дети прилагают все усилия к тому, чтобы хорошо сделать свою работу, без подсказки выполнить домашние задания и слушаться родителей, в то время как другие дети у тех же самых любящих родителей противятся воспитанию и даже восстают против общепринятых правил?

На страницах этой книги вы найдете ключи к разгадке воспитания детей, которому сопутствует успех. Здесь объясняются методы воспитания послушных, ответственных и почтительных детей, развития в детях чувства уверенности и достоинства, когда родители помогают им преуспевать во всех сферах повседневной жизни.

Спрашивайте книги в ваших клубах!

Чувствуете себя виноватой? Не стоит! Если вы будете винить себя в том, что у вас появляется тяга к определенным типам продуктов, это только ухудшит ваше настроение и увеличит потребность вашего организма в серотонине, а это подтолкнет вас к тому, чтобы съесть что-то на эмоциях.

4 **Следите за размером своей порции.** Если вы все же не удержались и решили отведать нездоровой пищи, никогда не ешьте ее прямо из пакета. Положите небольшую ее часть на тарелку, а остальное оставьте на потом. Бросьте себе вызов — не доедайте порцию до конца, или даже лучше — перестаньте есть после того, как откусите один или два кусочка.

5 **Следите за своими пристрастиями.** Это поможет вам выяснить, какие эмоции заставляют вас бежать к холодильнику в определенное время дня, недели или месяца, возможно, окажется, что во всем виноват стресс.

6 **Отвлекитесь на что-то другое.** Если вы прогуляетесь на свежем воздухе, это поможет не только переключиться вашим мыслям с голода на что-то другое, но также поможет избавиться от стресса и сжечь калории. Например, позвонить другу — не такое калорийное, но зато намного более полезное занятие, чем съесть целую пачку мороженого.

7 **Совершайте три сбалансированных приема пищи в день, а на второй завтрак и полдник съедайте здоровые закуски.** Потребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки во время каждого приема пищи. Это поможет вам стабилизировать уровень сахара в крови и усмирить голод.

ВОЗМОЖНОСТИ ЖЕНЩИНЫ БЕЗГРАНИЧНЫ.

Можно быть и успешной певицей, и хорошей мамой, и успевать ухаживать за собой. Это вопрос привычки.

Софи Эллис-Бэкстор

:30 прекрасно быть

ЖЕНЩИНОЙ

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

Дневник Счастья

“ЛЮДИ НЕ ОСОЗНАЮТ, ЧТО В ИХ РАСПОРЯЖЕНИИ ЕСТЬ ШТУРВАЛ И ПАРУСА И НЕ УМЕЮТ ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ. ОНИ ЗАБЫЛИ, КАК УПРАВЛЯТЬ СОБСТВЕННЫМ КОРАБЛЕМ И ПОТОМУ ПРОКЛИНАЮТ СКВЕРНУЮ ПОГОДУ.”

Адам Джексон

Десять лет тому назад на тренинге о счастье участница задала мне вопрос: — Как отличить чувство собственной значимости от навязанного представления?
И я предложила всем представить ботанический сад, солнечный день и легкий ветерок. Задала вопрос:
—Кем вы себя ощущаете в этом саду?
—Прекрасной розой! — воскликнула одна.
—Если это весна, тогда ароматным кустом сирени, — высказалась другая.
—Садовником в саду, — предположила третья.
—Канарейкой, которая развлекает отдыхающих, — выкрикнула четвертая.
Женщины наперебой высказывали свои представления, ассоциируя себя с цветами, деревьями или природными явлениями. И только одна участница молчала и смотрела на нас радостным взглядом...

А кем ты себя представила в этом саду, дорогая читательница?
Если бы я предложила тебе представить зоопарк или корабль? Кем или чем ты бы себя ощутила? Что бы это могло быть? Какие личные ассоциации вызывают у тебя эти картинки?

Я много раз проводила этот тест для участниц тренингов, потому что это весело и интересно, играя, воображать себя чем-то или кем-то.
Следующий мой вопрос всегда был такой:
А почему вы выбрали именно этот предмет и что вас с ним ассоциирует?
Но именно на том тренинге, где одна участница промолчала, я получила хороший урок от этой игры.
Я спросила ее, и она спокойно и с достоинством ответила:

"Я — это я! И я хочу быть собой и наслаждаться тем, кто я есть. Я могу гулять в этом саду, могу за ним ухаживать, играть с детьми и все остальное, что я выберу делать. Но я все равно останусь сама собой. И я от этого счастлива".

Наступила тишина... Мы размышляли и осознавали, что наша жизнь — это не просто игра по чьим-то правилам или зависящая от "погодных условий". И мы не просто участники какого-то эксперимента. Мы не сели в чью-то лодку, чтобы выполнять приказы рулевого. И не важно, какой ветер нам дует в лицо или что происходит вокруг. От нас зависит, останемся мы пассажирами или главными капитанами своей судьбы.

Никогда не задумывалась, почему так много людей плывет по течению, и соглашаются с тем, что вокруг происходит?

Люди часто ассоциируют себя, как личность, с окружением, обстоятельствами или предметами, которые имеют или хотят приобрести. Им кажется, что если что-то вот-вот изменится вокруг, тогда они осознают свою большую значимость. Обстоятельства диктуют условия, где работать и чем заниматься. И они вынуждены гоняться за лучшими условиями работы, а не наслаждаться тем делом, которое их вдохновляет. Руководство ожидает от них только тех навыков и способностей, которые помогают выполнить качественно конкретную работу, и мало кого волнует, что эти люди талантливы и одаренны в другом. Так и приходится прятать свои мечты и таланты в "долгий ящик", и обучаться тому, что не интересно, но востребовано обстоятельствами.
Мы заканчиваем различные университеты и курсы повышения квалификации, расписываем по минутам планы на работе, стремимся к результатам, но в личной жизни позволяем себе жить в полном хаосе. И во всем этом мы теряем самое важное и главное — самих себя.

ТВОЯ ЖИЗНЬ ДОСТОЙНА, ЧТОБЫ О НЕЙ ПИСАТЬ

Мы с тобой продолжаем создавать свою судьбу, состоящую из личных рецептов счастья. Наша цель: открыть в себе то сокровище, которое было сокрыто в глубине души, и начать сиять всеми прекрасными гранями женщины.

Немного напомню о том, что же такое счастье. Это величайший дар, который получила каждая в распоряжение, и субстанция, которую создают. Это выбор, который мы делаем и усилия, которые прикладываем. Это не место, куда мы стремимся, а состояние души, наполненное смыслом жизни. Его нельзя найти где-то там, потому что оно всегда внутри тебя.

Мой рецепт сегодня: Всегда радуйся! А в чем секрет радости? Будь тем, кем предназначено быть, и, занимаясь делом, которое есть сегодня, приложи к нему частичку своей души, таланта и энергию оптимизма. И каждый день оставляй свой маленький след в жизни других людей.

В прошлом номере мы разбирались с собственными ролями и осознавали, как мы можем быть успешней и более удовлетворенной в каждой сфере своей деятельности. Это помогло посмотреть новым взглядом на свои роли в жизни и осознать, что все, что мы делаем, важно и ценно, даже, если это и не заметно для других. И при этом можно получать удовольствие и быть лучшей в каждой из них. Если ты не получила предыдущий номер журнала, ты сможешь найти вопросы на блоге im-woman.info.

И в этом номере я предлагаю продолжить отвечать на следующие вопросы и размышлять о себе, личном предназначении в этой жизни, открывая внутренний потенциал или скрытые возможности внутри себя. В этом разделе мы напомним себе о том, что приносит радость и восторг, вдохновение и удовлетворение лично для себя.

И как всегда, тебе необходимо время, уединенное место, Дневник (журнал), ручка и самое важное – искренность и открытость с самой собой.

1 *Что у тебя вызывает самую большую радость и восторг? Почему это происходит? Как ты при этом себя чувствуешь?*

_____
_____
_____
_____
_____

2 *Когда и при каких ситуациях ты больше всего получила дозу радости и веселья в последнее время? Какие источники радости есть у тебя в жизни?*

_____
_____
_____
_____
_____

3 *Какие люди вызывают в тебе радость и веселье? И у каких людей ты вызываешь радость и веселье?*

_____
_____
_____
_____
_____

4 *Что для тебя вдохновение и восторг? Какие ситуации, события, действия вызывают у тебя восторг? Какая категория людей тебя восторгает и вдохновляет?*

5 *В каких ситуациях и действиях ты проявляла себя так, что люди восторгались тобой? При каких ситуациях и действиях ты сама получала вдохновение от себя лично? Какие твои личные качества характера, таланты, способности вызывают у тебя вдохновение?*

6 *От чего в своей жизни ты получаешь наибольшее удовольствие, что доставляет тебе наибольшее удовлетворение от жизни? Перечисли не менее 10 источников удовольствия.*

7 *Что тебя мотивирует больше всего в жизни? Назови 10 источников мотивации: дома, на работе, во взаимоотношениях, здоровье, личностный рост...*

8 *Как ты можешь себе помочь, чтобы чаще радоваться и радовать других? Как ты можешь наполнить свое окружение радостью и вдохновением?*

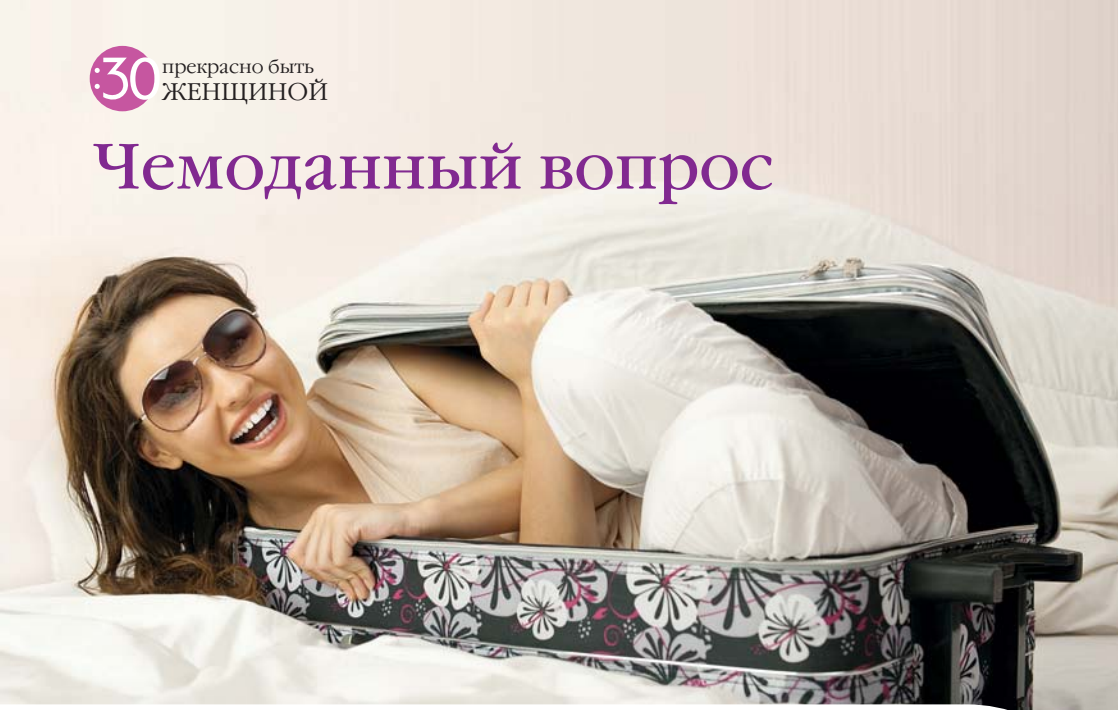
9 *Придумай 10 маленьких радостных вещей, которые ты можешь подарить себе каждый день:*

10 *Найди 5 возможностей, чтобы сегодня доставить радость, вдохновение и удовольствие пяти близким людям.*

"Веселое сердце, как врачество, а унылый дух сушит кости", Притчи 17:22, Библия.
Радость всегда являлась лучшим лекарством во все времена, уникальным средством достигать успеха и самым сильным источником жизненной энергии. Она не приходит извне, а всегда рождается внутри. Надежный способ поддерживать в себе радость — осознавать, что всегда есть возможность любить, творить, мечтать и достигать.
Начни сегодня создавать свой рецепт счастья с хорошей дозы смеха и вдохновения!

МОЙ РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ:

Чемоданный вопрос



Флайледи знает, что взять с собой в отпуск!

В отпуске самое главное, конечно же, сам отпуск. И чтобы не испортить удовольствие от отдыха, флайледи советует все спланировать заранее. Особенно то, что необходимо взять с собой.

ЧЕМОДАН ИЛИ ЧЕМОДАНЧИК?

Вообще-то, в доме нужно иметь два чемодана – "семейный" на четырех колесиках и маленький, личный, на случай командировки или поездки кого-то одного из членов семьи. Во время семейного путешествия лучше брать один багаж: удобней в самолете, поезде да и, в конце концов, мужчина у вас один, на чьи руки вы можете еще рассчитывать?

Собираться в отпуск лучше без всякой спешки, чтобы ничего не забыть и не брать лишнего. Поэтому стоит все продумать хотя бы за пару недель, так останется время сдать некоторые вещи в химчистку или что-то докупить. Планируя, лучше составить список и действовать по нему.

НАЧИНАЙТЕ С ОБУВИ

Главное условие хорошего отдыха – комфорт. Поэтому выбирайте в дорогу самую удобную обувь и не меньше четырех пар.

Прогулочную, спортивную, пляжную и, конечно же, туфли для выхода в свет. Кстати, обувь укладывается в чемодан первой, лучше по бокам, чтобы сэкономить место.

ОДЕЖДА — ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Это самое сложное. Поэтому подумайте, чем вы планируете заниматься на отдыхе, составьте список мероприятий и напротив них напишите необходимую одежду. Прежде всего, подберите дорожный наряд. Для него хорошо подойдут легкие из натуральных тканей вещи, которые не обтягивают тело, позволяют вам свободно двигаться, а коже – дышать. Количество купальников можно сократить до двух, головной убор хотя бы один, но обязательно. Выгодный курортный тандем – майка или футболка с шортами, можно пару комплектов. Из летних платьев и сарафанов выберите любимые и наиболее компактные. И, конечно же, возьмите с собой маленькое черное платье для выхода в свет.

Присутствие теплых вещей в чемодане зависит от места, куда вы едете. В Арабских Эмиратах снег не выпадет, а вот в Карпатах или даже в Крыму похолодание возможно. Поэтому джинсы и свитер лучше взять. Отдельным пунктом пропишите носочки: хлопковые, шерстяные. Они не занимают много места, но очень часто помогают создать ощущение домашнего комфорта.

КОСМЕТИКА — СКОЛЬКО И КУДА?

Косметики – по минимуму. В приоритете средства от солнца, крем для вашей кожи. Если едете в "продвинутый" курорт, бутылки лучше не таскать с собой, все можно купить на месте. То же самое касается шампуней, бальзамов и тоников. Из декоративной косметики стоит вложить в косметичку блеск или помаду, тушь и небольшой флакон туалетной воды. Обязательно упаковывайте флаконы с жидкими средствами в отдельные полиэтиленовые пакеты, так как во время поездки они могут открыться и наделать проблем в чемодане.

АПТЕЧКА ПОД РУКОЙ

Думать нужно только о хорошем, но перестраховаться – не лишнее. Поэтому самые необходимые лекарства должны лежать в вашем чемодане. Обязательный набор состоит из активированного угля, обезболивающих, жаропонижающих, средства от диареи, капель в нос, глазных капель, средств от ожогов. Остальное добавляется в аптечку индивидуально, например, средства от кашля и от аллергии. Если предстоит поездка за границу, к упаковке аптечки нужно подойти более тщательно, ведь большинство лекарств там продаются только по рецепту. Кроме медикаментов, обязательно возьмите с собой стерильный бинт, термометр, пластырь, йод или зеленку.

Спланировав все для себя, точно так же спланируйте и для других членов семьи. Собирайтесь без спешки и не вкладывайте сразу вещи в чемодан. Лучше разложите их на диване стопками, проверьте, все ли присутствует, и приступайте. И кстати, кое-что не забудьте оставить дома. Плохому настроению точно не должно найтись места ни в багаже, ни в вашей душе.

Любовь ПИЛИПЕНКО

"КОНТР*аварийное*" родительство

Что нужно знать о своем ребенке

Автомобилисты со стажем утверждают, что управлять машиной — не сложная задача. Однако водителем вы не становитесь в момент покупки автомобиля. Прежде чем сесть за руль, вас обяжут пройти двухмесячные курсы, где вы будете изучать и внутреннее устройство автомобиля, и правила поведения на дороге. А еще у вас будут практические занятия. Для полной же уверенности вам порекомендуют пройти курсы контраварийного вождения!

Ребенок – "устройство" посложнее автомобиля. Считается, что достаточно ребенка родить, и вы тотчас становитесь специалистами по взращиванию и воспитанию. Как будто рождение ребенка "загружает" вам опыт всех предыдущих поколений, а также все мировые знания и наработки по детской психологии, педагогике, медицине.

Я очень хорошо помню, как быстро наша с мужем уверенность в себе как родителях сменилась растерянностью и тревогой в тот самый момент, когда мы переступили порог дома с первенцем на руках.

Давайте посмотрим, как мы можем помочь ребенку, учитывая его потребности, возможности и возрастные особенности.

• **ИТАК, ВОЗРАСТ ДО ГОДА.** Что же важно ребенку в этом возрасте, точнее, кто? Это, конечно же, мама. Ее готовность в любой момент прийти на помощь: сменить ли подгузник, покормить или просто подержать на руках, формирует базовое доверие ребенка к людям и окружающему миру в целом. Для малыша важен постоянный контакт с вами, общение: улыбайтесь малышу, разговаривайте с ним, носите на руках. Не бойтесь "испортить" малыша лавиной поцелуев, тисканий, улыбок: тут не может быть "слишком много".

Все проблемы решаются очень просто: достаточно дать ребенку какую-то игрушку, взять его на руки, перенести в другое место, и он уже спокойно переключается с нежелательных занятий.

• **ВОЗРАСТ ОТ ГОДА ДО ТРЕХ.** На втором году жизни улыбчивый и беспроблемный карапуз "вдруг" начинает капризничать и вредничать без причины, противоречит маме. А в три года и себе самому: "Хочу яблоко – держи – НЕ ХОЧУ!!!" Родители зачастую пугаются таких проявлений, бывает и раздражаются. В это время происходит важный для ребенка психический процесс: это первое яркое выражение своего "Я", это его попытка самостоятельно отдалиться от матери, удалить психологическую "пуповину", научиться многое делать самому и както решать свои проблемы. Без психологической сепарации (отделения) от родителей ребенку будет сложно найти себя в жизни, выработать механизмы психологической адаптации и гибкого поведения. Другими словами, это первые шаги к самостоятельности, которые важно поддержать.

Если демонстрация ребенком первых успехов встречает одобрение, он наполняется радостью и гордостью от проявлений самостоятельности при отделении, формируется его чувство собственного достоинства.

Если же желание ребенка быть видимым и одобренным не удовлетворяется в детстве, то в дальнейшей жизни он будет стремиться быть в центре внимания, чтобы получить признание, будучи в глубине души неуверенным в себе. Ребенку пока сложно отделить себя от своих поступков и критику (самую справедливую и правильную, на ваш взгляд) он воспринимает как оценку себя. Не смейтесь, но хвалите, не ругайте, но поддерживайте.

• **ВОЗРАСТ 4–6 ЛЕТ.** Это период, когда общение со сверстниками приобретает для ребенка все большее значение. Во взаимодействии с другими детьми ребенок научается замечать и оценивать свои действия, сравнивает себя с другими детьми, а не с недосягаемыми и всесильными взрослыми. Продолжает формироваться самооценка. Ребенок учится самостоятельно выстраивать взаимоотношения. И помощь родителей здесь нужна, но не как постоянное категоричное вмешательство – "не дружи с Васей, он плохой", а обучение сотрудничеству, уважению друг друга. Обсуждайте с ребенком его день, разговаривайте с ним, интересуйтесь его мнением.

• **К 7 ГОДАМ** у ребенка происходит важное преобразование в плане самооценки. Она из общей (я хороший – я плохой) становится дифференцированной. Ребенок делает выводы о своих достижениях в разных видах деятельности. Он замечает, что с чем-то справляется лучше, а с чем-то хуже. И это возраст, когда ребенок готов к оценкам в школе. И он готов еще больше отделиться от вас, не препятствуйте ему в этом.

• **ВОЗРАСТ 10–14 ЛЕТ.** В этот период происходит процесс полового созревания, который фактически держит подростка заложником. Гормональный взрыв подчиняет себе все существо ребенка. В этом возрасте процесс самоконтроля находится на очень низком уровне,

подростку кажется, что окружающие его совершенно не понимают и обращение к ним все равно бессмысленно. Если этот процесс проходит тяжело, то подросток может не только неадекватно реагировать на типовые ситуации, но и замкнуться в себе, не впуская никого в свой встревоженный внутренний мир.

Подросток становится раздражительным, симпатии и антипатии основываются только на эмоциональном восприятии человека, с которым подросток общается в данный момент. Всегда нужно помнить, что это не сознательный негативизм, а тяжелейший психологический кризис. Подростку необходимо доказать всем и себе самому, что он в этом мире что-то значит. Это тот период, когда взрослым нужно быть наиболее чуткими. Подросток хочет видеть себя взрослым. Однако ориентация на взрослые ценности и сравнение себя со взрослыми зачастую заставляют подростка снова ощущать себя маленьким, несамостоятельным. В отличие от ребенка, подросток не считает такое положение нормальным и стремится любым способом его изменить. В то же время, пытаясь вести себя как взрослый, он не готов к взрослой ответственности и избегает ее. Психике подростка присущи внутренняя противоречивость, неопределенность уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и точки зрения. Главная особенность подросткового периода – открытие внутреннего "Я", осознание собственной индивидуальности и ее свойств.

Для родителей подростков важно как никогда быть устойчивыми, любящими, и принимающими, признающими суверенность подростка. Что не исключает четкого обозначения внутрисемейных границ (распределение обязанностей, соблюдение норм общения).

• **ВОЗРАСТ 15–18 ЛЕТ.** Это уже ранняя юность. В этом возрасте (16-17 лет у мальчиков, 15-16 – у девочек), окончательно завершается половое созревание. Наступает анатомическая и физиологическая зрелость.

Главная социальная задача этого возраста – выбор профессии. Выбор профессии и типа учебного заведения неизбежно дифференцирует жизненные пути девушек и юношей, со всеми вытекающими отсюда социально-психологическими последствиями.

Юношей еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа: собственная возрастная специфика, право на автономию от старших. Но социальное и личностное самоопределение предполагает не столько автономию от взрослых, сколько четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире.

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ:

1 Основным "инструментом" научения и взращивания ребенка остается любовь, принятие, забота, взаимоуважение.

2 Искренне интересуйтесь ребенком, его переживаниями (это в первую очередь), мечтами и событиями.

3 И, конечно же, дети учатся не нашим словам, а нашим поступкам.

Счастливого вам родительства!

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

НИКОГДА НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ НАЗАД.

Всегда смотри с улыбкой в будущее.
Завтра будет новый день.

Моника Беллуччи

:30

ЖИЗНЬ
ПРЕКРАСНА

Когда мамы рядом нет...

"Помогите моим детям, только на вас одна надежда", — это был крик о помощи к одному из менеджеров ФитКёрвс Светлане Мингажевой. Она откликнулась, и эта история изменила ее жизнь...

ДУША ЗА КОЛЮЧЕЙ ПРОВОЛКОЙ

Приближаясь к этой группе строений, начинаешь ощущать тревогу. Серые, невысокие дома блочного типа. Высокий забор, кольца колючей проволоки, решетки на окнах. Это колония. Место, где сконцентрированы поломанные, пережеванные и выплюнутые судьбы.

В этих скорбных местах нужны люди, которые могут подарить любовь и принятие, подарить свет уставшему сидеть во тьме.

Женщины-заключенные — народ угрюмый и недоверчивый. Они хранят в душе столько затаенной злобы и обиды, что прорвись она вдруг наружу, мало не покажется. Их лица серы, их зубы желты от табака и расшатаны от недоедания, их одежды однообразны, как и их лица. Они хотят одного и того же: еды, которую можно долго хранить, теплых вещей, нижнего белья и сигарет. Но самая главная нужда здесь — это любовь и внимание. И только Бог знает, как тяжело любить этих замученных и озлобленных людей. Как

быстро заканчиваются душевные силы. Как эти люди, терпящие заключение, часто ждут тепла и любви по отношению к себе, но сами никому и ничего не готовы дать.

Уже год как мы посещаем женскую колонию города Чернигова, это и тяжелый труд, и благословение одновременно. Изменения, которые происходят с ними и с нами — это просто чудеса Божьи. Каждое второе воскресенье месяца мы проводим там занятия на тему "Искусство быть счастливой". Это беседы, которые — я верю — помогают женщинам принять себя другую, измененную внутренне, получить силу снова поверить в себя. Тюрьма убивает одиночеством и быстро съедает оставшееся здоровье. Но есть и другая внутренняя тюрьма. Это тюрьма нашей внутренней порчи, которая никуда не исчезает с переменой внешних обстоятельств. Выйти на свободу телом, оказывается, еще ничего не значит. Нужно вместе с телесным исходом выйти на свободу духом.

ДВА ПЛЮС СЕМЬ

В тот день моя семья, как и многие другие, готовилась к Новому году. Вместе с новогодними поздравительными открытками я получила письмо из колонии... Это был крик о помощи: "ПОМОГИТЕ МОИМ ДЕТЯМ, только на вас одна надежда. Я в тюрьме, а на свободе семеро детей, они не имеют средств к существованию, а для государства и общества их нет".

Я решила поехать к этим детям. "Мама, возьми мою копилку и передай им", — сказала мне шестилетняя дочь Лера. "Я провожу тебя, мама", — сказал сын Женя. Я решила поехать познакомиться, снабдить их продуктами, небольшой суммой денег. Картина, которую я увидела, заставила мое сердце плакать.

В результате Новый год я встречала под елкой одна, без родных, в чужом для меня городе, но переполненная осознанием того, что я живу не для статистики... Я мама двоих замечательных детей. Это ли не подлинное счастье — наслаждаться заботой правильно воспитанных детей, видеть плоды своих трудов!? Любимые родители. Верные друзья, любимое дело в ФитКёрвс. А в это время кто-то выживает, плачет и просит о помощи.

И я поняла, что уже не смогу быть счастливой, не отдавая частичку своего сердца тем "невидимым" детям. Мое сердце смогло вместить и полюбить их. Встречаемся теперь мы часто, делимся всем, что имеем. "Вы единственный человек, который пришел к нам на помощь за годы отсутствия мамы", — в слезах сказала мне Мария, старшая девочка, на плечах которой шестеро! младших.

Мы собрали вместе с Сообществом сумму, которая позволила детям не потерять жилье, помогаем продуктами. Я говорю "Спасибо!" всем, кто оказал доверие, кто поверил нам и в нас, кто стал частью нашей команды и помогает этим детям вместе с нами.

Вот мой урок: открой свой сердце, делай добро другим, ведь рядом с нами тысячи людей, нуждающихся в помощи!

Светлана МИНГАЖЕВА,
менеджер ФитКёрвс,
волонтер социального
проекта "Поверить снова"

Участвуй в социальных проектах ФитКёрвс. Узнать больше: irina_nesterenko@fitcurves.com

вместе мы сильнее

В земле киммерийской

Если вы не мыслите своего отдыха без моря и Крыма, а вытоптанные и замусоренные туристами красоты Южного берега ассоциируются не с летней негой, а с толкотней муравейника — отправляйтесь на восток. Туда, где горы сменяются степями, где белесое небо смотрится в серебристое море, где вместо роскошных дворцов вас ждут суровые средневековые развалины. Многие художники и поэты отдали свои сердца этой неброской красоте. Поверьте, она покорит и вас.

ОКРУЖЕНА ВЫСОКИМИ ХОЛМАМИ,
ОВЕЧЬИМ СТАДОМ ТЫ С ГОРЫ СБЕГАЕШЬ

О. Мандельштам

Прибывающим в Феодосию не придется долго искать море, они видят его из окна поезда, еще только подъезжая к вокзалу. И с первых же шагов попадут в праздничную суету курортного города. Галечный пляж, тенистые парки, пропахшие можжевельником сувенирные развалы, бывшие дачи, превращенные в санатории, знаменитые феодосийские музеи и галереи – все это сосредоточено в центре. Здесь мирно соседствуют глинобитные домики и советские пятиэтажки, новомодные "дворцы" и архитектурные памятники.

Можно отправиться к востоку по длиннейшей (почти четыре километра!) улице Федько и попасть на обширные пляжи с золотым песком. Они тянутся вдоль Керченского шоссе и привлекают летом огромное количество отдыхающих. Здесь здорово поваляться под солнышком и порезвиться с детворой.

Если же вас не привлекают толпы загорающих и водные аттракционы, ваш путь лежит в противоположную сторону. Перевалив через Карантинный холм, вы сможете совершить одинокую прогулку по окрестностям, поднимаясь на заросшие чабрецом и полынью склоны или спускаясь в укромные бухточки, где никто не помешает вашему общению с морем.

СЕЙ ДРЕВНИЙ ГРАД — БОГОСПАСАЕМ (ЕМУ ЖЕ ИМЯ "БОГОМ ДАН")

М. Волошин

Феодосия — "Богом данная" — так более двух с половиной тысяч лет назад назвали новый город его основатели, древнегреческие поселенцы из Милета. Один из крупнейших городов Боспорского царства, в 4 веке Феодосия стала свидетельницей того, как из-за "Меотийского болота" — Азовского моря — на Европу двинулись кочевые племена воинственных гуннов.
В 15 веке в Крыму хозяйничали османы.Феодосия тогда называлась Кефе (другое название — Кучук-Истанбул, "Маленький Стамбул"), и в городе располагался крупнейший в Причерноморье невольничий рынок.
Согласно легендам, именно на Базары-кебир была продана украинская красавица, впоследствии ставшая женой султана Сулеймана Великолепного, Роксолана.

ИДУ ВДОЛЬ ГЕНУЭЗСКИХ СТЕН, ВСТРЕЧАЯ ВЕТРА ПОЦЕЛУИ

М. Цветаева

Память о далеких временах хранит крепость на Карантинном холме. В 13 веке тогдашние хозяева Феодосии, золотоордынские ханы, передали город генуэзским купцам. Получивший новое имя Каффа, город постепенно стал центром генуэзских владений в Крыму. Здесь торговали зерном, солью, кожами, воском, медом, лесом, рыбой и икрой. Из Италии на рынки Каффы привозили сукна, из Греции — масло и вино, из Африки — слоновую кость, а из Азии — драгоценные пряности.

Генуэзская крепость была построена в 1334-1340 годах и позднее много раз достраивалась. В 19 веке начался обратный процесс — местные жители разбирали древнюю цитадель для строительства своих жилищ. Поэтому сегодня от генуэзской твердыни осталось лишь две башни и крепостная стена (еще одна башня находится внизу, у самого порта), однако она по-прежнему заслуживает внимания. Здесь же находится восстановленная церковь 14 века и памятник купцу Афанасию Никитину, в 1474 году останавливавшемуся в Феодосии по пути из Индии.

ПОДАРИЛА НАМ АЙВАЗОВСКОГО И ПРИШЛА НА ЕГО ХОЛСТЫ...

Е. Громова, участница 10-го Волошинского конкурса

И, конечно, многие места в Феодосии связаны с именами людей, прославивших этот город. О знаменитом маринисте Иване Айвазовском напоминает не только галерея в доме, который он построил для себя в качестве жилища и мастерской. Художник много сделал для родного города. Самый щедрый дар — вода из принадлежавшего его семье Субашского источника. В благодарность был открыт Фонтан Айвазовского.
Музей Александра Грина виден издалека — в суету Галерейной улицы врезается нос парусника, словно приплывший из придуманного писателем Зурбагана, Лисса или Гель-Гью. Эти города вы найдете на карте Гринландии внутри дома-корабля. Именно в этом доме Грин написал "Бегущую по волнам", "Золотую цепь" и другие произведения.
Галерея Айвазовского, дом Грина, музей дельтапланеризма, краеведческий музей ждут вас в дождливый или, наоборот, слишком жаркий день.

Ольга ОПАНАСЕНКО,
"С ФитКёрвз я уже 3 года, и за это время распрощалась более чем с 20 кг. Работа редактора программы "Самый умный" требует усидчивости, так что в свободное время стараюсь побольше двигаться. Лучшим способом совместить приятное с полезным считаю спорт, танцы и путешествия".

Внимание! КОНКУРС!

ТВОЁ 5 ЛЕТО с ФитКёрвс

1 этап

1-30 июня

Фотоконкурс

Каждая участница представляет на конкурс 3 фотографии:

- Я АКТИВНАЯ (фото в клубе во время тренировки в продукции ФитКёрвс).
- Я СЧАСТЛИВАЯ (фото хотя бы с одним из членов семьи, например, дети, муж, мама, сестра).
- Я — ВОЛШЕБНИЦА (фото в домашнем интерьере, можно за приготовлением здорового завтрака/обеда/ужина).

Участница, чье фото набрало наибольшее количество голосов (баллов), получает приз.

2 этап

1-31 июля

Конкурс рецептов

Каждая участница представляет для участия в конкурсе рецепт приготовления блюда в распечатанном виде + фото готового блюда. Одна участница может предоставить не более 3-х рецептов.

Требования к блюду:

- Ингредиенты должны быть максимально полезными и доступными.
- Необходимо указать фазу из программы питания, для которой максимально подходит это блюдо, количество белков, жиров, углеводов и калорий.

Участница, чей рецепт будет признан наилучшим, получает приз.

Это лето с ФитКёрвс

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ:

С 1июня по 20 августа 2013 года
активно принимай участие во всех конкурсах
и выигрывай замечательные призы!

С 25 августа по 5 сентября 2013 года
приходи на вечеринку в своем клубе и получай призы!

* Официальные правила конкурса
читай на сайте www.fitcurves.org

НАЧИСЛЕНИЕ БАЛЛОВ	
I этап. 1-30 июня	
За каждое фото (не более 3-х фото от одной участницы)	5 баллов
II этап. 1-30 июля	
За каждый рецепт, предоставленный на конкурс (не более 3-х рецептов от одной участницы)	5 баллов
Фото готового блюда	3 балла
Фото с дочерью на кухне за приготовлением еды	10 баллов
III этап. 1-20 августа	
Текст истории	7 баллов
Фото автора истории «До» начала тренировок и «После» достигнутых результатов	10 баллов (за оба фото)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАЧИСЛЕНИЯ	
Привлечение подруги	10 баллов за подругу
Прохождение Программы питания в период проведения конкурса	20 баллов
Прохождение тренинга «Искусство Быть Счастливой» в период проведения конкурса	20 баллов
Видеоролик (о себе)	20 баллов
За первое место на каждом этапе	50 баллов
За второе место на каждом этапе	25 баллов
За третье место на каждом этапе	15 баллов

1-20 августа

3 этап

Моя история в ФитКёрвс

Участницы конкурса пишут небольшую историю о себе и ФитКёрвс.

Требования к истории:

- Обязательно должно быть указано имя участницы и клуб, в котором она тренируется.
- Какие изменения в здоровье.
- Какие изменения произошли в личной жизни.
- В отношениях с близкими людьми.
- Самооценка/жизненный тонус.

будет незабываемым!

Присоединяйтесь к сообществу счастливых женщин ФитКервс!

УКРАИНА

КИЕВ

Голосеевский район

ул. Ак. Глушкова, 13 б
+38(066) 176-90-07;
+38(044) 496-13-76;
+38(067) 503-20-76

ул. Б.Васильковская, 143/2
ТЦ "Интервал Плаза" 4этаж
+38(067) 506-41-27;
+38(099) 158-99-01;
+38(063) 971-26-37;
+38(044) 383-70-10

ул. Голосеевская 13 а
+38(044) 585-62-85

ул. Жилянская, 59 а
"Дипломат Холл"
+38(044) 220-32-75;
+38(050) 469-86-49;
+38(096) 000-98-80;
+38(063) 677-54-74

ул. Ломоносова, 54
+38(044) 596-75-43;
+38(096) 751-64-68

Дарницкий район

ул. А. Ахматовой, 14 а
+38(067) 240-04-04;
+38(044) 383-09-94

пр-т Бажана, 30
+38(044) 362-21-12;
+38(067) 505-50-12

ул. Вербицкого, 32 а
+38(067) 383-03-03;
+38(067) 406-04-04;
+38(044) 36-222-96

ул. Гмыри, 4
+38(044) 222-65-62;
+38(067) 234-01-14

ул. Тростянецкая, 49
+38(067) 484-44-00;
+38(044) 562-62-77

ул. Урловская, 12
+38(044) 503-02-13;
+38(067) 410-06-11

ул. Днепровская набережная, 19
+38(044)220-05-01

Деснянский район

ул. Бальзака, 4
+38(044) 229-33-37;
+38(067) 233-95-53

ул. Братиславская, 14 б
+38(044) 513-54-33;
+38(067) 506-31-61

ул. Данькевича, 16
+38(044) 223-70-71;
+38(098) 356-93-93;
+38(093) 018-93-10;
+38(050) 440-12-12

бул. Дарницкий, 5
+38 (044) 543-86-61;
+38 (098) 765-75-11
+38 (097) 941-31-13

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, 6
+38(067) 480-71-21

ул. Маяковского, 47
+38(096) 506-80-14;
+38(066) 212-00-04;
+38(063) 720-10-90;
+38(044) 383-35-30

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

бул. Перова, 36
+38(044) 353-19-80;
+38(067) 504-27-49;
+38(093) 025-40-88

ул. Р. Окипной, 8
+38(063) 299-63-10;
+38(067) 505-08-11

пр-т Тычины, 16/2
+38(044) 553-34-96;
+38(067) 446-55-42;
+38(093) 229-97-38

Оболонский район

ул. Героев Днепра, 33
+38(044) 229-98-02;
+38(066) 176-33-48;
+38(067) 503-16-85;
+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, 2
+38(067) 506-111-7;
+38(095) 531-00-63;
+38(044) 391-23-90

ул. Малиновского, 12
+38(044) 223-68-05;
+38(067) 446-97-04;
+38(063) 972-02-02;
+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 корп. 1
+38(044) 485-07-17
+38(067) 160-04-07

Печерский район

бул. Дружбы Народов, 21
+38(044) 529-71-06;
+38(096) 512-02-02;
+38(063) 152-99-51;
+38(099) 132-18-35

Кловский спуск, 18
1й этаж, фасад
+38(044) 254-39-84;
+38(066) 161-82-95;
+38(068) 718-81-29;
+38(093) 654-50-12

Подольский район

ул. Верхний Вал, 16/4
+38(098) 453-25-75;
+38(093) 925-45-05;
+38(044) 222-73-43

ул. Порика, 13 б
+38(044) 463-53-01;
+38(096) 928-89-91

ул. Межевая, 23
+38 (044) 502-08-72;
+ 38 (098) 216-43-06;

Святошинский район

ул. Григоровича-Барского, 1
+38(044) 402-00-66
+38(096) 430-68-40
+38(099) 927-23-33

ул. Кольцова, 14 д
+38(044) 585-18-91

ул. Осенняя, 33
+38(044) 353-69-62;
+38(099) 286-80-30;
+38(096) 185-86-52

ул. Ф. Пушиной, 23/25
+38(097) 005-09-08;
+38(095) 387-69-02;
+38(093) 754-86-02;
+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;

Соломенский район

ул. Борщаговская, 154 а
+38(044) 227-87-85;
+38(067) 504-32-58;
+38(063) 285-80-11

ул. Волынская, 10
+38(044) 332-16-28;
+38(093) 333-27-93;
+38(099) 556-45-70

ул. Соломенская, 14
+38(044) 270-27-47

пр-т. Воздухофлотский, 19 а
(вход в ЭкоМаркет)
+38(044) 586-42-20;

Шевченковский район

ул. Владимирская, 49 а
+38(044) 569-56-46;
+38(066) 106-78-30;
+38(063) 390-09-25;
+38(068) 002-66-60

ул. Дегтяревская, 8 а
+38(044) 483-03-25;
+38(050) 725-35-25;
+38(067) 245-35-25

ул. Старокиевская, 10 г
+38(044) 586-63-01;
+38(067) 445-95-50

ул. Тургеневская, 28 а/30 а
+38(044) 545-80-01;
+38(067) 657-03-09;
+38(095) 809-92-47

ул. Щербакова, 57 г
+38(044) 449-32-70;
+38(095) 286-23-63;
+38(067) 409-89-56

ул. Щусева, 24
+38(044) 228-14-81
+38(044) 228-14-82

АХТЫРКА

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

БЕЛАЯ ЦЕРКОВЬ

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

ул. Шевченко, 146
+38(099)386-86-28;
+38(067) 537-44-18

БЕРДЯНСК

ул. Дюмина, 49 а
+38(099) 715-32-33

БОРИСПОЛЬ

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

БОЯРКА

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

БРОВАРЫ

ул. Грушевского, 17/1
+38(044) 456-05-64;
+38(067) 896-41-45;
+38(063) 953-07-54;
+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;
+38(063) 633-36-34;
+38(096) 585-77-58

ВИННИЦА

ул. Ак. Ющенко, 20
+38(0432) 55-08-01;
+38(098) 371-17-17

ул. Воинов-Интернационалистов, 14 а
+38(0432) 50-77-67;
+38(096) 300-38-38

ВИШНЕВОЕ

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

ВЫШГОРОД

ул. Шолуденко, 6 в
+38(04596) 52-8-00;
+38(096) 065-66-85;
+38(093) 762-28-44;
+38(099) 765-51-66

ДНЕПРОПЕТРОВСК

пр-т Героев, 30 д
+38(098) 034-08-01;
+38(063) 334-53-37;
+38(095) 062-70-78

пр-т Кирова, 11
+38(096) 781-95-57;
+38(093) 979-74-80;
+38(099) 770-53-91

ул. Березинская, 26 б
+38(056) 372-51-96;
+38(066) 897-41-14;
+38(068) 030-97-72

ул. Косиора, 34 а
+38(056) 735-77-45;
+38(093) 271-60-71;
+38(099) 442-99-59;
+38(098) 821-00-45

ДОНЕЦК

ул. 50-лет СССР, 150
+38(062) 345-67-70;
+38(099) 145-62-49

пр-т Ильича, 21 в
+38 (062) 388-70-07;
+38 (067) 694-12-66;
+38 (050) 474-22-72

пр. Киевский, 48 б
+38(062) 306-46-73;
+38(093) 564-07-60;
+38(098) 905-35-65;
+38(095) 069-03-02

ул. Петровского, 113 ж
+38(050) 648-99-87

ЖИТОМИР

пр-т Мира, 23
+38(067) 411-46-11;
+38(093) 59-59-414;
+38(0412) 466-220

проезд Скорульского, 3
+38(093) 238-70-79;
+38(067) 410-35-36

ул. Львовская, 11
+38(0412) 22-66-82;
+ 38(098) 600-51-33;
+38(093) 008-50-23

ЗАПОРОЖЬЕ

ул. 40-лет Советской Украины, 39 б
+38(061) 212-33-55

ул. Заднепровская, 13
+38(061) 224-93-32

ул. Красногвардейская, 17
+38(061) 213-03-08

ул. Ленина, 170
+38(061) 222-12-33

ул. Новокузнецкая, 4
+38(0612) 707-21-20

ул. Парамонова, 6
+38(061) 274-50-57

ИВАНО-ФРАНКОВСК

ул. Василянок, 62 а
+38(0342) 75-44-44;
+38(095) 26-05-848

ул. Короля Данила, 14
+38(0342)75-27-07;
+38(067) 67-65-420;
+38(050)37-38-492

ИРПЕНЬ

ул. Ленинградская, 4 б
+38(044) 384-32-46;
+38(067) 961-71-21;
+38(093) 651-98-11;
+38(094) 929-02-46

Следите за открытием новых клубов и адресами на сайте: **www.fitcurves.org**

КАМЕНЕЦ-ПОДОЛЬСКИЙ
ул. Драгоманова, 14А
+38(067) 442-64-64;
+38(03849) 5-03-49

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

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

КРАСНОАРМЕЙСК
микр-н
Шахтерский, 23
+38(095) 869-88-06

КРИВОЙ РОГ
пр. Горького, 10
+38(097) 285-16-92;
+38(093) 628-26-94;
+38(066) 717-36-94;
+38(056) 401-97-92

КРЕМЕНЧУГ
пр. 50 лет Октября, 66 а
+38(066) 658-20-20
+38(067) 546-22-82
+38(0536) 700-562
ул. Шевченко, 46
+38(0536)79-25-24;
+38 (067) 546-22-82;
+38(095) 542-55-50

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

ЛЬВОВ
ул. Драгана, 24 а
+38(098) 553-14-99
ул. Ольги, 120
+38(067) 370-28-20;
+38(097) 951-95-50
ул. Плугова, 2 а
+38(067) 310-99-17;
+38(067) 310-99-18
ул. Патона, 37
+38(066) 731-80-50;
+38(063) 369-05-85;
+38(096) 526-29-96
ул. Широкая, 70 б
+38(068) 059-15-06;
+38(063) 254-22-66;
+38(066) 516-60-66

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
ул. Свободы, 37
+38(095) 827-76-22

МАРИУПОЛЬ
пр. Металлургов, 51
+38(0629) 49-26-27;
+38(099) 779-34-47;
+38(098) 714-34-78;
+38(067) 173-43-15

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. Мира, 17/4
+38(095) 490-56-72;
+38(093) 183-21-31;
+38(096) 084-38-58
+38(0512) 21-01-21
пр-т Ленина, 188
+38(0512) 59-01-70
пр. Ленина, 24/9 а
+38(0512) 71-00-91;
+38(093) 183-21-00;
+38(096) 084-80-00

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

ОДЕССА
ул. Ак. Королева, 5 б
+38(048) 729-73-41;
+38(067) 55-83-239
ул. Балковская, 31
+38(048) 709-31-38;
+38(063) 36-45-748;
+38(068) 71-88-461
ул. Б.Арнаутская,12
+38 (048) 787-11-51;
+38 (097) 575-00-09;
+38 (093) 704-01-81;
+38 (048) 737-83-77
ул. Высоцкого, 2 а
+38(048)711-05-45
ул. Космонавтов, 12
+38(048) 765-02-88;
ул. Тираспольская, 22
+38(067) 483-66-92;
+38(048) 784-12-52
ул. Фонтанская дорога, 49/1
+38(0482) 37-16-68;
+38(067) 558-02-58

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
ул. Вавилова, 11
+38(0532) 65-62-83;
+38(050) 327-39-07;
+38(050) 404-23- 80;
+38(098) 759-40-82

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

пр. 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

СЛАВУТИЧ
Киевский квартал, 120
+38(063) 350-80-20;
+38(095) 285-07-02

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

СТРЫЙ
ул. Почтовая, 16
+38(096) 569-24-55;
+38(099) 262-55-25
+38(093) 842-04-45,

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

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

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

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

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

ХАРЬКОВ
пр. Гагарина, 56
+38(057) 732-84-04
ул. Героев Труда, 14
+38(057) 764-56-22;
+38(099) 77-35-652;
+38(097) 089-05-98;
+38(093) 064-72-01
ул. Людвига Свободы, 50
+38(097) 515-79-10;
+38(057) 346-00-40
ул. Нариманова, 1 а
+38(097) 607-27-34;
+38(095) 448-47-98;
+38(057) 715-05-24
ул. Олимпийская, 10 б
+38(057) 780-63-61
+38(098) 915-59-80
ул. Отакара Яроша, 18 д
+38(057) 765-000-5;
+38(066) 414-95-45;
+38(098) 439-44-95
ул. Тракторостроителей, 57 а
+38(057) 762-72-14;
+38(093) 299-32-06
пр. Героев Сталинграда, 183
(скоро открытие)

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

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

ЧЕРВОНОГРАД
ул. С. Бандеры, 33 а
+38(066) 991-82-02;
+38(096) 569-05-80

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

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

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

РОССИЯ

АМУРСК
БАРНАУЛ
БЕЛГОРОД
ВЛАДИВОСТОК
ВОЛГОГРАД
ЗЕЛЕНОГОРСК
КАЗАНЬ
КОПЕЙСК
КРАСНОДАР
КРАСНОЯРСК
МОСКВА
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
НИЖНИЙ НОВГОРОД
НОВОМОСКОВСК
НОВОСИБИРСК
ПОДОЛЬСК
ОМСК
ОРЕНБУРГ
РЫБИНСК
САМАРА
САНКТ ПЕТЕРБУРГ
САРАТОВ
УФА
ХАБАРОВСК
ЧЕЛЯБИНСК
ЭНГЕЛЬС
ЯРОСЛАВЛЬ

БЕЛАРУСЬ

МИНСК

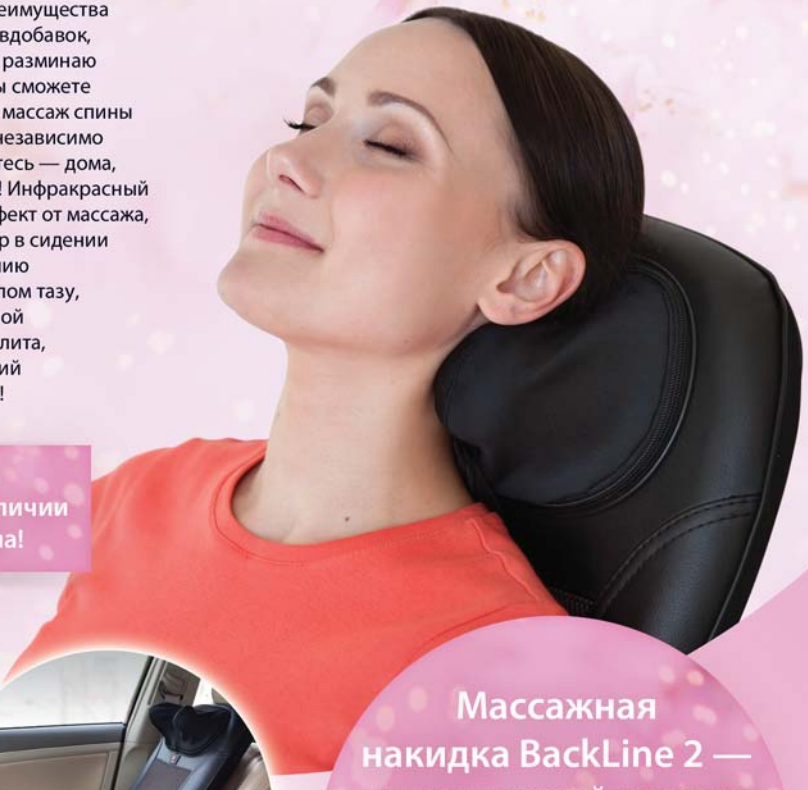
КАЗАХСТАН

КОСТАНАЙ

островок здоровья®

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

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



10% скидка при наличии журнала!

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

www.health-island.net

Фитнес для женщин №1 в мире

по версии Книги рекордов Гиннесса

FitCurves®

ЗДОРОВО – комплексная забота о Вашем организме

БЫСТРО – тренировка длится 30 минут

ВЕСЕЛО – мы превращаем тренировку в праздник

ЭФФЕКТИВНО – тренировка сжигает до 500 калорий

БЕЗОПАСНО – с учетом всех особенностей женского организма

УДОБНО – мы всегда рядом с Вашим домом

ИНДИВИДУАЛЬНО – тренер всегда рядом с Вами

ПИТАНИЕ – обучаем управлять весом без диет

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

ДРУЖБА – клубные встречи и благотворительность

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

ПОДАРКИ – система скидок, подарков и призов

www.fitcurves.org

Поринь у казковий світ Смурфиків разом з

FitCurves

З 5 липня до 5 серпня 2013 року бери участь в акції та вигравай квитки на закритий показ фільму «Смурфики 2» у 3D або сувеніри від студії SONY PICTURES

**Акція діє на території фітнес-клубів FitCurves у місті Київ, Україна.*
Дивись деталі акції на сайті www.fitcurves.org