:30

ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА

ноябрь 2012

издание сети клубов для женщин FitCurves

ЧЕМ ГРОЗИТ? любимая работа

"СЕРДЕЧНЫЕ" ПРОДУКТЫ

Служебный роман?

ГЕНЕРАЛЬШИ, В ОТСТАВКУ!

ФитКёрвс за осведомленность о раке груди

Марафон похудения — более 8500 участниц!

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

ФАКТ №1

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

ФАКТ №2

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

ФАКТ №3

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

12 000
фитнес-клубов были открыты, как франчайзинг в 88 странах мира

200
фитнес-клубов в 72 городах Украины, России, Беларуси

145 000
женщин стали членами клубов «ФитКёрвс» в Украине, России и Беларуси

1 200
сертифицированных инструкторов в Украине, России и Беларуси, которые помогают женщинам оставаться здоровыми, красивыми и счастливыми

172 000
тренировок в месяц проводят инструктора для членов клубов в Украине, Россиии и Беларуси

45 000
женщин – активные посетительницы, которые тренируются каждую неделю в Украине, России и Беларуси

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

ФитКервс шагает по СНГ!

Осенью 2012 года открываются первые два клуба ФитКервс в Беларуси! А это значит, что уникальные тренировки по системе ФитКервс станут доступными еще для большего количества женщин! И каждая из них сможет найти свой путь к здоровью и красоте и раскрыть свой Божественный дар быть женщиной!

Новые клубы — это еще и новые рабочие места. Это специалисты, которым ФитКервс даст возможность развивать свои таланты, расти профессионально и духовно!

Мы поздравляем все Сообщество ФитКервс
и желаем белорусским клубам успеха и процветания!

ФитКервс — вместе мы сильнее!

:30 ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА

№ 5
ноябрь 2012

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

Главный редактор
Лилия КУЛИКОВСКАЯ
redaktor@fitcurves.com.ua

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

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

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

Отдел маркетинга и рекламы:
Влад СИЛА
тел. (044) 228-81-70, s2000@ukr.net

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

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

Литературный редактор
Татьяна ЧИКУЛОВА

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

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

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

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

Тираж издания 45 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:

Ирина Русан и Сергей Скрипник, владельцы клубов ФитКервс

11 прекрасно быть АКТИВНОЙ
12 *Служебный роман*
18 *Твоя успешная бизнес-идея*
22 *История успеха: Евгений и Ирина Шкуренко*

25 прекрасно быть
В ФОРМЕ

26 *Сердечная забота*

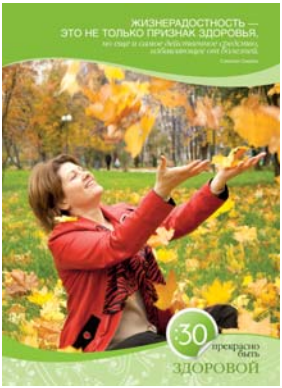
34 *Правильное упражнение лечит, неправильное — калечит*

50 *Еда на ходу*

67 прекрасно быть
ЖЕНЩИНОЙ

68 *Рецепты женского счастья*

72 *Выжить в коллективе*



55 прекрасно быть
ЗДОРОВОЙ

56 *Чем грозит любимая работа?*

62 *Сердечные продукты*

79 жизнь
ПРЕКРАСНА

80 *Бетти Форд: Позволить себе быть собой...*

82 *Бандану на голову — и на тренировку. Даже после химиотерапии!*

ДОМ... СЕМЬЯ... РАБОТА... ДЕТИ... ШКОЛА... КУХНЯ...

Мы уже включились в гонку повседневных обязанностей и ответственности. Мы, как белки в колесе, снова бежим по привычному кругу. Лето осталось давно позади. Хмурые осенние дни, слякоть на улице, толчея в транспорте: все это навевает скуку. Личные планы не вписываются в рабочий график и школьное расписание детей. В результате наши желания так и остаются неисполненными, а чувства – нереализованными. Жизнь становится все более беспокойной и загруженной. И у тебя появляются сотни поводов забыть о себе и своем здоровье. Ты говоришь, что даже 30 минут в день для себя – это большая роскошь для занятой и "загнанной" женщины. И наступает момент, что тебя все раздражает, и в твоем сознании все чаще звучат претензии к миру. И это не депрессия, дорогая! Это не сезонная хандра, не кризис и не стресс. Это нехватка внимания и заботы!

Ты должна помнить: женщина, не способная позаботиться о себе, рано или поздно будет не способна заботиться и о других. И все наши усилия кому-то помочь и поддержать будут тщетны, если мы отложим на потом простые и важные для себя вещи. А именно, ежедневное внимание к своему здоровью, заботу о своем теле и душе. И конечно, укрепление взаимоотношений с близкими.

Эту осень мы посвящаем развитию привычки быть внимательной и заботливой к себе. Тебе понадобится совсем немного времени и сил:

Обрати внимание на то, что окружает тебя. И начни наслаждаться красотой во всем, будь готова к восприятию нового. Посети музей или выставку, почитай классику. Каждый день, добираясь до работы и обратно наблюдай, как красиво падают листья, прислушайся к их шелесту. Выбери новый вариант дороги домой, переставь мебель дома, папки на рабочем столе и эти мелочи дадут новый заряд энергии и освежат чувства.

Займись своим здоровьем. Пройди обязательные возрастные амбулаторные обследования. Помни, что октябрь – это месяц, который посвящен профилактике рака груди. Воспользуйся специальными предложениями наших медицинских партнеров и защити себя от опасностей в будущем.

Побалуй себя дарами осени, временно откажись от мясных продуктов, консервов, мучных изделий и готовь блюда из овощей, бобовых и фруктов. И ты заметишь, насколько твое настроение зависит от того, что ты кладешь в тарелку.

Подключись к Марафону похудения в своем клубе. И, даже если похудение не является твоей целью, совместные веселые тренировки и клубные программы позволят тебе прожить осенний сезон с радостью и яркими переживаниями.

Почаще смотри в небо: утром, днем, вечером и даже ночью. Многие писатели и художники мечтали и создавали свои произведения, воодушевляясь вышним. И, возможно, этой осенью ты тоже сможешь что-то сотворить, что придаст оптимизма многим из нас.

И еще знай, что с тобой рядом всегда есть те, кто внимателен к твоим желаниям и чувствам, кто всегда готов поддержать и позаботиться – это Сообщество счастливых женщин ФитКервс.

С любовью и благодарностью,
Светлана Спивакова

Побеждая рак груди!

1 октября в ФитКервс стартовал социальный оздоровительный проект "Побеждая рак груди", направленный на поддержку женщин, больных раком молочной железы или перенесших мастэктомию. Об этом координатор проекта Светлана Спивакова сообщила на пресс-конференции в УНИАН. Проект "Побеждая рак груди" реализуется компанией ФитКервс при поддержке Больницы современной онкологической помощи ЛИСОД. Главная цель – донести женщинам тезис, что активные физические нагрузки на 30% уменьшают риск заболеть раком и на 45% повышают шансы выжить после установления диагноза. Ежегодно 17 тыс. украинок узнают, что больны раком молочной железы (РМЖ), и меньше половины из них преодолевают 5-летний рубеж выживания. Но даже если женщине удается выжить, ее борьба с болезнью продолжается: фантомные боли, неподвижность плеч, депрессия. А реабилитационных курсов для таких женщин практически нет. Два с половиной года назад компания ФитКервс начала работу над этим проектом в одном из клубов в Ужгороде. Комплекс упражнений и тренажеры были одобрены онкологами. Этот комплекс помог восстановиться 60 женщинам, которые перенесли РМЖ. Как сообщил А. Кутчер, главный тренер сети ФитКервс, в октябре в более чем 30 городах Украины в ФитКервс будут подготовлены специалисты для работы с женщинами, перенесшими операцию по удалению груди. Занятия для этой группы женщин будут бесплатными. Также в рамках проекта в октябре в клубах пройдет информационная кампания, направленная на стимулирование женщин пройти соответствующие обследования. В помощь этому, партнер проекта, Больница современной онкологической помощи ЛИСОД, предоставила большие скидки на обследование.

В рамках проекта 20 октября на Майдане Незалежности в Киеве запланировано провести День здоровья.

вместе мы сильнее

Внимание!
КОНКУРС!

МАРАФОН ПОХУДЕНИЯ'2012

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

в течение	посети от	набери от
90	**60**	**90**
дней	тренировок	баллов

ФИНИШ: 15 декабря

ПРАВИЛА УЧАСТИЯ:

1. **До 15 сентября 2012 г.** включительно вырежи и заполни Анкету участницы №1, передай ее фитнес-инструктору. Сделай фото «ДО» в клубе (портрет и в полный рост).
2. **С 15 сентября по 10 декабря 2012 г.** включительно получай баллы и вноси их в специальный бланк.
3. **С 11 по 15 декабря 2012 г.** включительно вырежи и заполни Анкету участницы №2 (следующий выпуск журнала «:30 чудеса за полчаса»). Сделай фото «ПОСЛЕ» в клубе (портрет и в полный рост).
4. Победительницы Марафона будут определены в номинациях «Самая активная», «Лучший результат», «Самая изящная»:
   - a. Критерий определения «Самой активной» – наибольшее количество баллов
   - b. Критерий определения «Лучшего результата» – наибольшее количество сброшенных кг
   - c. Критерий определения «Самой изящной» – наибольшее количество потерянных см в объемах
5. В январе 2013 г. приходи на Церемонию награждения в твой ФитКервс и узнай первой результаты Марафона (точную дату вечеринки уточни у специалистов своего фитнес-клуба).

Посещение 1 тренировки ФитКервс	1 балл
Потеря каждого полного кг веса	2 балла
Потеря каждого полного см	1 балл
Посещение 1 занятия «Программы питания»	2 балла
Посещение 1 занятия FitCurves&Zumba	2 балла
Привлечение 1 подруги к тренировкам в ФитКервс****	5 баллов

****Имеется в виду подруга, которая еще не является членом клуба

Набери от 90 баллов и гарантированно получи 1 месяц тренировок в подарок!

В Марафоне уже принимает участие более **8500 женщин,** которые приняли решение доказать себе, что прощание с лишними килограммами – это просто, если тебя поддерживает инструктор, диетолог и лучшая подруга!

FitCurves®
Сила удивить себя!

ПОДАРКИ ПОБЕДИТЕЛЯМ МАРАФОНА:

1 САМАЯ АКТИВНАЯ

участница каждого клуба получит спортивную футболку**

new balance

www.new-balance.com.ua

г. Киев, м. Осокорки, ТЦ «Аркадия»
г. Киев, ТЦ "СИЛЬПО" (ДИСКОНТ); ул. Бережанская, 22
г. Киев, ТЦ «Аркадия»; ул. Борщаговская, 154 А
г. Киев, ТЦ "SKY MALL"; пр. Генерала Ватутина, 2
г. Киев, ТЦ "Караван"; ул. Луговая, 12
г. Киев, "ДИСКОНТ", ул. Здолбуновская, 3
г. Киев, ТЦ "Плазма" (ДИСКОНТ); пр. Московский, 20 Б
г. Львов, ул. Михальчука, 6/7
г. Харьков, ТЦ "AVE Plaza", 2 этаж, ул. Сумская, 10

**Подарок может отличаться от фото

2 ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ

каждого клуба получит напольные весы VT-1977

VITEK

А также множество поощрительных подарков от ФитКервс!

3 САМАЯ ИЗЯЩНАЯ

мохровая бандана + косметичка с набором мини-продуктов и бальзамом для губ от ТМ **SVR**

Средства SVR предтвалены в аптеках Вашего города, а также в салоне-магазине "Miltonia" (Киев, ул. Княжий затон, 21)
www.sdm-pharma.ua

СУПЕР-ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ В СВОИХ НОМИНАЦИИ ПОЛУЧАТ:

new balance

Кроссовки для тренеровок и рюкзак

VITEK

Новый максиблендер VT-1477

SVR
SOINS COSMÉTIQUES DE HAUTE-PRÉCISION

Набор инновационных средств медицинской косметологии

3 СУПЕР-ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ ПОЛУЧАТ ОТ КОМПАНИИ SALOTOUR:

бесплатную поездку на горнолыжный курорт Банско в Болгарию на двоих
(проезд автобусом Киев-Банско-Киев, проживание в отеле 4*, 6 ночей, завтраки+ужины, страховка)

www.salo-tour.com.ua
Salotour
fat of your travel

АНКЕТА УЧАСТНИЦЫ №2: 2012

Не забудь сделать фото!

Ф.И.О. .....

Сколько баллов ты набрала в ходе «Марафона похудения»? .....

Финишные параметры: рост (см) ..... ; вес (кг) ..... ; объем груди (см) ..... ; объем талии (см) ..... ; объем бедер (см) .....

Посещала ли ты занятия по программе питания? ☐ Да ☐ Нет Посещала ли ты занятия ФитКёрвс&Зумба? ☐ Да ☐ Нет

Отметь три самых важных для тебя преимущества ФитКёрвс:

- ☐ тренировка длится всего 30 минут
- ☐ можно приходить в любое время
- ☐ инструктор всегда рядом во время тренировки
- ☐ у меня есть возможность переводиться из клуба в клуб
- ☐ клуб расположен близко к дому
- ☐ в клубе нет мужчин
- ☐ в клубе есть занятия ФитКёрвс&Зумба
- ☐ в клубе есть программа питания
- ☐ я могу «замораживать» абонемент
- ☐ я могу тренироваться в других городах/странах
- ☐ Твой вариант: .....

* Акция действует в фитнес-клубах FitCurves [ФитКёрвс] на территории Украины **с 15 сентября 2012 г. по 15 января 2013 г.** включительно. Подробности акции узнай у специалистов твоего фитнес-клуба FitCurves [ФитКёрвс] и на сайте www.fitcurves.org Под подарком имеется в виду его приобритение за 0,01 грн.

НОВОСТИ

СПЕЦИАЛИСТЫ ФИТКЕРВС В ПОСТОЯННОМ ОБУЧЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

В середине августа и в октябре в Киеве прошли базовые обучения для новых тренеров клубов ФитКервс. Более 200 человек из разных городов Украины, России и Беларуси собрались в Киеве для того, чтобы узнать об особенностях тренировок в клубах ФитКервс, физиологии упражнений, нормализации веса, технике продаж, принципах успешного маркетинга, секретах привлечения новых клиентов, а также качественном и эффективном менеджменте.

В конце сентября в Киеве прошел недельный клаб-кемп для новых владельцев клубов ФитКервс. Около 30 человек из разных городов России и Украины приехали для обучения, общения и обмена опытом. В первый день обучения команда центрального офиса представила ресурсы поддержки и рассказала о том, как эффективно ими пользоваться.

ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ко Дню физкультуры и спорта Компания ФитКервс, Содружество социальных предпринимателей и Союз благотворительных организаций "Помоги ближнему", а также партнеры движения "Миссия в бизнесе" провели Праздник спорта. Это уже второй праздник, организованный для жителей Дарницкого района. Несколько сотен зрителей, преимущественно молодежь, собрались у сцены в парке Партизанской славы. Цель праздника – популяризировать здоровье телесное как залог здоровья духовного. В качестве альтернативы вредным привычкам и сидячему образу жизни на площади раскинулись спортивные площадки. Прямо на месте тренеры учили детей и подростков игре во флорболл. Большой промо-кар угощал всех желающих фруктовыми коктейлями. А на крыше автомобиля демонстрировали свои рекорды спортсмены.

В Виннице в день Физкультуры и спорта клубы ФитКервс провели тренировку FitCurves&Zumba в центральном парке культуры и отдыха. Зажигательные танцы и свежий воздух способствовали отличному настроению. На празднике разыграли замечательные призы: абонементы на Программу управления весом, на тренировки FitCurves&Zumba, а также йогуртницы и спортивную форму от ФитКервс.

ПРОЕКТ "ПОВЕРИТЬ СНОВА" ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Женская колония в г. Снежное в Донецкой области стала седьмой по счету, которую посетили специалисты ФитКервс. "Как всегда, приняли нас очень хорошо, — отмечает руководитель социальных проектов ФитКервс, Ирина Нестеренко. — На встречу пришли около сотни женщин. Для них спел известный исполнитель Роман Ващук, а специалисты ФитКервс провели мастер-классы FitCurves&Zumba. Команды клубов из Макеевки и Донецка пообещали бывать в колонии с занятиями по фитнесу каждый месяц.

КЛУБОВ ФИТКЕРВС СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ!

В сентябре открылось еще 7 клубов ФитКервс в Украине (Житомир, Украинка, Львов, Черкассы, Краматорск) и столько же в России (Казань, Саратов, Краснодар, Новосибирск, Хабаровск, Москва). В октябре первых клиенток приняли еще 5 клубов в России и 6 в Украине! Также в октябре открылись первые клубы в Беларуси! А в ноябре к открытию готовятся 10 украинских и 5 российских клубов! Больше клубов для удобства наших любимых клиенток!

В ФИТКЕРВС СТАРТОВАЛ МАРАФОН ПОХУДЕНИЯ 2012

В сентябре в сети фитнес-клубов для женщин ФитКервс стартовал Марафон похудения 2012. В этом году для участия зарегистрировалось более 8 500 женщин из разных областей Украины. Это почти на 2000 больше, чем в прошлом. Марафон длиной в три месяца, на финише: стройность, хорошая форма и здоровые привычки. Победительницы Марафона будут определены в трех номинациях: "Самая активная", "Лучший результат" и "Самая изящная". К Марафону присоединились компании-партнеры: TM New Balance, TM SVR и TM Vitek. Они предоставят призы главным победительницам всех клубов. А три супер-победительницы получат бесплатную поездку на горнолыжный курорт Банско в Болгарии от компании SALOTOUR. "В прошлом году в Марафоне наш результат был 40 тонн потерянного жира и более 60 000 сантиметров в объемах, — прокомментировала Светлана Спивакова. — В этом году мы готовы побить этот рекорд! Хотя рекорды — это второстепенное. Самое главное — это здоровье и счастье наших женщин".

НОВОСТИ

ЧАЙНЫЕ ЦЕРЕМОНИИ В ФИТКЕРВС

Компания ФитКервс совместно с партнерами ТМ "HYLEYS" и компанией "Vitek" организовали для своих клиенток задушевные чайные церемонии. На протяжении 2 недель клиентки в клубах не только тренировались, но и чудесно проводили время за чашечкой ароматного чаю. Женщины общались со специалистами клуба, делились своими успехами и просто отдыхали. А в завершение акции среди самых активных участниц были разыграны подарки от партнеров: электрочайники от компании "Vitek" и чайные наборы от "HYLEYS".

СЕМЕЙНЫЕ КАНИКУЛЫ В ИЕРУСАЛИМЕ

"Счастлив тот, кто счастлив дома", — уверяет семейный консультант Виталий Орлов. Именно для тех, кто хочет чудесно отдохнуть всей семьей и обновить свои отношения в браке, предназначен проект "Семейные каникулы в Иерусалиме"!

с 25.11 по 01.12.2012

В стоимость тура входит: проживание в 5-звездочных гостиницах, завтраки и ужины, 1 обед, ежедневные тренинги и мастер-классы с ведущим семейным коучем Виталием Орловым, авторская романтическая программа, Церемония обновления брачного завета на Святой земле, романтический ужин на берегу Мертвого моря, экскурсии по Святым местам: Иордан, Стена Плача, Галилейское море, Гора Блаженств, Капернаум, дом Петра, Бейт Шаан, Кейсария, Яффо, Музей холокоста Яд ва-Шем, Елеонская гора, Гефсиманский сад, Виа Долороза, Горница крещения Святым Духом, лазерное шоу на Башне Давида с визуализацией истории Израиля, Гробница Иисуса, Голгофа, Кумранские пещеры. Также в стоимость тура входит групповой трансфер из аэропорта, автобусное обслуживание на протяжении всего тура, замечательный профессиональный гид. В стоимость тура не входит: дополнительные экскурсии, дополнительные обеды, перелет.

ВНИМАНИЕ!
Регистрация открыта ТОЛЬКО до 24 октября!
Стоимость программы без учета перелета — 1000 долларов на человека. Стоимость для ребенка от 2 до 12 лет — 650 долларов.
Регистрация и дополнительная информация на сайте: http://www.im-israel.com/contacts/

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ДЕЛАТЬ ВЕЛИКИЕ ДЕЛА —
любить то, что вы делаете.

Стив Джобс

:30 прекрасно быть АКТИВНОЙ

FitCurves
CITIZEN

Они оба начали работать в 14. Освоили несколько профессий, успевали работать в трех местах сразу и при этом умудрились построить мощную команду в сетевом маркетинге. И даже друг друга они встретили на работе. Сегодня владельцы клубов ФитКервс Ирина Русан и Сергей Скрипник как никто знают: чтобы бизнес стал успешным, им просто надо жить.

Служебный РОМАН

В 14 ЛЕТ Я ЗАРАБАТЫВАЛА 300 СОВЕТСКИХ РУБЛЕЙ

Ирина, вы так рано начали работать. В этом была какая-то жесткая необходимость?

Ирина: Нет, жесткой необходимости не было. Жили мы как обычная среднестатистическая советская семья. Но мама воспитывала нас одна, а у меня еще два брата. Ей было достаточно тяжело. И мне хотелось помочь. Я работала в туристическом агентстве при райкоме комсомола: сначала курьером, а потом, мне не было и 15 лет, уже сама оформляла все документы на выезд за границу, ходила в МИД, получала разрешения, организовывала поездки. Я зарабатывала по 300 рублей. Это при том, что инженер на предприятии – 120.

На что тратили заработанное?

Ирина: Одевала сама себя полностью, и, конечно, часть денег отдавала маме. В школу ходила дисциплинированно, и все экзамены сдавала, в моем аттестате нет ни одной тройки. Я очень не хотела, чтобы эти деньги как-то повлияли на меня, на мое отношение к себе и к миру. И даже сказала своей лучшей школьной подружке Маше: "Если буду зазнаваться, сразу дай мне знать". А после школы, когда агентство закрыли, мне предложили работать в итальянском посольстве, убирать и готовить. Не самое интересное занятие, но платили 100 долларов, а жить можно было на 20. И я без раздумий согласилась.

Бурная у вас была трудовая деятельность. Пойти учиться после школы не хотелось?

Ирина: Я всегда старалась многое успеть. Откуда-то у меня было понимание, что всегда нужно иметь несколько вариантов, несколько источников дохода. Хотя я никогда не была зациклена на деньгах и всегда легко с ними расставалась. А относи-

“МЫ ДЕСЯТЬ ЛЕТ ВМЕСТЕ И РАБОТАЕМ, И ЖИВЕМ. УЖЕ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕМ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПО-ДРУГОМУ.”

“У НАС ОЧЕНЬ УСПЕШНЫЙ ДУЭТ. И НЕ ТОЛЬКО В БИЗНЕСЕ...”

тельно учебы, только по настоянию мамы я окончила техникум по специальности бухгалтер. Сама я необходимости в том, чтобы пойти в институт для галочки, не чувствовала. Тогда, в начале 90-х, образование советского образца утратило свой смысл и ценность. Но вот у Сережи у нас интересное образование, он специалист по космическим аппаратам.

Правда?

Сергей (улыбается): Правда. Только по этой специальности я не работал, и ни одного космического аппарата не сконструировал. Так получилось, что работал в индустрии развлечений: официантом, барменом, директором ночного клуба. Кстати, в этом же клубе Ирина работала главным бухгалтером.

То есть у вас был настоящий служебный роман?

Сергей: Можно сказать и так. Ирина на тот момент была свободной женщиной, а мой брак тоже исчерпал себя.

Ирина: Сергей забрал своих двух сыновей и пришел ко мне. Так мы и жили первое время: трое мальчиков и двое взрослых в маленькой двухкомнатной квартире. Правда, дома мы разве что спали. Тогда мы просто жили на работе. Мы даже придумали в нашем ночном клубе детский день по воскресеньям, чтобы иметь возможность общаться со своими детьми.

ДЕНЬГИ НУЖНЫ ХОТЯ БЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ О НИХ НЕ ДУМАТЬ

Три места работы, отсутствие выходных, вас устраивал такой темп жизни?

Ирина: Поначалу да. Я вообще считаю, что чем больше твоя занятость, тем лучше ты планируешь свое время и, соответственно, тем больше успеваешь сделать. Но все-таки в какой-то момент ко мне пришло понимание, что бежать в таком темпе постоянно я не смогу.

Сергей: И как раз тогда я загорелся идеей попробовать силы в сетевом маркетинге. Ирина долго сопротивлялась, но потом все-таки сдалась. За десять месяцев мы построили команду из двух сотен людей и добились дохода, к которому на своей основной работе шли десять лет.

Ирина: Знаете, кто-то из известных бизнесменов сказал, что ты можешь оставаться бедным, состоявшись в любой профессии. Но ты никогда не останешься бедным, состоявшись как предприниматель. За свое время работы в сетевом маркетинге я очень хорошо осознала всю правдивость этих слов. Я родила сына и полтора года не работала, вообще. Наслаждалась материнством и спокойной семейной жизнью. Мы смогли себе это позволить.

Сергей: А мне нравится другое высказывание: деньги нужны хотя бы для того, чтобы о них не думать. Хочется свозить родителей заграницу, где они никогда не были; хочется обеспечить детям достойное образование; хочется, чтобы они жили в уютном доме, и я счастлив, что могу реализовать эти желания.

УСТАЛ ВОЗИТЬ ЖЕНУ В КЛУБ, И МЫ ОТКРЫЛИ СВОЙ

У вас все сложилось в сетевом маркетинге. А кому пришла в голову идея открыть клуб ФитКервс?

Ирина: Локомотивом у нас всегда выступает Сережа. А я потом еду по проложенным им рельсам (смеется). Когда мы построили дом недалеко от Обухова, я стала искать клуб, в котором могла бы тренироваться. Ведь к спорту я привыкла с юности, даже выполнила нормативы кандидата в мастера спорта по легкой атлетике. Но в Обухове ничего подходящего не оказалось. Как раз тогда друзья рассказали о ФитКервс, фитнесе №1 в мире. И Ирина стала ходить в ФитКервс в Киеве.

Сергей: Я привозил Иру и ждал, ведь тренировка всего полчаса. Сначала возил два раза в неделю, потом три, а потом Ира стала заниматься каждый день. И я уже стал протестовать. Так родилась идея открыть собственный клуб. Ну, а если серьезно, то нам всегда нравилось осваивать новые возможности. И ФитКервс стал для нас такой новой, заманчивой возможностью.

Ирина: Мы долго добивались встречи с учредителями ФитКервс в Украине. Но когда она состоялась, дальше все происходило очень быстро: в среду мы встретились, на пятницу нужно было найти деньги, в понедельник – ехать на КлабКемп. А через несколько месяцев мы открылись в Обухове.

ВОСЕМЬ МЕСЯЦЕВ МЫ ЖИЛИ В КЛУБЕ

Пришлось многому учиться с нуля?

Ирина: О, да! Осваивали все: тренировки, стандарты. Первые месяцы я практически жила в клубе. Но я всю систему знаю изнутри, могу стать в круг и провести тренировку, даже Зумбу танцевать могу!

Сергей: Ирину вообще можно бросать в любое незнакомое море, и она сможет научиться в нем плавать. Для кого-то трудности – это повод для депрессии и уныния, а для Ирины – лучший стимул для работы.
Ирина: Я убеждена, что всегда можно найти в себе силы подняться с дивана и изменить свою жизнь к лучшему.

Команду как набирали?
Ирина: О, это сложный вопрос! И за время работы в моем понимании подбора людей произошли большие изменения. Если раньше я мотивировала и подбадривала людей даже на собеседовании, то сейчас действую по-другому. Ловлю себя на том, что иногда сгущаю краски, пугаю человека трудностями и смотрю на его реакцию: ответит на вызов или стушуется.
Сергей: ФитКервс – компания с именем и высокими стандартами. И мы четко знаем, ЧТО мы можем предложить как работодатели и не хотим никого уговаривать. В этом плане легче работать с женщинами, достигшими определенного возраста. Они уже поработали в нескольких местах, им есть с чем сравнивать и они могут оценить ФитКервс по достоинству.
Ирина: У нас сейчас стажируется женщина, которой 48 лет. Она всю жизнь занималась спортом, сейчас решила попробовать себя как тренер в ФитКервс. И мы дали ей такую возможность. Для меня очень важна эта высокая мотивация на работу. В свою очередь я готова поддерживать своих сотрудников в сложные времена. Например, у нас был период летом: жара 40 градусов, люди из дому не хотят выходить, а не то, что тренироваться. Тренеры совсем загрустили. И мы ... пошли в кино все вместе, развеяли эту тоску и с новыми силами стали работать. А там и жара спала, и люди в клуб стали подтягиваться.

С поощрениями понятно, а как наказываете? Система штрафов в клубе есть?
Сергей: Штрафы есть, но больше как инструмент понимания важности той или иной работы. Например, не заполняют тренеры журнал измерений. Спрашиваю: "А если будет штраф 100 долларов – будете заполнять?" И человек сразу четко осознает, что ему это нужно делать. А в целом, формирование команды и мотивация сотрудников на работу – очень сложный и кропотливый процесс.
Ирина: На мой взгляд, очень хороший принцип – дубликация. Когда ты определенным образом работаешь, а твоя команда дублирует твои методы, подходы. Заставить уважать себя нельзя. Команду нужно удивлять и вдохновлять собственным примером. Это – самый лучший способ. Иногда нужно проявить жесткость, а иногда и сделать вид, что ничего не произошло и дать человеку возможность самому увидеть и осознать свою ошибку.

СЕМЕЙНЫЙ УЖИН КАК ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ СОВЕЩАНИЕ

Вы все время вместе, нет усталости друг от друга?
Ирина: Знаете, мы десять лет вместе и работаем, и живем. Я уже не представляю, что может быть по-другому. И я думаю, у нас очень успешный дуэт. И не только в бизнесе.
Сергей: Это правда: нам одинаково хорошо работается и отдыхается вместе. Хотя, конечно, работа занимает большую часть нашей жизни, так уж мы устроены и это приносит нам удовольствие. Хоть порой и наши тихие семейные ужины незаметно трансформируются в оживленные производственные совещания (улыбается).

Лилия КУЛИКОВСКАЯ

Секреты успеха

1. ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ
2. ПОМОГИ ДРУГИМ И СТАНЕШЬ УСПЕШНЫМ САМ
3. ПОСТОЯННОЕ ОБУЧЕНИЕ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
4. УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ
5. ПОСТОЯНСТВО И ТЕРПЕНИЕ НА ПУТИ К ЦЕЛИ
6. ВЕРА В СЕБЯ И СВОЮ КОМАНДУ

“ТЫ МОЖЕШЬ ОСТАВАТЬСЯ БЕДНЫМ, СОСТОЯВШИСЬ В ЛЮБОЙ ПРОФЕССИИ. НО ТЫ НИКОГДА НЕ ОСТАНЕШЬСЯ БЕДНЫМ, СОСТОЯВШИСЬ КАК ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ”

“ВЕЛИКИЕ ИДЕИ ПРИХОДЯТ, КОГДА МИР НУЖДАЕТСЯ В НИХ.”

Остин Фелпс

Итак, в прошлый раз мы с тобой рассмотрели, из чего состоит бизнес-план и договорились, что в следующих номерах пройдемся по каждой статье бизнес-плана в отдельности. Предлагаю сегодня начать со статьи "ИДЕЯ ПРОЕКТА". В одном из прошлых номеров мы уже частично рассматривали правильное основание самого бизнеса, его идеи и цели создания. Сегодня же мы с тобой рассмотрим саму идею бизнеса и поймем, почему одни открывают бизнес и становятся успешными, другие же, напротив, что бы не предпринимали, терпят крах.

Наталья НИШКЕВИЧ,
директор по развитию сети ФитКервс

Твоя успешная бизнес-идея

Ну что, начнем?

В основе любого бизнеса лежит сама идея бизнеса. Идея — это порой только общее представление о том, чем ты хочешь заниматься. Иногда она может быть выражена одной только фразой "Буду шить красивую одежду".

Сама идея – это только самое начало бизнес-плана, и успех твоего будущего дела очень сильно зависит от правильного выбора бизнес-идеи. И наша с тобой задача научиться правильно выбирать бизнес-идею и грамотно, понятно и просто изложить ее в твоем бизнес-плане.

Расскажу тебе одну историю из моей жизни. Лихие 90-е – время тотального дефицита и время безудержных возможностей. Каждый из нас сохранил свои воспоминания об этом времени. Моя школьная подруга с мужем вовремя сориентировались и открыли свой ларек, а потом и магазинчик, где торговали всем:

от веников до продуктов питания. И во всем этом были успешны. И я, будучи тогда начинающим инженерным работником, живущим от зарплаты до зарплаты и еле сводившим концы с концами, думала: "Как им хорошо, какие они молодцы и как у них все круто получается". Я смотрела, как они покупали квартиру, машину, ездили в отпуск за границу. А эта шуба из чернобурки, которую он купил своей жене... Женщины поймут, о чем я говорю:)...

Мне тогда казалось, что мне надо уйти с работы и тоже открыть свой магазин, чтобы иметь все и жить так, как живут мои друзья. От увольнения меня тогда удержало то, что моя работа представляла для меня больший интерес, чем торговля в магазине, пусть даже и своем...

Тем не менее, время шло, я быстро шагала по карьерной лестнице, а у моих друзей ничего не менялось: все тот же магазинчик, все тот же ассортимент. Правда, покупателей стало меньше, а вследствие этого и выручка упала. А знаете почему? Все очень просто: нашлись предприимчивые люди и стали открывать магазины с большим выбором и более высоким качеством товара. А мои друзья не успели вовремя сориентироваться и увидеть свой бизнес, свою идею стратегически — в перспективе. И через некоторое время им пришлось закрыть свой магазинчик и устроиться на работу. И я очень долгое время думала и не понимала, почему у них не получилось?

Ну, а потом пришел и мой черед, моя бизнес-идея (клининг по-русски), об этом я уже писала, поэтому не буду тебя утомлять.

И тогда я поняла, что в основе любого бизнеса лежит бизнес-идея, а в основе успешного бизнеса — успешная бизнес-идея. Возможно, у тебя уже есть эта идея. А может, ты выберешь уже существующую, совсем необязательно кого-то копировать или кому-то подражать, просто надо увидеть свое во всем многообразии идей и просто его улучшить.

Как когда-то сделал Гарри Хэйвен. Не думаю, что он подозревал о таком грандиозном успехе, открывая свой первый фитнес-

Гэрри и Дайана Хэйвен

клуб в 1992 году, в городе Харлинген, штат Техас. Всем тогда казалось что Curves (компания, основанная Гэрри и Дайаной Хэйвен) нацелилась на уже переполненный рынок и предложение компании, на первый взгляд, очень сильно проигрывало по сравнению с другими конкурентами. Но на самом деле, Curves резко увеличила спрос в американской отрасли фитнеса и открыла рынок женщин, пытающихся (не всегда успешно) сохранить свою фигуру в традиционных видах фитнеса. Curves создала свою идею на стыке преимуществ двух групп: традиционные фитнес-клубы и домашние программы упражнений. На тот момент в США отрасль фитнеса была переполнена традиционными фитнес-клубами для мужчин и женщин, где было много тренажеров и большой выбор спортивных занятий, профессиональные инструкторы, сауны, бары и пр. Эти клубы обычно находились в престижных районах города и

имели модную, дорогую обстановку, клиентам приходилось долго добираться и проводить в этих клубах не менее 2-х часов, да и стоило это не дешево! Другая группа занималась дома самостоятельно по журналам или видео-кассетам: минимум затрат в любое удобное время. Вопрос заключался в следующем: почему одни женщины занимаются дома, а другие выбирают традиционный фитнес? И вот что было выяснено: женщина неатлетического телосложения не хочет, чтобы ее в момент упражнения увидел мужчина, она не хочет стоять в очереди к тренажеру, не хочет регулировать сам тренажер. И в наше время особенно остро стоит вопрос со свободным временем, не все дамы могут себе позволить проводить пару часов, да еще три раза в неделю в фитнес-клубе. А занимаясь дома, всегда можно найти повод отказаться от занятий, да и скучно одной делать упражнения.

Вот тут и пришла компания Curves со своей уникальной идеей. Отказавшись от атрибутов традиционных фитнес клубов, Curves смогла удовлетворить все запросы женщин. В клубах Curves (FitCurves) вы не найдете бассейнов, саун, непонятных тренажеров и изнурительных многочасовых программ тренировок. Когда посещаешь клубы Curves (FitCurves), вдруг начинаешь понимать, что занятия физическими упражнениями действительно могут проходить быстро, весело и безопасно! Ты вдруг попадаешь в атмосферу радости, поддержки и какого-то бесконечного праздника! Занимаясь в кругу, ты понимаешь, что тренажеры безопасны и просты в применении. И оглядываясь вокруг, видишь: ты не одна, вокруг тебя такие же женщины и тебя постоянно подбадривают и вдохновляют. Тебе не надо больше по несколько часов надрываться в тренажерном зале, теперь всего 30 минут на тренировку в день три раза в неделю, и ты достигаешь поставленных результатов. И что особенно важно: тебе это по карману! Тратя не больше, чем на чашку кофе в день, ты получаешь здоровье и красоту!

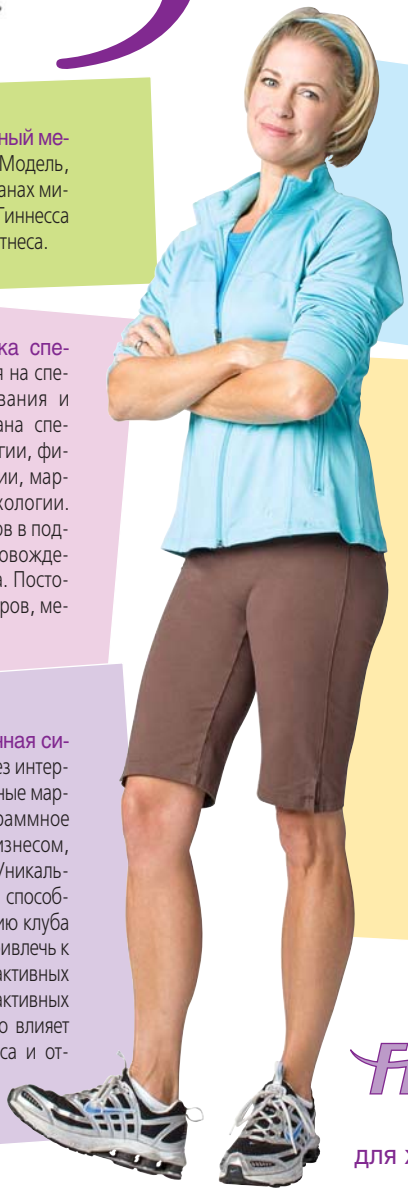
А потом эта прекрасная бизнес-идея стала размножаться. Очень многие захотели открыть свои фитнес-клубы Curves (FitCurves), потому что это была уже проверенная идея, требовавшая минимум вложений и гарантировавшая быстрый возврат инвестиций. На данное время открыто 12 000 клубов Curves (FitCurves) в 88 странах мира, а это более 5 000 000 женщин, ставших клиентками и получивших результаты. В Украине и России 165 клубов в 66 городах, и их посещают более 145 000 клиенток. Вот такая история.

Возвращаясь к истории бизнеса своих друзей и моего клининга по-русски, я понимаю сейчас, что мне и им, начиная свой бизнес, надо было задать себе следующие вопросы :

- *Почему люди будут покупать этот товар или услугу?*
- *Почему этот товар или услугу люди захотят купить именно у меня?*
- *Почему именно я должна заниматься этим бизнесом?*

Если бы тогда мои друзья задумались и ответили бы на эти вопросы, то смогли бы обойтись меньшими потерями, и думаю, что сейчас у них был бы успешный бизнес. Поэтому я предлагаю тебе задуматься, ответить на эти простые вопросы и найти действительно СВОЮ бизнес-идею. И она обязательно приведет тебя к успеху!

5 преимуществ франшизы FitCurves



1 **Успешный и проверенный метод ведения бизнеса.** Модель, которая оправдала себя в 88 странах мира. Занесена в книгу рекордов Гиннесса как франчайзинг №1 в сфере фитнеса.

2 **Системная подготовка специалистов,** основанная на специальной методике преподавания и программе, которая разработана специалистами в сфере кинезиологии, физиологии, медицины, диетологии, маркетинга, менеджмента и психологии. Системная поддержка Партнеров в подготовке к открытию клуба, сопровождение и помощь в открытии клуба. Постоянная система обучения Партнеров, менеджеров и специалистов.

3 **Единая Информационная система поддержки** через интернет-носители, СМИ, корпоративные маркетинговые программы. Программное обеспечение управлением бизнесом, клиентопотоком, персоналом. Уникальный и эффективный маркетинг, способствующий интенсивному развитию клуба позволяющий в первый месяц привлечь к здоровому образу жизни – 200 активных членов, до 6 месяцев – 500 активных членов, что также положительно влияет на дальнейшее развитие бизнеса и открытие следующих клубов.

4 **Успешная стратегия развития.** Как результат: с 2008 года до конца 2012 года открыто 150 клубов в Украине, с 2011 – 50 клубов в России, осенью 2012 – 2 клуба в Беларуси.

5 **Стратегические цели:** 300 клубов в Украине, 650 клубов в России и 100 клубов в Беларуси. Открытие 1 клуба на 30 000 жителей. Стратегия развития компании базируется на развитии дополнительно Программы управления весом, тренировок в танцевальном стиле, тренинговой программы "Искусство быть счастливой", развитии корпоративных изданий и телевизионных проектов, а также на усилении программ социальной поддержки.

FitCurves®

фитнес для женщин №1 в мире!

История успеха: Евгений и Ирина Шкуренко

Они были влюблены друг в друга еще со школьной скамьи. Вместе оканчивали школу, университеты, пошли на работу и... конечно, поженились. Молодым финансистам прочили блистательную карьеру банкиров, но они выбрали свой сценарий счастья и успеха. Сегодня Евгений и Ирина Шкуренко — успешные владельцы двух клубов ФитКервс.

Как вы пришли в компанию ФитКервс?

Ирина: Как все "порядочные" финансисты, после окончания ВУЗов мы начали свои карьеры в довольно известных западных банках. Но со временем восторг от только внешне счастливых и успешных банкиров прошел. Стало приходить понимание того, что жизнь – это нечто большее, чем замкнутый круг "работа–дом–работа". Финансовый кризис стал как спасением свыше. Я вообще уверена, что Бог посылает на землю кризисы для того, чтобы люди переосмыслили свою жизнь, особенно в части отношений между людьми. Я ушла из банка и перешла на работу тренера ФитКервс.

Вот так вдруг: из финансистов в тренеры?

Ирина: Дело в том, что еще до того, как я начала работать тренером, я 6 лет занималась фитнесом. У меня был замечательный тренер, ее тренировки были настолько вдохновляющими, что я стала мечтать о тренерской работе. Как известно, самые счастливые люди те, которые делают хобби своей профессией, и, как известно, большое желание притягивает благоприятные обстоятельства. Именно в тот период в нашу страну пришла компания ФитКервс, и я решила попробовать. Очень быстро я поняла, что это – мое призвание и стала профессионально в этом развиваться. Поначалу меня все отговаривали, ведь банкир – это одна из самых престижных профессий. Но мой выбор был сделан, и через 4 месяца я пришла к своему будущему мужу с бизнес-планом открытия собственного клуба в Киеве. Это был 2010. Женя меня полностью поддержал, и сейчас мы владельцы уже двух столичных клубов. А еще я стала дипломированным специалистом Киевского института физической культуры и спорта.

Решили подойти к вопросу основательно?

Ирина: Начинать работать тренером без образования можно. Тем более, в ФитКервс, где на тебя работает система, которая продумана до мелочей. Тренеру нужно просто знать и четко выполнять стандарты. Но как владелец клуба, я хотела идти дальше и поняла, что мне очень пригодится физкультурное образование.

Почему решили заняться именно этим бизнесом?

Евгений: Сфера здоровья всегда будет актуальна и востребована. У компании ФитКервс очень хорошая динамика развития. Мы постоянно выводим на рынок новые предложения для клиентов. Новинки и последние разработки в сфере фитнеса в США мы быстро делаем доступными в Украине. Что касается перспективности, то на Западе сформирована определенная культура заботы о своем теле, и фитнес в этом играет одну из ключевых ролей. Несмотря на определенный подъем, фитнес-культура в нашей стране только зарождается. Сейчас, благодаря такой компании как ФитКервс, мы прививаем культуру заботы о своем теле женщинам всех возрастов в Украине. Я уверен – это очень перспективное направление.

С чего начинали?

Евгений: Начинали с того, что в самый разгар финансового кризиса и максимального уровня безработицы мы вложили все свои финансы в открытие первого клуба в Соломенском районе в Киеве. При этом мы абсолютно спокойно спали ночью, веря в систему ФитКервс, свои силы и полностью доверяя Богу. Наша вера нас не подвела. На открытии клуба было такое количество людей, что казалось, все женщины Соломенского района только нас и ждали.

Какими были первые месяцы бизнеса?

Евгений: Бывало по-разному. Но мы поняли, что начало успеха любого бизнеса – это построение прочных отношений между людьми. Главный актив любого бизнеса – это люди. К сожалению, наши люди с детства не воспитываются в духе предпринимательства. Сотрудники, которые приходили к нам на работу, не были исключением. Взрослым женщинам приходилось объяснять банальные истины о важности времени и продуктивности. Приходилось объяснять людям, что они сами являются залогом успеха в своей жизни. Кто-то уходил, а кто-то раскрывался и становился лидером.

Как быстро вы стали успешными?

Евгений: Сложный вопрос, зависит от того, каким способом измерять успех. Для кого-то успех – это крутая машина, большой особняк и огромный банковский счет. Но, по-моему, настоящий успех – это когда к тебе подходит радостная женщина, и говорит: "Спасибо, что вы есть".

По вашему опыту, какие самые распространенные ошибки, совершаемые клиентками ФитКервс?

Евгений: Знаете, одним из бичей нашей медицины является то, что люди занимаются самолечением вместо того, чтоб довериться профессионалам. Похожая картина часто наблюдается и в фитнесе. Иногда женщины считают, что разбираются в фитнесе лучше любого тренера, и начинают вносить свои коррективы в программу или попросту игнорировать рекомендации тренеров.

Как владельцы клубов, что могли бы порекомендовать клиенткам ФитКервс?

Ирина: Во-первых, очень важно осознать, что тренироваться нужно для себя, а не потому, что кто-то заставляет. Мы настойчиво рекомендуем регулярность занятий не менее трех раз в неделю, особенно если цель – похудеть. Также необходимо тренироваться с правильной интенсивностью. Часто женщины жалеют себя и недостаточно выкладываются на тренировках. Очень важно пить достаточное количество воды – 1,5 л–2 л в день. Вода очищает организм и выводит шлаки, снижает чувство голода. И самая главная наша рекомендация: сочетать тренировки с правильным питанием. Многие женщины начинают тренироваться и не меняют свои привычки в питании. И именно поэтому не могут достичь желаемых результатов. Половина успеха зависит от грамотного совмещения правильных тренировок и правильного питания. Поэтому мы всех приглашаем в Школу питания ФитКервс, где специалисты научат желающих правильно питаться и контролировать свой вес.

Как вам в семейном бизнесе?

Евгений: Как по мне, семейный бизнес очень укрепляет отношения между мужем и женой. Ведь занимаясь совместным делом, и следуя единой цели, мы с женой всегда на одной волне. Наверное, именно поэтому у нас в семье нет такого понятия как "бытовые ссоры" и у нас практически во всех вопросах есть полное взаимопонимание и единство.

Мы с Ирой сразу решили распределить наши обязанности в соответствии с талантами, которыми нас наделил Бог. Ключевые решения всегда остаются за мужчиной, но нам сложно выделить лидера. Каждый из нас лидирует в той сфере, которую сам для себя выбрал. Одной из моих ключевых функций является обучение и личностный рост команды, а также построение бизнес-процессов в клубах. У Иры – это тренировочный процесс и непосредственное управление людьми.

Чему научились благодаря ФитКервс?

Евгений: Наибольшим откровением для меня стало то, что бизнес может развивать не только по дарвиновскому закону "выживает сильнейший". Принцип партнерства, взаимопомощи и поддержки делает бизнес намного более эффективным и продуктивным. В ФитКервс такое взаимодействие работает на всех уровнях, начиная от центрального офиса и заканчивая мелкими подрядчиками.

Секреты успешного бизнеса от семьи Шкуренко...

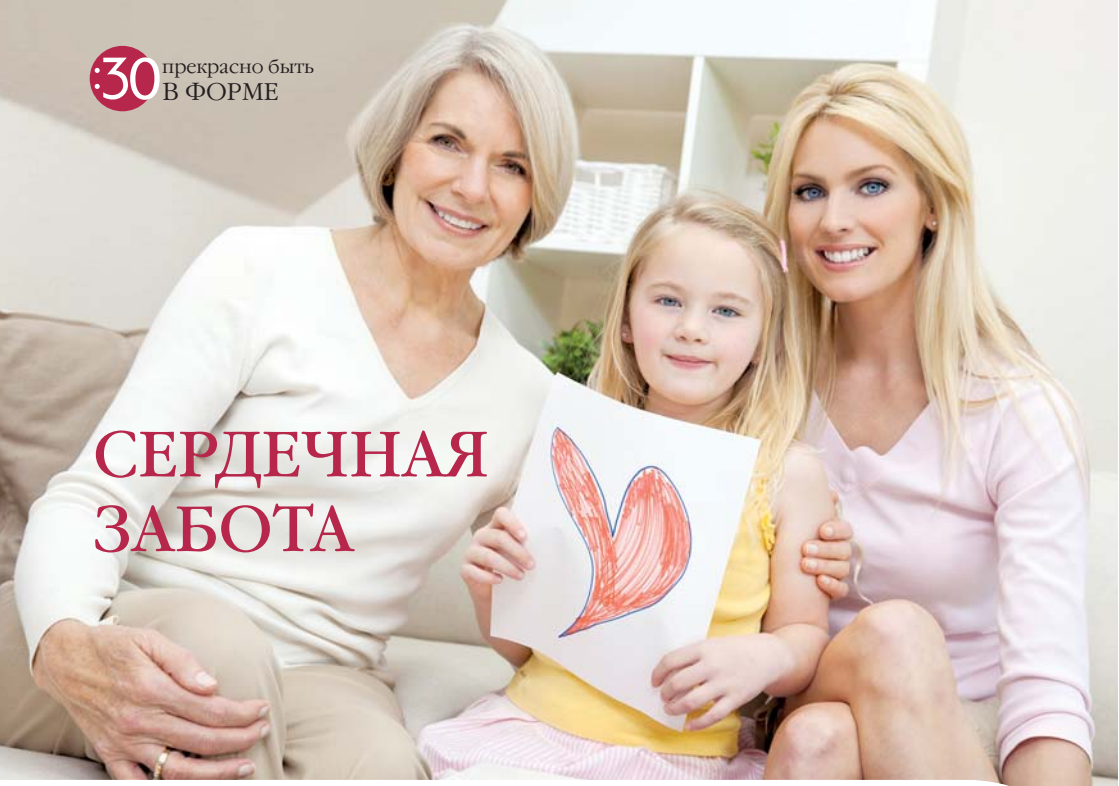
Евгений: Вера в Бога, вера в продукт, вера в людей. И тогда – мы уверены – все самые смелые цели достижимы!

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ ТОТ ВОЗРАСТ,
который заслуживает.

Коко Шанель

:30 прекрасно быть

В ФОРМЕ



СЕРДЕЧНАЯ ЗАБОТА

Сердце и движение

По данным Ассоциации кардиологов Америки, у каждого европейца шанс умереть от сердечного приступа составляет 40%. А вероятность, что их жизнь может быть испорчена сердечно-сосудистыми заболеваниями — 50%. Старение, ухудшение памяти, нарушение работы всех органов, ослабление либидо начинаются с деградации сердечно-сосудистой системы. Сердечные заболевания сегодня — на первом месте в мире по причинам смертности. Мы в силах изменить эту ситуацию, изменив свой образ жизни. Итак, как нужно жить, чтобы ежедневно не наносить опасных ударов своему сердцу?

Современный человек достиг совершенства во многом, особенно в сидении. Большую часть своей жизни мы сидим. Если для наших предков движение было способом выживания, то для нас движение – это особая нагрузка и не является необходимостью. В результате наши мышцы становятся бесформенными, иммунитет – ослабленным, тело бессильным и малоэнергичным. Мы быстро устаем, часто раздражаемся и плохо спим. Мы не видим необходимости в физических нагрузках и о беге вспоминаем только тогда, когда нужно сделать забег по аптекам и больницам. И именно таким образом жизни мы ослабляем свое сердце.

Сердце – это не только символ любви, отваги и верности. Оно является источником движения, амбиций, энерготоником и мотором для тела. Главная функция его заключается в доставке кислорода и питательных веществ ко всем клет-

кам тела, а также в удалении разрушенных клеток и прочих отходов. Если мы плохо заботимся о сердце, у нас постепенно, незаметно для нас самих, развиваются болезни сердца. А дальше – как гром среди ясного неба – сердечный приступ или инфаркт. Все эти серьезные проблемы можно предотвратить, изменив свой образ жизни. Предлагаю начать с пересмотра привычек.

ПЯТЬ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ "НАНОСЯТ УДАР" ПО СЕРДЦУ

1 Вы курите. Люди, выкуривающие пачку сигарет в день, в три раза больше рискуют стать жертвой инфаркта. Если женщина при этом принимает контрацептивные средства, этот риск увеличивается в 10 раз. Содержащиеся в табачном дыме 4000 химических веществ ускоряют процесс закупорки сосудов.

2 Вы ведете малоподвижный, сидячий образ жизни.

3 Вы не читаете внимательно этикетки. Это приводит к перенасыщению холестерином, солью, сахаром и потреблению увеличенного количества калорий. Откажитесь от копченого, жареного, жирного. Вы не отличаете вредные жиры от полезных. В результате, потребляя трансжиры, вы увеличиваете уровень

"плохого" холестерина, забиваете артерии и наносите непоправимый вред сердцу.

4 Вы не следите за своим весом. Превышение массы тела на 20 кг и больше почти в 3 раза увеличивает вероятность развития болезней сердца.

5 Вы ограничиваете себя в отдыхе и расслаблении, давно забыли о любимом хобби и отложили в сторону мечты.

ПЯТЬ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ УКРЕПЯТ ВАШЕ СЕРДЦЕ:

1 **Умеренные физические нагрузки,** которые снижают уровень холестерина, нормализуют кровяное давление, препятствуют образованию тромбов. Всего 30 минут физических упражнений в день три раза в неделю на уровне 50% ЧСС могут снизить на 50% опасность заболевания коронарных сосудов сердца.

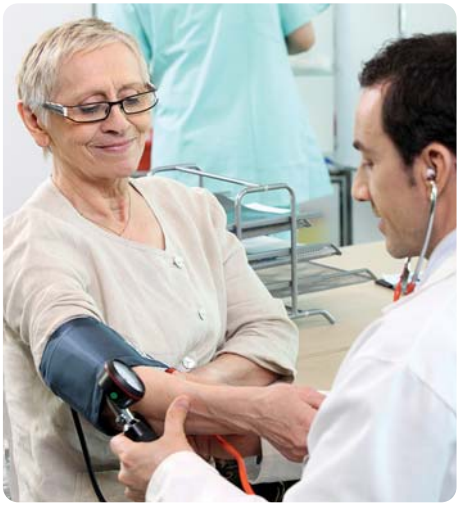
2 **Вовремя и регулярно проходите медицинские обследования.** Особенно после 40-ка, так как начальные стадии сердечных заболеваний часто проходят бессимптомно. Необходимые обследования: измерение артериального давления, уровня сахара и холестерина, с-реактивный белок, электрокардиограмма, стресс-тест.

3 **Когда сердце спокойно, организм здоров.** В этой поговорке – большая доля истины. Именно спокойное состояние и способность "ходить в мире" с самим собой и другими является гарантом избавления от стресса. И лучшие помощники в этом позитивные мысли, прощение и свобода от обид, общение с позитивными людьми, чтение книг, которые созидают душу, молитва и Слово Божье.

4 **Потребляйте антиоксиданты** и следите за балансом "сердечных" витаминов и минералов.

5 **Питайтесь правильно и любите "сердечные" продукты.** (Об этом читайте на стр. 60)

Светлана СПИВАКОВА,
сертифицированный диетолог-нутрициолог спортивного питания



Нагрузка, целебная для сердца

Исследования показывают, что в 80% случаев сердечные приступы у женщин происходят из-за малоподвижного образа жизни. И в этой статье мы поговорим о необходимых для сердца физических нагрузках. Напомним, что существует 3 вида основных нагрузок: силовые, аэробные (кардио) и упражнения на растяжку. Мы остановимся на аэробных (кардио) видах нагрузок, ведь именно они способны непосредственно влиять на сердечную мышцу.

По определению Американского Колледжа Спортивной Медицины (American College of Sports Medicine (ACSM), аэробика – это комплекс любых физических упражнений для тренировки больших групп мышц, которые сочетаются с определенными дыхательными упражнениями. "Аэробный" буквально означает "живущий на воздухе" или "использующий кислород".

Аэробные упражнения – нагрузка, энергообеспечение которой происходит преимущественно за счет кислородного распада веществ, где источником энергии (с участием кислорода) являются углеводы, жиры и (в очень крайних случаях) белки. Аэробные возможности человека определяются, прежде всего, максимальной для него скоростью потребления кислорода. Чем выше максимальное потребление кислорода, тем выше уровень здоровья у человека. Существует прямая связь между показателем максимального потребления кислорода при выполнении физических упражнений и продолжительностью жизни.

Что происходит в организме при определенной аэробной нагрузке?
На этот вопрос отвечает врач-кардиолог, спортивный диетолог Вадим Козловский

1 Аэробные упражнения способствуют ускоренному сжиганию калорий. Такой вид тренировки средней интенсивности позволяет сбросить лишний вес более эффективно, чем кратковременные или интенсивные упражнения вроде бега на короткую дистанцию.

2 Аэробные упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Критерии такого улучшения – увеличение объема крови и улучшение ее способности переносить кислород. В результате улучшается приток крови к мышцам, а, следовательно, и их способность использовать кислород.

3 Стимулируют более интенсивную работу легких и сердца, улучшая их активность и выносливость.

4 Кроме очевидных физических преимуществ, аэробные упражнения улучшают настроение, снимают депрессию и тревожность.

5 Активное сердце и укрепленная иммунная система уменьшают чувствительность к инфекциям.

6 Улучшают мышечный тонус и увеличивают продолжительность жизни.

7 Сердце усиливает и учащает свои сокращения, так как работающим мышцам требуется больше кислорода. Сердечная мышца тренируется, в ней активизируется обмен веществ, и усиливаются восстановительные процессы.

8 Активизируется гормональная система надпочечников и щитовидной железы (а при ожирении, например, эта система всегда угнетена в той или иной степени), усиливается сгорание углеводов, повышается усвоение мышцами кислорода. Активизируются специальные системы, оказывающие нормализующее действие на АД (артериальное давление).

Аэробные упражнения подразумевают непрерывную и ритмическую тренировку больших групп мышц на протяжении некоторого времени, благодаря чему учащается дыхание, а, следовательно, и сердечный ритм. Восхождение по лестнице, езда на велосипеде и катание на лыжах по ровной местности, быстрая ходьба, круговая тренировка – наиболее яркие примеры аэробных упражнений. Это абсолютно необходимые базовые занятия, поддерживающие тело в порядке. Без них вы не сможете строить свое здоровье и свою активность. Минимальный объем кардионагрузок в день – 20 минут, оптимальный – 30–40, предельный – 60.

Аэробные нагрузки делятся на три уровня интенсивности: малый, средний и высокий уровень. Критерием интенсивности тренировки служит пульс и уровень напряжения. Правильная разминка и заключительные упражнения должны быть неотъемлемой частью любой аэробной тренировки. Это поможет уменьшить дискомфорт и вероятность получения травмы.

Преимущество аэробных упражнений – возможность достижения целевого диапазона частоты сердечного сокращения (ЧСС) и управления им. Этот термин обозначает безопасный диапазон ударов сердца в минуту в процессе выполнения упражнений. Рассчитать свой целевой диапазон сердечного ритма можно следующим образом: женщинам следует вычесть свой возраст из 220 и умножить полученное число на 60% и на 80%. Меньшее значение означает безопасное число ударов сердца в минуту у новичков при выполнении аэробных упражнений, в то время как большее значение обозначает целевое значение, к которому следует стремиться. Если у тренирующегося есть определенные нарушения в здоровье, особенно сердечно-сосудистого характера, тогда они тренируются на 50% от максимального.

В клубах ФитКервс существуют специальные таблицы, определяющие целевой уровень нагрузки для каждого возраста, и каждые 8 минут члены клуба проверяют свой уровень по измерению пульса, практически 3 раза в процессе тренировки. И это преимущество в клубах ФитКервс позволяет контролировать индивидуальный уровень нагрузки каждому и делает тренировки безопасными.

Пульс должен находиться в так называемой средней зоне, на которую вы выходите в течение первых пяти минут занятия. Если увеличение пульса составляет 35–50% от исходного, то нагрузка малая, если прирост 50–70%, то нагрузка средняя, если прирост 70–90%, то нагрузка высокая (естественно, нагрузка не должна превышать максимальную для вашего возраста). Это хороший способ динамического контроля физического состояния и определения адекватной нагрузки.

Существует и известная упрощенная формула: 220 – возраст (т.е., если вам 45, то ваш максимально допустимый пульс равен 220–45 = 175). Уровень тренировочной нагрузки для практически здоровых и тренированных людей рассчитывается как 75 или 85 процентов от максимального. Если у тренирующегося есть определенные нарушения в здоровье, особенно сердечно-сосудистого характера, тогда они тренируются на 50% от максимального.

Как можно усилить эффективность работы сердечно-сосудистой системы и при этом достичь целей в похудении?

Отвечает врач-кардиолог, спортивный диетолог Вадим Козловский

Недавний обзор медицинских исследований, опубликованный в "Cochrane" подтвердил эффективность высокопротеиновых и низкоуглеводных диет для снижения веса и сжигания жира, улучшения чувствительности к инсулину, гликемического контроля и профиля липидов. Высокопротеиновые и низкоуглеводные диеты, в самом деле, имеют "метаболические преимущества": превосходящую потерю веса из расчета на потребляемую калорию по сравнению с низкокалорийными высокоуглеводными диетами.

Важную роль играет так называемое "белковое окно". Белковое окно — это способность организма усваивать повышенные дозы аминокислот. Белковое окно открывается через 20–40 минут после окончания тренировки — именно в это время необходим прием высокобиодоступных протеинов, лучше в виде коктейлей, например "FitBallance".

Пищевая ценность протеинов различна. Наилучшей способностью удовлетворять потребность организма в белке обладает казеин и сывороточный белок, хотя между ними существует разница. Первый медленно, но полностью и длительно обеспечивает организм аминокислотами, а второй — дает "строительный" материал быстро. Вот почему обычно во время белкового окна применяют сывороточный протеин, чтобы максимально быстро восполнить запасы аминокислот. Но сывороточный белок усваивается неполно, поэтому в протеиновых диетах его следует дополнять казеином — для плавного удержания достигнутого результата.

Таким образом, высокобелковые диеты не только полезны с точки зрения достижения хороших спортивных результатов, но и достоверно улучшают здоровье человека и способствуют уменьшению всех проблем, связанных с избыточным весом. Эффект высокобелковых диет возрастает, если они сочетаются с аэробными и силовыми физическими упражнениями.

ЧаВо

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

Здравствуйте! Учебный год набирает обороты. Дети засели за учебники, а хочется подумать и об их физическом развитии. Подскажите, как правильно выбрать спортивную секцию для ребенка?

Ирина, г. Херсон

Как это ни парадоксально на первый взгляд звучит – не существует ни одной спортивной секции, направленной на достижение соревновательных результатов и, в то же время, полезной для здоровья. Это утверждение – не просто мое субъективное мнение, его подтверждают многочисленные медицинские исследования и данные кардиологов и ортопедов.

Спортивные нагрузки, улучшая одни показатели здоровья, одновременно ухудшают другие. Их узкая специализация нарушает оптимальное соотношение физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости) и приводит к мышечному дисбалансу (одни мышцы становятся чрезмерно напряженными, а другие – вялыми). А это, в свою очередь, способствует формированию нарушений осанки, плоскостопию, перегрузке и травмам суставов.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:

Каждая спортивная секция имеет свои определенные (высокие) требования к здоровью и физическому развитию ребенка. Что это значит? А то, что если организм ребенка функционально не готов к успешному преодолению специализированных нагрузок, то занятия принесут только вред.

Например: спортивные танцы, фигурное катание, спортивная гимнастика, акробатика, спортивные игры (футбол, гандбол, волейбол, хоккей) и некоторые виды легкой атлетики (прыжки, бег) перегружают своды стоп, поэтому перед тем как выбрать именно такую спортивную секцию для ребенка, необходимо показать его ортопеду. При наличии функциональной недостаточности стоп, плоскостопии и других нарушениях формы стоп занятия в этих секциях противопоказаны.

Уважаемые родители, проблема нарушения формы стоп – крайне актуальна. Статистика говорит, что плоскостопием страдают около 40% детей и 80% взрослых! А проблема нарушения формы стоп влечет за собой смещение центра тяжести тела, приводящее к деформациям суставов ног и позвоночника, что в свою очередь неизбежно ухудшает функции внутренних органов, порой причиняя непоправимый вред здоровью. Как видите, в организме все взаимосвязано, в нем не существует изолированных проблем и широкий спектр проблем, возникающих из-за деформации стоп – это только один из множества примеров данной взаимосвязи.

ВЫВОДЫ:

Физическая активность, укрепляющая здоровье, и узкая спортивная специализация – это две диаметрально противоположные вещи. Полезными для здоровья будут только занятия, направленные на всестороннее развитие физических качеств, нацеленные на коррекцию уже существующих мышечных дисбалансов. Оптимальным примером являются плавание и ходьба на лыжах.

Правильное упражнение лечит, неправильное — калечит...

Тренажер "жим ногами"

Этот монопозитивный тренажер предназначен для выполнения одного упражнения. В биомеханическом плане жим ногами имеет много общего с приседаниями, т. к. основные усилия в нем тоже прилагаются для разгибания коленного и тазобедренного суставов.

У него те же
ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:

- ягодичные;
- приводящие;
- четырехглавые;
- бицепс бедра.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ
тренажера тоже схожее. При правильном выполнении:

1 восстанавливая кровообращение, оказывает профилактическое действие при вегетососудистой дистонии, варикозе и эндартериите нижних конечностей;

2 улучшая кровоснабжение органов брюшной полости, способствует улучшению их моторики (в большей степени это относится к печени и кишечнику);

3 устраняя застойные процессы в мочеполовой и выделительной сис-

темах, улучшает обменные процессы в органах малого таза и, таким образом, является профилактикой вялых (атонических) запоров и лечебным воздействием при хронических гинекологических заболеваниях;

4 укрепляя связочно-суставной аппарат тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, является профилактикой их артрозов.

Однако, эффективность тренажера "ЖИМ НОГАМИ", его безопасность и способ выполнения упражнений отличаются.

ОСНОВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО
заключается в том, что за счет фиксации спины, особого расположения ног и отсутствия вертикальной нагрузки с его помощью можно интенсивно и безопасно тренировать ноги даже при серьезных заболеваниях позвоночника и варикозе нижних конечностей. Это позволяет компенсировать людям, имеющим вышеописанные проблемы со здоровьем, их недостаточную, вынуждено ограниченную нагрузку в приседаниях. Напомню, что приседания таким клиенткам показаны лишь в низкоинтенсивном, максимально щадящем режиме или даже вне тренажера.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

- Зайдите на тренажер со стороны.
- Спину прижмите плотно к спинке сидения.
- Поместите ноги на педали, поставив пальцы ног на 3 см выше края платформы.
- С силой толкайте педали вперед.
- Медленно возвращайтесь назад.
- Пятки от педалей не отрывайте.
- Не сводите внутрь колени и полностью их не разгибайте.
- ДЫХАНИЕ: выжимая педали, делайте выдох, возвращая — делайте вдох.
- ВАРИАЦИИ: посетительницы невысокого роста могут положить под спину подушку.

ВНИМАНИЕ:
Так как жим ногами с одной стороны — проще и безопаснее, а с другой стороны — менее эффективен и функционален, чем приседания (фиксируя спину, он практически исключает работу мышц-стабилизаторов туловища и не улучшает движений, часто используемых в повседневной жизни), оба тренажера незаменимы! Не пропускайте их на тренировках! Сочетайте и правильно выполняйте упражнения на обоих тренажерах, это создает отличные условия для эффективной тренировки мышц бедер и ягодиц практически в любом возрасте, при любом состоянии здоровья и уровне физической подготовки.

УДАЧНЫХ ВАМ ТРЕНИРОВОК!

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

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

Новички часто:

1

Неправильно располагаются на тренажере: ставят стопы слишком высоко или низко. Это неудобные и травмоопасные положения

2

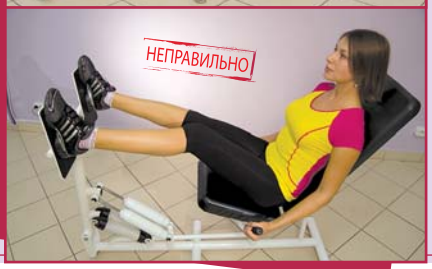
Упираясь пальцами стоп, отрывают от педалей пятки. Это перегружает голеностопный сустав и снижает интенсивность нагрузки

3

Отрывают поясницу от спинки сидения. Это перегружает поясничный отдел позвоночника

Полностью разгибают или сводят внутрь колени. Это сильно их перегружает и изнашивает

4



Выполняют упражнение с маленькой амплитудой. Это очень сильно снижает его эффективность

5

Правильное выполнение см. на 34-й стр.

ЧаВо

На часто задаваемые вопросы отвечает Дарья КУТЧЕР, специалист ФитКервс

Когда я пришла в клуб на диагностику, мне сделали замеры основных параметров тела. Для чего — я понимаю. Но зачем измерять их потом каждый месяц? И о чем могут рассказать эти цифры?

Надежда, 42 года, Мариуполь

Многие из нас не раз приступали к процессу совершенствования тела и останавливались. Одна из главных причин – "Я не вижу результата". Именно для того, чтобы избежать такого кризиса, мы ежемесячно проводим измерения. Так мы можем увидеть реальные изменения в нашем теле.

ОСНОВНЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес. Очень часто едва ли не единственный параметр, по которому отслеживаются изменения. И именно это зачастую является причиной мотивационного кризиса. Дело в том, что в организме есть две ткани, которые влияют на вес – жировая и мышечная. При этом масса мышечной ткани практически всегда является "полезной", а масса жировой – лишней. Мышечная ткань тяжелее жира. И при занятиях спортом она может поначалу слегка расти. Иногда в первые недели занятий увеличиваются и вес, и объем. Это из-за того, что мышцы уже начали расти, а покрывающий их жир еще не сгорел. Мышцы будут расти ровно до того предела, до которого вы даете им нагрузки. То, что количество мышечной ткани увеличивается, становится видно на весах, тем более, что мышцы на 30% тяжелее жира. Как правило, если нет регулярного переизбытка калорий, одновременно с наращиванием мышечной массы идет распад жировой. Она легче, и вес, равный тому, который пришел с мышечной массой, имеет общий объем. Поэтому за достаточно короткое время (если вы только начинаете занятия) у вас может увеличиться мышечная масса и уменьшиться жировая, при этом вес не изменится или даже подрастет, а объемы уменьшатся. При поступлении большого количества соли или углеводов с пищей, организм задерживает воду, и вес изменяется, но эти изменения никакого отношения к уменьшению или увеличению количества жира и мышц не имеют. Кроме того, в женском организме вес может сильно колебаться в течение месяца. Таким образом, цифра на весах – просто контрольная величина.

Объемы. Объемы – наиболее показательные параметры, но следить за ними надо комплексно. Для полноценного отслеживания изменений используйте полную таблицу измерений: обхват груди, талии, живота, бедер, ног и рук.

Оптимальный способ отслеживания количественных показателей – фитнес-тестирование с помощью анализатора состава тела. С введением этого параметра в наблюдения мы можем оценить, что именно произошло при увеличении или уменьшении объема: ушла жировая ткань или мышечная. Анализатор состава тела основан на методе биоэлектрического импеданса (сопротивления). Во время измерения приборы пропускают через тело безопасный низкочастотный электрический ток. Мышцы – хороший проводник, жир – плохой. Данные о скорости прохождения тока плюс несколько формул... и прибор выдает результат.

Дорогие женщины, не пропускайте ежемесячных замеров в клубе! Замечайте изменения в своем теле, и тогда оно начнет меняться именно так, как вам хочется!

КАЛЬЦИЙ-Д$_3$ НИКОМЕД

Каждый день имеет значение!

- Увеличивает толщину и густоту роста волос[1]
- Улучшает качество ногтей[1]
- Принимает участие в минерализации зубов[2]

СКИДКА* 10%

*Предложение действительно с 15 октября по 30 ноября 2012г.

Купон дает возможность осуществить покупку препарата Кальций-Д3 Никомед №100 и Кальций-Д3 Никомед №120 со скидкой 10%. Купон действует в аптечных сетях Украины:

МЕД-СЕРВІС
www.med-service.com.ua

доброго дня | аптека
www.drugstore.com.ua
www.add.ua
т. 0(800) 500-129

АПТЕКА НИЗЬКИХ ЦІН®
АПТЕКА БЛАГОДІЯ® СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЕКТ
Днепропетровск: (056)793-55-69
Запорожье: (061)220-55-55
Харьков: (057) 362-16-17
Киев: (044)39-33-600

біларомашка аптека-здоров'я-краса
www.bilaromashka.com.ua

КУПОН НА СКИДКУ 10%

САМОЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Реклама лекарственного средства. Р.С. МОЗ Украини №UA/3541/01/01,UA/10610/01/01 от 14.05.2010; UA/3541/01/02 от 23.05.2012.
Производитель: «Никомед Фарма АС», Норвегия. ООО «Никомед Украина»: 03680, Киев, ул. Красноармейская, 55Г, тел.: 0 (44) 390-0909, www.nycomed.ua

Перед использованием обязательно проконсультируйтесь с врачом и ознакомьтесь с инструкцией.

1. Ю.Н. Перламутров, А.М. Соловьёв, О.В. Молчанова. Влияние кальция на качество волос и ногтей. Вестник дерматологии и венерологии, М. 2006, №4, стр. 43–45.
2. Инструкция по медицинскому применению препаратов Кальций-Д3 Никомед и Кальций-Д3 Никомед Форте

Takeda NYCOMED
Nycomed: a Takeda Company

За 10 месяцев она сбросила больше 30 килограммов и поняла — ВСЕ ЕЩЕ ВПЕРЕДИ!

за 10 месяцев -34 кг -115 см

Ольга Иванко: "Даже не подозревала, что похудеть — это так приятно"

Этот день она запомнила навсегда. Февральский морозный вечер, маленький вокзал в родной Керчи и звонок мамы:
— Оля, когда ты будешь сегодня дома?
— Мам, сегодня не буду, я еду в Киев, поезд уже на перроне.
Потом было растерянное утро в Киеве. И большой знак вопроса: примет ли ее этот большой манящий город?

ВСЕ, ЧТО ПРОИСХОДИЛО — К ЛУЧШЕМУ

Решение уехать родилось не в один момент. Когда-то Оля Иванко была в Киеве еще в детстве, на школьной экскурсии. Город ее очаровал, и с тех пор это была ее большая мечта – жить в столице. Она, конечно же, любила свой родной

город, дотрагивающийся до двух морей. Его тишина умиляла и.... расстраивала. Как-то сидя на балкончике своей квартиры, Оля заметила: за целый час по улице проехали всего лишь две машины. Жизнь как бы замерла, а ей хотелось, чтобы она бурлила и втягивала ее в свой водоворот. И она верила, что в другом городе у нее все будет по-другому.

Ее детство было тихим и радостным. Любящие родители, дружная семья. Между своими братом и сестрой Оля немножко выделялась, была очаровательной толстушкой. Позже поняла, что она подхватила гены по отцовской линии: в его роду все женщины были полными. Но в жизни Оле это как-то не мешало, она привыкла быть такой, какая есть. Накануне тридцатилетия Оля внезапно заболела. Ее долго лечили, потом была операция и год на инвалидности. Врачи советовали ей и не поправляться, и не худеть, держать "свою" форму. А форма у нее была 111 килограммов!

В такой "форме" банковская служащая Оля и пришла после болезни устраиваться на свою прежнюю работу. Но оказалось, что в банке для нее места нет. Вот тогда она и решила: "Все! Пора ехать в Киев".

ВЫЖИТЬ, ДОКАЗАТЬ И ПОЛЮБИТЬ

На вокзале в Киеве она купила газету с объявлениями и по первому попавшемуся адресу сняла квартиру. Потом нашла работу: первую, вторую и ту, на которой оказалась на своем месте. С Киевом у нее тоже все сложилось — это была любовь с первого взгляда и во всем взаимная. За четыре года Оля так много узнала о Киеве, что готова и сама проводить экскурсии. Даже коренным киевлянам могла бы открыть много нового. Оставалась только одна проблема: у Ольги часто поднималось давление. То она теряла сознание, то начинались носовые кровотечения. Но эти неприятные случаи ей не хотелось связывать со своей "формой".

Спокойную жизнь разрушил звонок сестры. В одном из журналов она прочитала о системе ФитКервс и потребовала, чтобы Оля нашла в своем микрорайоне клуб с таким названием. Сначала Оля отмахнулась от этой идеи, но настойчивости сестры все же уступила. Только ради того, чтобы не спорить. Так осенью прошлого года Оля впервые пришла в клуб.

КАК ПОНРАВИТЬСЯ САМОЙ СЕБЕ

Возле двери клуба она на несколько минут остановилась: "Заходить — не заходить?" Но все же зашла. Тренажеры она видела тогда впервые. Но то, как занимались на них женщины, выглядело захватывающим. И на следующий день Оля купила абонемент на целый год.

Ее решение сестре не понравилось: "Зачем так спешить? А если не хватит силы воли?" Оля и теперь не может объяснить, почему тогда так поступила. Просто в один момент поняла, что ЭТО ее. "Хорошо, — не успокаивалась младшая сестра. — Тогда тебе задача: к Новому году ты должна похудеть хоть на пару килограммов". Оля тогда похудела почти на семь и это была ее первая большая победа.

С тех пор занятия в клубе — для нее нерушимое правило. Шесть раз в неделю плюс Зумба. Результат ошеломляющий: за 10 месяцев она сбросила больше тридцати килограммов! Оля сознается: раньше не ощущала, что у нее есть лишний вес и не думала, что худеть так приятно. А клиенты банка, которые видят ее раз в полгода, при встрече даже не узнают. Но самое приятное в этой истории — она стала нравиться самой себе.

СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ

- принять и полюбить себя
- настойчивость в достижении цели
- 6 тренировок в неделю
- Зумба для хорошего настроения

55% населения Украины и России имеет лишний вес

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

90% болезней связаны с лишним весом и неправильным питанием

FitCurves. ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛУЧШУЮ ПРОГРАММУ ПИТАНИЯ И УСТОЙЧИВОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

50% СКИДКА ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА

БОНУС бесплатные учебные материалы

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

Прими решение прямо сейчас!

Подробности на сайте www.fitcurves.org

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

СОБЕРИ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ

здоровых рецептов и полезных советов от ФитКервс

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

Завтрак чемпиона

Ингредиенты (на 1 порцию коктейля):
- 15 г овсяных отрубей
- 200 мл нежирного кефира
- 30 г чернослива
- 15 г миндаля
- 15 г меда
- 50 г нежирного творога
- немного корицы

Способ приготовления. Положите все ингредиенты в блендер и хорошо взбейте. Перелейте в стакан и при желании посыпьте корицей.

В 1 порции (325 г): У= 49 г, Б= 21 г, Ж= 10 г, Ккал= 376. Прекрасный вариант завтрака Фазы-3 по "Программе управления весом".

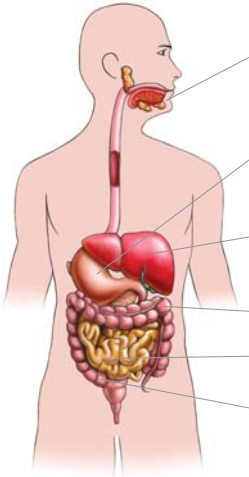
Яблоко "Утречко"

Ингредиенты (на 1 порцию):
- яблоко среднее (150-165 г)
- 15 г овсяных хлопьев
- 100 мл молока 2,5%
- 15 г изюма
- корица
- сок лимона

Способ приготовления. Яблоко тщательно вымойте. Срежьте "крышечку" и с помощью ложки или ножа для чистки овощей аккуратно вырежьте сердцевину так, чтобы не прорезать дно. Сбрызните яблочный "стаканчик" лимонным соком. На кожуре вилкой или зубочисткой сделайте пару проколов, так наше яблоко не сморщится и не лопнет при запекании. Отдельно смешайте овсяные хлопья, изюм и корицу. Добавьте молоко и все хорошо перемешайте. Наполните яблоко начинкой. Прикройте "крышечкой", которую мы срезали вначале, приколите зубочисткой. Выложите яблоко в форму для запекания, налейте в форму 1 см воды и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 20-30 мин. Готовность проверяйте зубочисткой. Готовое яблоко выньте из духовки и дайте немного остыть.

В 1 порции (280 г): У= 43 г, Б= 6 г, Ж= 4 г, Ккал= 218. Можно подавать с творогом (100-125г), идеальный вариант для завтрака Фазы-3 "Программы управления весом".

Действие клетчатки на организм человека



- Стимуляция слюноотделения → Облегчение начальных стадий пищеварения
- Растяжение стенок желудка, достижение эффекта насыщения → Похудение
- Увеличение желчеотделения → Профилактика желчекаменной болезни
- Усиление перистальтики
- Связывание и выведение токсинов, желчных кислот
- Питательный субстрат для нормальной кишечной микрофлоры

→ Очистка кишечника, облегчение прохождения пищи, обновление кишечного эпителия → Профилактика онкозаболеваний

Клетчатка представляет собой питательные вещества, которые не снабжают организм энергией, но принимают активное участие в его жизнедеятельности. Пищевая клетчатка — вещество растительного происхождения, которое содержится в углеводах с низким содержанием сахара. По своему химическому составу клетчатка состоит из сложных углеводов.

ВИДЫ КЛЕТЧАТКИ

Целлюлоза присутствует в непросеянной пшеничной муке, отрубях, капусте, молодом горохе, зеленых и восковидных бобах, брокколи, брюссельской капусте, в огуречной кожуре, перце, яблоках, моркови.

Гемицеллюлоза содержится в отрубях, злаковых, неочищенном зерне, свекле, брюссельской капусте, зеленых побегах горчицы. Целлюлоза и гемицеллюлоза впитывают воду, облегчая деятельность толстой кишки. В сущности, они "придают объем" отходам и быстрее продвигают их по толстому кишечнику. Это не только предотвращает возникновение запоров, но и защищает от дивертикулеза, спазматического колита, геморроя, рака толстой кишки и варикозного расширения вен.

Лигнин встречается в злаковых, употребляемых на завтрак, в отрубях, лежалых овощах (при хранении овощей содержание лигнина в них увеличивается, и они хуже усваиваются), а также в баклажанах, зеленых бобах, клубнике, горохе, редисе. Лигнин уменьшает усваиваемость других волокон. Кроме того, он связывается с желчными кислотами, способствуя снижению уровня холестерина, и ускоряет прохождение пищи через кишечник.

Камеди содержатся в овсяной каше и других продуктах из овса, в сушеных бобах.

Пектин присутствует в яблоках, цитрусовых, моркови, цветной и кочанной капусте, сушеном горохе, зеленых бобах, картофеле, землянике, клубнике, фруктовых напитках. Камеди и пектин влияют на процессы всасывания в желудке и тонком кишечнике. Связываясь с желчными кислотами, они уменьшают всасывание жира и снижают уровень холестерина. Задерживают опорожнение желудка и, обволакивая кишечник, замедляют всасывание сахара после приема пищи, что полезно для диабетиков, так как снижает необходимую дозу инсулина.

КАКИЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Если, подсчитав свое суточное потребление балластных веществ (см. таблицу), вы выявили явную их недостачу, — необходимо увеличить потребление продуктов, содержащих клетчатку. Остановите свой выбор на:

- зерновых и цельнозерновых продуктах;
- фруктах и овощах;
- горохе, фасоли и других бобовых;
- семечках и орехах.

Рафинированные и подвергнутые промышленной обработке пищевые продукты, такие как белый хлеб, макароны, консервированные фрукты, овощи и соки, содержат незначительное, остаточное количество растительной клетчатки. Ведь в процессе очистки большая часть клетчатки удаляется. Например, процесс зерноочистки включает в себя удаление наружного слоя (отруби) из зерна. Точно так же процесс снятия наружного слоя с фруктов и овощей обедняет эти продукты пищевыми волокнами.

Цельные продукты, содержащие балластные вещества предпочтительнее пищевых добавок с клетчаткой тем, что сохраняют витамины, минералы и другие биологически активные вещества. Тем не менее, концентрированные пищевые волокна в пищевых добавках могут быть полезны при определенных заболеваниях (запор, диарея, синдром раздраженного кишечника)

СОВЕТЫ ПО ВКЛЮЧЕНИЮ В СВОЙ РАЦИОН ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН:

- Начать день с завтрака, содержащего продукты с высоким содержанием клетчатки: цельнозерновые продукты, каши из различных видов круп. Увеличить содержание растительной клетчатки можно и путем добавления в любимую кашу отрубей.
- Переключиться на цельнозерновые продукты. Перестать употреблять хлеб из рафинированной муки, белого риса и макарон из муки высшего сорта. Вместо этого есть хлеб из цельного зерна, бурый, дикий, красный рис и макаронные изделия из грубых сортов пшеницы.
- Употребляйте в пищу больше бобовых. Горох, чечевица, фасоль в супах или в салатах очень полезны благодаря большому содержанию растительной клетчатки.
- Ешьте больше овощей. Все овощи богаты балластными веществами, витаминами и минералами.
- Употребляйте в пищу больше фруктов. Яблоки, апельсины, груши, ягоды — хороший источник пищевых волокон.
- Добавьте в свой рацион семечки и орехи, которые в большом количестве содержат клетчатку, растительные белки и полезные ненасыщенные жиры.

Важно: употребляйте больше жидкости. Растительная клетчатка действует эффективней, когда она впитает достаточно воды, что делает стул объемнее и мягче.

Насыщенное балластными веществами меню — правильный выбор для здорового питания. Однако, использование слишком большого количества пищевых волокон может способствовать накоплению кишечных газов, вздутию и спазмам в животе.

ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ КЛЕТЧАТКИ для взрослых*

	возраст 50 лет и младше	возраст 51 лет и старше
Мужчины	38 г	30 г
Женщины	25 г	21 г

*По рекомендации Института Медицины Национальной академии наук США

СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ в различных продуктах

продукт, 100 г	г
Отруби	40
Горох	23
Миндаль	12,2
Кунжутное семя	11,8
Фундук	9,8
Петрушка	9
Малина	8
Изюм	7
Грецкий орех	6,5
Коричневый рис	5
Клюква	4,6
Гранат	4
Груши с кожурой	3
Редис	3
Банан	2,6
Черника	2,2
Морковь	2
Абрикос	2
Мандарин	1,8
Грейпфрут	1,1
Белый рис	0,5
Льняное семя	27,3
Цельнозерновой хлеб	13
Чечевица	12
Фисташки	10
Арахис	9
Семя подсолнечника	8,6
Шпинат	7
Авокадо	6,8
Семечки тыквы	6
Салат	5
Капуста	4
Кешью	3,4
Яблоки с кожурой	3
Киви	3
Грибы	2,5
Клубника	2
Лук	2
Вишня	2
Апельсин	1,4
Дыня	1
Арбуз	0,4

ФитКервс рекомендует:

Пан-Продукт — органические продукты для здорового питания.

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

Творожное печенье

Ингредиенты:
- 100 г яблочного пюре "Пан Яблоков"
- 400 г творога 2 %
- 150 г молотых овсяных хлопьев
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1 желток
- 50 г горького шоколада
- 1/3 ч. л. корицы
- мускатный орех на кончике ножа
- щепотка соли
- сахар по вкусу

Способ приготовления. Смешать пюре с творогом, желтком, шоколадом, специями, добавить овсяные хлопья, разрыхлитель, постоянно вымешивая. Раскатать тесто толщиной 1–1,2 см, вырезать печенье. Выложить его на противень, смазанный маслом. Выпекать при температуре 180 °С 20–25 минут.

Фрикадельки из индейки

Ингредиенты:
- 500 г индюшачьего фарша
- 1 яйцо
- 2 ст. л. панировочных сухарей или отрубей
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 2 ст. л. свежего базилика
- 1 ч. л. тмина
- 1 ч. л. горчицы
- 1/2 ч. л. соли
- по 1/4 ч. л. черного и красного молотого перца

Для соуса:
- 450 г томатной пасты "Пан Томатов"
- 4–5 больших листьев базилика, нарубить
- 1 ч. л. орегано
- 1/2 ч. л. хлопьев красного перца
- 250 г нарезанных грибов (по желанию)
- 120–170 г сыра моцарелла нарезать большими кусками

Способ приготовления. Духовку нагреть до 200 °С. В миске смешать все ингредиенты для фрикаделек. Слепить шарики. Выложить на противень, смазанный маслом, и выпекать 15 минут. Приготовить соус. Нагреть сковороду и вылить томатную пасту. Добавить все остальные ингредиенты, включая грибы, орегано. Соус должен загустеть. Когда фрикадельки испеклись, переложить их на сковороду в соус. Полить соусом, сверху выложить базилик. Разложить сыр. Готовить на среднем огне еще 5 минут, пока сыр не расплавится.

Заказать здоровую продукцию ТМ "Пан-Продукт" можно по тел.:

+38 (044) 221-40-37
+38 (067) 109-79-73

Пан Томатов Херсонский · Пан Яблоков Херсонский · Пан Арбузов Херсонский

Внимание! КОНКУРС!

Дорогие наши читательницы!
Мы продолжаем фотоконкурс

“ЖИВИ НА ВСЕ СТО!”

Новый этап — конкурс фотографий "Мой ФитКервс удивил меня!"

Конкурс на лучшую историю похудения и лучшие фото изменений! Пришлите нам свою историю освобождения от лишних кг и фото "до" и "после", расскажите нам о своих достижениях в любимом клубе и выиграйте призы от нашего партнера!

5 победительниц конкурса получат наборы косметики от ТМ "Биокон"!

Внимание! В конкурсе учитываются не только фото, но и истории — чем подробнее и захватывающее они будут — тем больше шансов на победу!

До 30 ноября 2012 г. включительно отправьте ваши истории и фотографии в формате JPEG размером не более 2 Мв на e-mail: redaktor@fitcurves.com.ua

В письме обязательно указывайте ваши ФИО и телефон! Фотографии и истории победительниц будут опубликованы в новогоднем выпуске журнала!

Акция действует с 15.10.2012 по 30.11.2012 включительно на территории Украины. Подробности по тел. (044) 22-88-170

Himalaya™ HERBALS
БЫТЬ КРАСИВОЙ - ЕСТЕСТВЕННО

Осеннее возрождение

Окончилось лето, наступила "унылая пора". И на душе как-то тоже уныло. И в зеркале отражение не радует... С наступлением холодов кожа становится более сухой и чувствительной. Но не стоит опускать руки! Переходим в режим осеннего Возрождения!!!

Что должно быть в косметичке осенью? Главная процедура – увлажнение. Базовая ежедневная программа ухода за кожей прежняя: очищение, тонизирование, увлажнение и питание.

Лучше перейти на очищающие средства со смягчающим и питающим эффектом. Очищающее молочко /1/, Мягкий крем для умывания /2/, Пенка для умывания /3/ ТМ Himalaya Herbals обладают хорошо увлажняющими свойствами, что особенно важно для зрелой кожи.

Тоник просто необходим. Очищение кожи способствует более интенсивному испарению влаги, а наша задача, наоборот, максимально сохранить ее. Мягкий освежающий тоник ТМ Himalaya Herbals /4/ прекрасно справляется с этой задачей, а заодно удаляет остатки косметики, очищает поры и восстанавливает pH кожи.

Увлажнение лосьоном осенью – это подготовка. Настоящее увлажнение – с помощью крема. У осенней коллекции должна быть ярко выражена функция увлажнения. Наилучшими увлажняющими свойствами для очень сухой кожи обладает Лосьон для интенсивного увлажнения лица ТМ Himalaya Herbals /5/.

Питательный крем ТМ Himalaya Herbals /6/ помимо увлажнения несет еще и защитную функцию от губительного воздействия окружающей среды и непогоды. Он образует на коже защитную пленку, которая предотвращает потерю влаги.

Кожа вокруг глаз самая тонкая и беззащитная. Даже если вы летом не снимали солнечные очки, все равно ей досталось. Крем для век ТМ Himalaya Herbals /7/ содержит комбинацию трав, специально разработанную для заботы о нежной коже вокруг глаз.

Осень – прекрасное время для специальных процедур, которые выполняются курсами или 1–2 раза в неделю. Обратите внимание на Освежающую фруктовую маску ТМ Himalaya Herbals /8/. Обязательно сделайте осенью один курс, а также возьмите за правило в любой сезон хотя бы раз в неделю делать для лица специальные маски.

После пилинга кожа обновляется, а питательные и увлажняющие компоненты крема гораздо лучше проникают в кожу. Поэтому кожа выглядит молодой, здоровой и ухоженной! В домашних условиях выполняется только поверхностный пилинг. Но даже поверхностный пилинг при помощи Мягкого скраба /9/ или Отшелушивающей маски ТМ Himalaya Herbals /10/ способствует обновлению и омоложению кожи, ее выравниванию, освежению цвета лица, повышению упругости. Перед тем, как нанести скраб или отшелушивающую маску, очистите лицо при помощи очищающего средства. После удаления скраба или маски протрите лицо тоником, затем нанесите лосьон, а потом дневной или ночной крем. Если кожа сильно травмирована солнцем, то стоит немного повременить с пилингом и сначала восстановить ее: увлажнить и напитать.

Осенью кожа дышит очень мало, к тому же ей приходится выносить температурные перепады. Она начинает сохнуть и шелушиться. Используйте Смягчающий лосьон для тела ТМ Himalaya Herbals /11/, носите одежду из натуральных тканей, принимайте ванны с ароматическими маслами, посещайте сауну и массажиста. Увлажняющие средства следует наносить не позже, чем за час до выхода на улицу.

Принимая ванну, не лежите долго в горячей воде – это ведет к потере кожей влаги. Достаточно 10–15 минут в теплой воде – 36–37 градусов по Цельсию. Перестаньте пользоваться обычным и антибактериальным мылом, а используйте мягкое очищающее мыло на растительной основе, например, Увлажняющее мыло с миндалем ТМ Himalaya Herbals /12/.

Волосы осенью страдают не меньше, чем кожа. Низкая температура воздуха заставляет кровеносные сосуды сужаться, и кровообращение в коже головы замедляется. В результате волосы становятся жирными у корней, на кончиках секутся, а потом начинают усиленно выпадать. Справиться с этими проблемами поможет Протеиновая серия для волос ТМ Himalaya Herbals: шампунь /13/, бальзам /14/ и маска /15/. Не выходите на улицу с непокрытой головой, а, войдя в помещение на какое-то время, снимайте головной убор.

И самое главное. Кремы, маски, шампуни и другие средства помогают нашей коже и волосам пережить осеннюю пору, однако не менее важны для нашей красоты и здоровья хорошее настроение и оптимизм!

Еда на бегу — диабет и ожирение на финише

Мы исписываем по три ежедневника в год, пытаемся быть в нескольких местах одновременно, стараемся все делать только на "отлично". И в нашем графике давно нет классического перерыва на обед. Когда без телефона и компьютера мы спокойно едим в приятном месте. Наш темп жизни диктует темп нашего питания — мы едим на ходу, вернее на бегу. А это, оказывается, грозит нам серьезными неприятностями.

Как свидетельствуют медицинские исследования, поглощая пищу на бегу, мы рискуем "добежать" до лишнего веса, проблем с пищеварением и даже диабета. Поэтому, если вы планируете быть в жизни бегуном на длинные дистанции, бежать, то есть жить долго и успешно, мы должны пересмотреть свои привычки питания. Итак, если вы привыкли:

1 ПЕРЕКУСЫВАТЬ СЛИШКОМ ЧАСТО

Неприятные последствия: такая привычка может привести к болезненному ожирению. Нет, перехватить "кусочек чего-нибудь" между основными приемами пищи вовсе не такая уж плохая затея, но при одном условии: такие перекусы должны быть здоровыми, сбалансированными и состоять преимущественно из овощей, фруктов, орехов, хлеба грубого помола и т.д. Именно подобные перекусы позволяют поддерживать правильный баланс сахара в крови. Тревогу надо начинать бить тогда, когда перекусы начинают вытеснять нормальные приемы пищи. Это грозит потерей контроля над количеством съеденного, а так же над качеством пищи. Ведь перекусывая чипсами и печеньем, переесть очень просто: такая пища калорийна, но не питательна.

Решение: Для того, чтобы держать организм в тонусе, а голод на коротком поводке, нужно приучить себя к двум перекусам в день, каждый по 100–300 калорий. Вместо печенья или шоколадки лучше съесть половину бутерброда на хлебе грубого помола, горстку орехов, морковку или йогурт.

2 ЕСТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО

Неприятные последствия: если глотать пищу слишком быстро, то проблемы с пищеварением вам обеспечены. Вместе с наскоро проглоченной пищей в организм поступает много лишнего воздуха, что, в конечном итоге, приводит к вздутию живота. Кроме того, сдавая норматив по скоростному поглощению блюд, нельзя обеспечить тщательное пережевывание пищи. Соответственно, на пищеварительный тракт ложится дополнительная нагрузка по перевариванию, что приводит к расстройству желудка. И, самое главное, помните: мозг не успевает за желудком! Сигнал о насыщении поступает в мозг через 20 минут после его (насыщения) фактического наступления. Согласно результатам исследований, люди, тратящие на еду 30 минут, съедают на 10% меньше тех, кто ест всего 10 минут и менее.

Решение: Старайтесь есть как можно медленнее, избегайте употреблять в пищу бутерброды, картофель-фри, сосиски в тесте — то есть все, что можно съесть "руками". Ваш выбор — блюда, которые можно съесть, только положив на тарелку и при помощи столовых приборов: салаты, пюре, стейк.

3 "ЗАЕДАТЬ" ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Неприятные последствия: многие люди используют еду как средство от плохого настроение. Съел кусок торта — и настроение поднялось. Дело в том, что углеводы, которые содержатся в пище, расщепляясь, выделяют триптофан — тип аминокислоты, которая требуется клеткам мозга для производства серотонина, гормона удовольствия. Когда клетки мозга выделяют серотонин, настроение улучшается, но ненадолго. А люди, привыкшие "заедать" свои проблемы, вместо того, чтобы решать их, рискуют загнать себя в замкнутый круг: плохое настроение — проблемы — попытка отвлечься с помощью еды — лишний вес — плохое настроение — проблемы — попытка отвлечься с помощью еды и т.д.

Решение: Вместо того, чтобы опустошать холодильник, постарайтесь выбросить из головы то, что вас волнует. Попробуйте любой другой проверенный способ для поднятия настроения: долгую прогулку, любимое кино, общение с друзьями.

4 ЕСТЬ ПОЛУФАБРИКАТЫ, БЫСТРОРАСТВОРИМЫЕ СУПЫ

Неприятные последствия: Быстрорастворимые супы, замороженные полуфабрикаты, овощные смеси с рисом и т.д. могут являться источником всевозможных вредных жиров, большого количества сахара, соли, избытка калорий. Даже банка низкокалорийного супа может содержать дневную норму соли.

Решение: Не стоит выбрасывать всю еду быстрого приготовления из дома, нужно лишь научиться правильно ее выбирать. Многие полуфабрикаты могут даже помочь вам контролировать свой вес, поскольку на этикетках всегда обозначен состав и энергетическая ценность продукта. Ваша задача — тщательно читать этикетки. Выбирайте продукты с низким содержанием солей и высоким содержанием овощей и зерновых культур.

5 УПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩУ НА ХОДУ

Неприятные последствия: Еда на ходу (во время прогулки, в магазине, на улице) вредна тем, что зачастую вы не обращаете должного внимания на то, что именно едите. В результате — расстройство желудка, тяжесть в животе, переедание.

Решение: Если по каким-либо причинам питания на ходу не избежать, запаситесь орешками и сухофруктами или зайдите в ближайший фаст-фуд и съешьте салат из свежих овощей — все полезнее, чем сосиска в тесте или блины из ближайшего ларька.

6 УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЛАДКОЕ

Неприятные последствия: Пакетик леденцов придаст вам энергии, однако будьте готовы к последствиям. Сладости содержат много калорий при полном отсутствии питательных веществ. Это приводит одновременно к ожирению и недостатку питательных веществ в организме.

Решение: Не стоит полностью отказываться от сладостей, нужно лишь найти им правильную замену. Вместо леденцов ешьте сухофрукты, орехи в сахаре и т.п. Помните, что сахар содержится не только в леденцах, но и в обычном хлебе, йогурте, злаках. Внимательно читайте этикетки перед покупкой продуктов и выбирайте товары с пониженным содержанием сахара. Откажитесь от сахара в чае и кофе (кофе можно пить с молоком).

Заранее планируйте свой рацион на день: количество приемов пищи, время и состав. В этом вам поможет Дневник питания и, конечно же, ваше желание изменить свои привычки питания! Придумайте особенные здоровые перекусы для себя и своей семьи, и очень скоро здоровое питание станет привычной нормой для вас и ваших близких.

Помните, что здоровье — это ваш выбор!

Анна БИЛОУС,
главный диетолог
компании ФитКервс

Здоровье в каждый дом

NM-5000

Сохранить здоровье легче,
чем его восстановить

Святость семейного очага

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

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

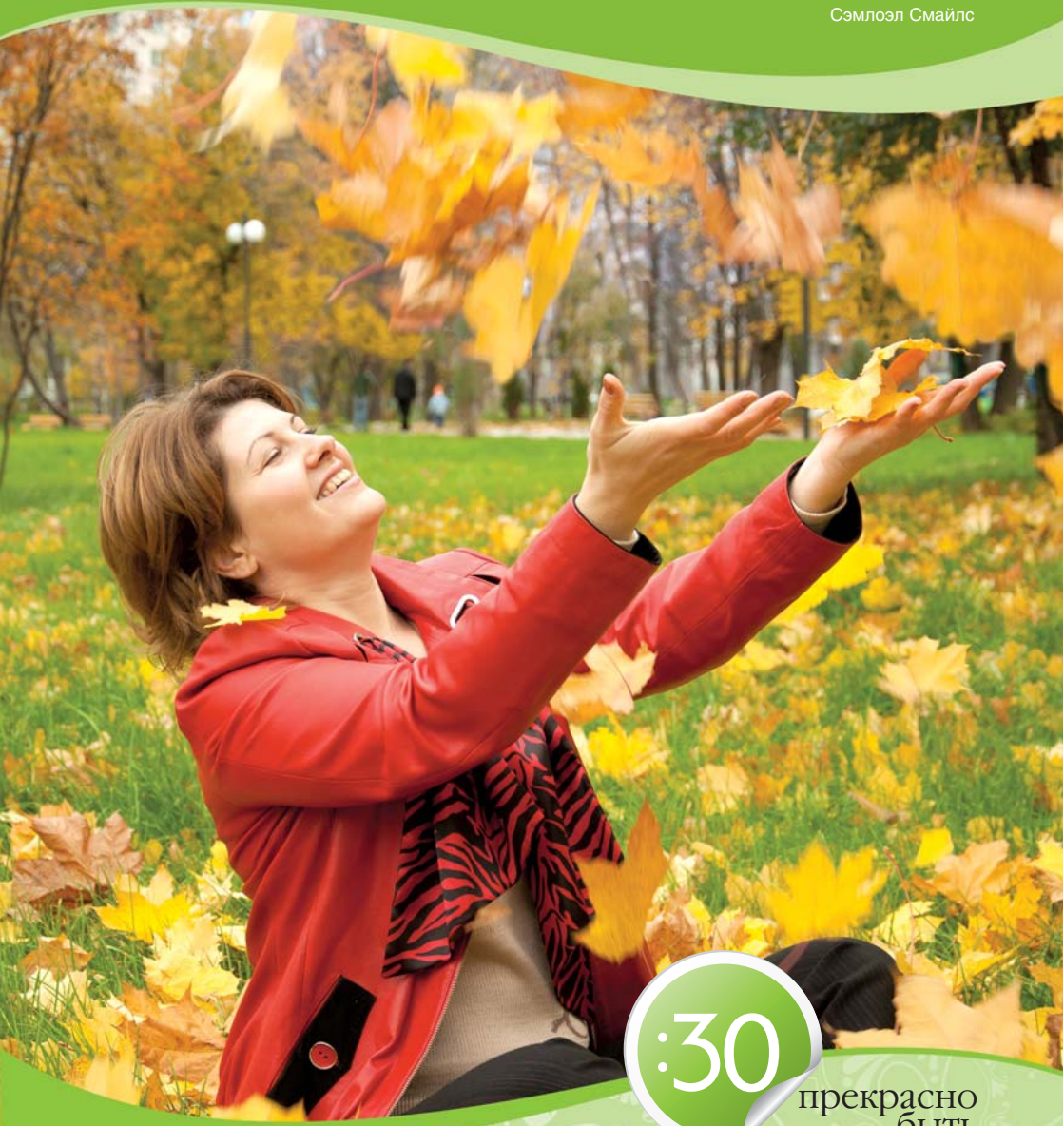
Nuga Best

www.nugabest.ua

ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ —
ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ,

но еще и самое действенное средство,
избавляющее от болезней.

Сэмлоэл Смайлс



:30 прекрасно быть ЗДОРОВОЙ

Чем грозит любимая работа?

Офисные болезни могут серьезно подпортить вашу жизнь

Это раньше казалось — профессиональные болезни есть только у шахтеров да работников химической промышленности. Куда приятней и безопасней сидеть в хорошем современном офисе: тепло, светло и уютно. Но почему же через несколько лет пребывания в комфортных условиях вы вдруг почувствовали, что без таблетки не можете справиться с головной болью, и все чаще ловите себя на мысли, что глазам не хватает прежней резкости. Не платите ли вы за "уютную" работу здоровьем? И можно ли сделать так, чтобы и любимая работа, и драгоценное здоровье оставались при вас?

ПОЗВОНОЧНИК ХОЧЕТ БЕГАТЬ

Английские медики уверяют – "сидящие" на работе люди стареют на десять лет раньше, чем их активные ровесники. Что же происходит с нашим организмом, если мы подолгу день за днем сидим в красивом офисе?

Больше всего от этого страдают шейный и грудной отделы позвоночника. Ведь мышцы спины и шеи испытывают повышенное напряжение, а кровоток в них, наоборот, понижен. К тому же, напряженные мышцы сдавливают нервные волокна, которые выходят из спинного мозга, а это нарушает проводимость нервных импульсов. Поэтому уже во второй половине дня у вас начинают неметь шея, руки и вся спина. День за днем, год за годом и в медицинской карточке появляется запись – остеохондроз. Из-за застойных явлений в системе позвоночных артерий нарушается кровоснабжение головного мозга: начинаются головная боль, усталость, головокружения. Чем дальше, тем хуже. Поэтому лучше предупредить самые первые симптомы.

Если специфика вашей работы такова, что вы вынуждены сидеть целый рабочий день, то возьмите за правило побольше двигаться во внерабочее время. Например, на работу и с работы лучше пройтись пешком несколько остановок. Постарайтесь внести в свой еженедельный график обязательный пункт – тренировки. Всего 30 минут до или после работы посвятите тренировкам в ФитКервс и гарантированно получите необходимый заряд энергии и бодрости. Не стоит совсем уж бездействовать и у себя в офисе. Во-первых, не засиживайтесь в одной позе, умышленно каждые полчаса меняйте положение тела. А чтобы не забывать, поставьте перед глазами какую-нибудь "напоминалку", которая заставит вас бдить свой позвоночник.

Будет очень полезно, если каждый час вы начнете делать мини-разминку по 5 минут, причем, не вставая с рабочего места. Сначала разомните корпус, подвигайте им вперед-назад. Потом подвигайте плечами, несколько раз вытяните шею, повращайте головой из стороны в сторону.

НОГИ — НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СИДЕТЬ

И в самом деле, в человеческом организме все продумано и ноги существуют для того, чтобы человек двигался. Если же эта функция ограничена, из нижних конечностей ухудшается венозный отток крови. Отсюда варикозное расширение вен, геморрой, воспалительные заболевания органов малого таза. Поэтому, ищите для себя причины почаще подниматься из-за стола, например, подойти к окну или зеркалу, полюбоваться цветком. Дайте своим ногам шанс во время перерыва. Ведь это не только время обедать, а еще и время отдохнуть. Попробуйте пройтись минут десять по улице: голове – просветление, а ногам – зарядка.

ЖЕЛУДОК УСТАЕТ ОТ КОФЕ

У желудка офисного человека два главных врага: еда всухомятку и некачественный кофе из автоматов. Ведь, как правило, на полноценный завтрак времени не хватает и день начинается

с перекусов на работе. К тому же, если ночью вы неважно спали или "погода меняется", пытаетесь взбодрить себя лишней чашечкой кофе. Потом в ход идет еще одна чашечка за компанию с подругой. Чаще

всего и обед сводится к бутербродам или чаю с печеньем. Вот желудок и не выдерживает. Сначала развивается гастрит, а потом и язва. Поэтому обращайте внимание на то, что вы едите. Главное в питании – полноценность, разнообразие, витаминизация и соблюдение правильного пищевого режима. Это колоссальная поддержка для внутренних резервов организма. Если по какой-то причине не получается пообедать, купите себе что-нибудь из кисломолочных продуктов и фруктов. Это тот же перекус, но ваш желудок его оценит. А вообще, найдите время, чтобы посоветоваться с диетологом, как вам лучше организовать свое питание, чтобы от этого не страдали ни желудок, ни работа.

ГЛАЗА КОМПЬЮТЕР НЕ ЛЮБЯТ

Офтальмологи называют этот синдром "сухим глазом" и количество обращений по поводу этой болезни в последние годы стремительно возрастает. Глаза краснеют, человек ощущает сухость и жжение. Виновник этого – компьютер. Оказывается, при работе перед монитором человек моргает в три раза реже, чем обычно. В результате слезная пленка на глазном яблоке высыхает и не успевает восстанавливаться.

Очки – бич большинства офисных работников. Ведь изображение на мониторе – это некачественное изображение. Глаза его воспринимают, как свой недостаток, который пытаются исправить и поэтому все время напрягаются. Пару лет такой напряженной работы и путь к офтальмологу открыт. Чтобы избежать этого, старайтесь после каждых 45 минут работы делать 10-минутные перерывы. А два раза в день – упражнения для тренировки глаз, каждое по пять раз.

- *Переводите взгляд вдаль, потом себе на нос.*
- *Посмотрите вверх-вниз, вправо-влево.*
- *Закройте глаза и легонько нажмите на глазные яблоки, потом отпустите.*
- *Сильно зажмурьтесь и откройте глаза.*
- *Делайте круговые движения взглядом по часовой стрелке и против нее.*

УСТАЛОСТЬ НАКАПЛИВАЕТСЯ ГОДАМИ

Раньше к этому относились не очень серьезно. Теперь медики бьют тревогу: синдром хронической усталости принимает эпидемические масштабы. Офисные работники – в первых рядах. Причем, две трети из них – женщины, которые жалуются на смертельную усталость после минимальных усилий, на постоянную боль в суставах и сильную слабость. Причина этого состояния так и не названа, но однозначно – офис играет тут далеко не положительную роль. Ведь все в нем искусственное:

стены, освещение и даже воздух. К тому же, многочисленная офисная техника является источником мощного электромагнитного излучения. И как во всем этом живому человеку оставаться здоровым?

Старайтесь, чтобы вся техника находилась от вас на расстоянии не меньше 1 метра. Если есть возможность пользоваться проводными телефонами, выбирайте их. И хотя бы раз в неделю выезжайте с семьей на природу: она будет восполнять утраченную энергию.

На всякий случай проверьте, достаточно ли в вашем организме йода? Это можно сделать самому. Перед сном нарисуйте на коже сеточку из йода. Если к утру она исчезнет – йода не хватает. Значит, нужно подналечь на морепродукты, молоко, кефир, яйца и бобовые.

НЕРВЫ СДАЮТ ОТ ВЗГЛЯДОВ

Немного удивительно, но работа в офисе может стать и причиной проблем с психикой.

Большое помещение, где работают много людей и у каждого из них нет собственной территории. Разве вы не ощущаете на себе постоянные взгляды коллег и начальства, и вам не хочется иногда зарыться с головой в какую-нибудь кипу бумаг? Еще куда хуже, когда в коллективе появляются сплетни и офисные интриги. А у вас к тому же напряженный график и ненормированный рабочий день. Если так будет продолжаться долго, неизвестно какой болезнью отреагирует на это ваш организм, ведь стресс – самый большой враг здоровья. Поэтому, прежде всего, будьте сами себе психологом. Отметайте все ненужное, избегайте всяческих разборок и смотрите на мир добрыми глазами. Если не получается, не накапливайте в себе негатив, посоветуйтесь с хорошим психологом.

И помните, офисные болезни – не какие-то особенные недуги, характерные только для тех, кто работает в офисе. Это обычные распространенные болезни, которые появляются у офисных работников вследствие каких-то определенных факторов. Но если эти факторы устранить, то и болезни на горизонте вашего самочувствия не появятся.

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

СИНЭВО медицинская лаборатория synevo
www.synevo.ua
ЖЕНСКАЯ ОНКОЛОГИЧЕСКАЯ ПАНЕЛЬ

РЭА, СА 125, СА 15-3, СА 19-9, ТИРЕОГЛОБУЛИН
~~350 грн.~~ 190 грн.
Забор крови осуществляется утром (натощак)
срок действия с 1 октября по 30 декабря 2012
только для клиенток FitCurves

Это случилось четыре года назад. Наталья Попова возвращалась домой с покупками. Сумка была тяжелая, и на ступеньках маршрутки у Натальи резко заболело колено. А еще она услышала звук, похожий на щелчок. До квартиры добралась, но боль не уходила. Долгие походы по врачам закончились неутешительным диагнозом — артроз коленного сустава. Несколько месяцев было потрачено на лечение. Прописывая очередной препарат, доктор сказал ей: "Вам нужно сбросить с себя двадцать килограммов, иначе результата не будет". При росте метр пятьдесят семь Наталья весила все девяносто пять.

за 12 месяцев

-18 кг

-86 см

Арифметика здоровья

ПЕРВАЯ ПОПЫТКА: МНОГО УСИЛИЙ, НО БЕЗ РЕЗУЛЬТАТА

Она стала искать пути к похудению. В первую очередь, конечно же, накупила книг: разные авторы о разных диетах. Отказывала себе и в мучном, и в сладком, не ела после шести... Но каждый раз повторялось одно и то же: пока Наталья изнуряла себя диетами, пять-шесть килограммов уходили, но как только она возвращалась к обычному питанию, килограммы были тут как тут. Колено ныло, от высокого давления болела голова, все это приходилось "запивать" таблетками. В то время Наталья работала брокером в одной частной компании. Работа ей нравилась, приносила доход, но проблемы со здоровьем заставляли задумываться о том, что от нее, может быть, придется отказаться. И в 57 лет жить на одну пенсию. Но, как это бывает, вмешался его величество случай.

ВТОРАЯ ПОПЫТКА: ОТ ПРОСТЫХ ПРИСЕДАНИЙ ДО СЛОЖНОЙ ЗУМБЫ

Она снова возвращалась домой с покупками. Наталья медленно шла пешком, и думала: "Раз диеты не помогают, нужно подружиться со спортом. Но с каким? С ее больным коленом не побежишь, разве что заняться плаванием?" Сейчас и сама не может объяснить, почему тогда пошла домой не привычной дорогой, а совсем другой. То ли задумалась, то ли кто-то прочитал ее мысли. На аллейке стояла женщина и раздавала прохожим проспекты. Она сама обратила внимание на Наталью и остановила ее: "Через неделю открывается женский фитнес-клуб. Это как раз то, что вам надо, поверьте..." Наталья поверила. В феврале 2011 года она пришла на открытие клуба, а в мае того же года начала заниматься.

Первые дни было сложно. Нога не слушалась: ни поднять вверх, ни согнуть до конца. Приседание казалось вообще недоступным. Наталья сознается, что очень помогали две вещи: то, что тренер была рядом и то, что рядом не было мужчин. Не нужно было тратить мысли и усилия на то, как выглядишь со стороны.

Шесть раз в неделю Наталья посещала тренажерный зал. Нагрузка по возрастающей и только под контролем тренера. Помогли и советы диетологов. Они подсчитали, что для Натальи необходимо в день около полутора тысяч калорий, но продуктами нужно умело манипулировать. Сложные углеводы – до занятий, белки – после. В общем, через два месяца Наталья уже поднимала ногу и могла легко ее согнуть. Но свою первую победу почувствовала, когда в ноябре весы зафиксировали, что она сбросила десять килограммов.

Как раз тогда в клубе набирали группу для разучивания Зумбы, модного фитнес-танца с латиноамериканским колоритом. Наталья загорелась, ведь в детстве занималась танцами и фигурным катанием. Все оказалось не так просто. "Я умру на этой зумбе", – выпалила она тренеру на одном из занятий. От зумбы пришлось отказаться, но только на несколько месяцев, пока Наталья не стала готовой к таким нагрузкам. Теперь она танцует уже с пятой группой и за год не пропустила ни одного занятия.

КИЛОГРАММЫ УХОДЯТ — ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ

Уже год Наталья живет без боли и о лекарствах от боли в колене даже не вспоминает. Давление успокоилось, бессонница отступила. "Математика" радует: цифры не бегают туда-сюда, а если и меняются, то только в одном направлении. Последнее взвешивание – минус восемнадцать. С 60 размера одежды она перепрыгнула на 52! Кстати, очень долго не спешила выбрасывать вещи из гардероба, а вдруг... Помнила ведь печальный опыт с диетами. Но "вдруг" произошло не в том, чего она опасалась. Когда в марте собралась ехать на курорт, вдруг оказалось, что надеть ей просто нечего. Обрадовавшись за маму, дочь дала ей денег, и Наталья устроила себе шопинг-праздник. Полностью обновила свой весенний гардероб. А самое главное, надела джинсы, о чем еще год назад даже боялась мечтать.

Так получилось, что со своей близкой подругой Наталья не виделась больше года. Семья, работа, тренировки... все как-то не складывалось. Когда наконец-то договорились о встрече, Наталья даже разволновалась. Приехала первой, увидев издали подругу, стала в пол-оборота к тротуару. Подруга посмотрела на нее и... не узнала. Наталья окликнула, та обернулась и замерла. В ее глазах было и восторг, и удивление, и даже небольшая зависть.

ПРАВИЛА ЖИЗНИ:

- 6 раз в неделю тренируется
- 4 раза в неделю танцует
- следит за калориями
- до тренировок — сложные углеводы
- после тренировок — белки

ДОСТИЖЕНИЯ:

- похудела на 18 кг
- забыла о боли в суставах
- нормализировалось давление
- ушла бессонница
- снова надела джинсы

"Сердечные" продукты

24 часа в сутки, без выходных и отпусков, работает наше сердце. И лучшими источниками энергии для него являются движение и качественная еда. Они способны не только укрепить сердце, но и оградить его от болезней. Итак, какие продукты необходимо иметь на своем столе, чтобы "пламенный мотор" нашего организма работал как хорошие часы?

Полноценное питание, богатое витаминами, особенно А, С, Е и В, минеральными веществами и клетчаткой, существенно снижает риск развития сердечных болезней. Особенное внимание необходимо уделить продуктам с высоким содержанием калия и магния. Калий улучшает деятельность сердечной мышцы, уменьшает вероятность повышения кровяного давления и сбоев с сердечными ритмом, содействует выведению из организма лишней жидкости. Магний тоже способствует нормализации кровяного давления. Калием и магнием богаты картофель, бананы, грецкие орехи, виноград. Но будьте осторожны: эти продукты могут привести к лишнему весу, поэтому нужно знать меру. Хорошими поставщиками калия и магния являются

также баклажаны, фасоль, горох, морская капуста, отруби, овсяная каша, сухофрукты, свекла, помидоры, тыква, зеленый лук, петрушка, салат, укроп, смородина, абрикосы, персики.
Наше сердце нуждается также в кальции, пектинах и клетчатке. Нужно помнить и о таком важном элементе как Q_{10} – это эффективное средство для укрепления сосудов, участник в процессах энергообразования и активный борец со свободными радикалами. Источниками Q_{10} являются макрель, сардины, арахис, шпинат.
Исследования показывают, что лучшим питанием для укрепления сердца считается средиземноморская кухня. Ее приверженцы куда реже болеют разными серьезными болезнями.

Несколько "говорящих" цифр об этой диете:

- *на 33% снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний;*
- *на 24% уменьшается вероятность возникновения онкологических болезней;*
- *на 7,5% падает уровень "плохого" холестерина в крови;*
- *на 14% снижается уровень фибриногена — белка, избыток которого ведет к тромбозам.*

КАКИЕ "СЕРДЕЧНЫЕ" ПРОДУКТЫ ОТНОСЯТСЯ К ЭТОМУ СТИЛЮ ПИТАНИЯ?

1 **Оливковое масло** содержит большое количество незаменимых жирных кислот, которые помогают организму бороться с излишками холестерина. Кроме того, в оливковом масле есть и природные антиоксиданты – жирорастворимые витамины А и Е, защищающие сердечную мышцу от свободных радикалов. Также оно предотвращает многие виды рака, улучшает работу печени и мозга. Исследования доказывают: за 6 недель регулярного употребления этого масла "плохой" холестерин в крови снижается на 35%, а "хороший" увеличивается на 13%. Чудодейственное масло на 18% снижает риск остеопороза, а за счет содержания олеиновой кислоты увеличивает количество делений человеческих хромосом на 32%, т.е. фактически продлевает жизнь.

2 **Лосось, семга и форель** – одни из лучших источников незаменимых жирных кислот омега-3, которые понижают давление и уровень триглицеридов в крови. Исследователи считают, что два–три рыбных блюда в неделю помогут снизить риск возникновения инфаркта на треть. Даже сардины, скумбрия, луфарь и сельдь принесут гораздо больше пользы, чем кусок жирной свинины. По данным многих исследований, рыба на 20% снижает уровень "плохого" холестерина, на 15% уменьшает повышенную вязкость крови и артериальное давление, на 18% снижает риск различных новообразований, на 23% улучшает зрение и работу мозга. Всего 10 г рыбьего жира в сутки снижают риск сердечных приступов на 41%.

3 **Томаты.** В результате исследований ученые Гарварда установили, что женщины, которые ели 7 раз в неделю томаты в разном виде, снизили риск сердечных заболеваний на 30%. Эти овощи замедляют старение кожи на 31% и на 27% снижают "плохой" холестерин.

4 **Орехи** содержат незаменимые жирные кислоты, необходимые для нормальной работы сердца. Больше всего этих кислот в обыкновенных грецких орехах, кедровых орешках и миндале. Полезен также арахис, но в чистом виде, а не переработанный в вязкое арахисовое масло. Не менее полезен для сердца и другой источник ненасыщенных жирных кислот – семечки подсолнуха.

5 **Чечевица** богата легкоусвояемой клетчаткой, которая является отличным средством для снижения уровня "плохого" холестерина и помогает регулировать баланс глюкозы в крови.

6 **Вишня, черешня и виноград.** Эти ягоды богаты глюкозой, которая питает сердечную мышцу, и пектинами, выводящими из организма излишки холестерина. Кроме того, в вишне и черешне содержится кумарин, препятствующий образованию тромбов. Причем, в отличие от лекарственной формы, вишневый кумарин передозировать невозможно.

7 Защитить сердце от холестерина помогает и **курага** – сушеные абрикосы. Эти сухофрукты очень богаты калием и природными антиоксидантами, которые помогают сердцу быть стойким к воздействию свободных радикалов. Врачи считают, что пара горстей кураги в день может защитить человека даже от повторного инфаркта.

8 Помните и о **яблоках**, которые могут подкормить сердце. В них много глюкозы, витаминов С и группы В. А также минеральных веществ, которые питают сердечную мышцу.

9 Полезны для сердца и другие хорошо знакомые нам ягоды: **клюква и черника**. Они богаты антиоксидантами, витамином С и тоже борются с излишками холестерина. Кроме того, клюква еще и память улучшает, а черника благоприятно действует на зрение.

Новые исследования гарвардских ученых позволили сделать вывод, что **каждая дополнительная порция фруктов и овощей (особенно зеленых)**, которую вы съедаете ежедневно, снижает риск заболеваний сердца на 4%.

ПРАВИЛЬНЫЙ "СЕРДЕЧНЫЙ" РАЦИОН В ПРОЦЕНТНОМ СООТНОШЕНИИ

- *35% — цельнозерновые злаки и бобовые (зерновой хлеб, хлебцы с отрубями, макароны из сортов твердой пшеницы, злаковые каши, фасоль, чечевица, горох);*
- *30% — зелень, овощи и фрукты (сырые и тушеные овощи, свежая или сушеная зелень, приправы, сырые фрукты и сухофрукты, орехи);*
- *25% — рыба, сыры, мясо, кисломолочные продукты;*
- *10% — оливковое масло;*
- *Не менее 1,5 л воды в день.*

КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ:

- *3–5 порций морской рыбы;*
- *2–4 яйца;*
- *1–3 порции нежирного мяса или птицы;*
- *1 порция сладостей.*

Также существуют общие рекомендации Ассоциации врачей-кардиологов по питанию для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями или принадлежащим к группе риска. А именно: прием пищи не реже 4–5 раз в день небольшими порциями, не переедая перед сном. Обязательно завтракать и обедать. Стакан воды без газа за 30 минут до еды. Готовить без жира, желательно запеченное или пареное. Отказаться от жирного и копченостей. И вести Дневник питания.

Светлана СПИВАКОВА,
сертифицированный диетолог-нутрициолог спортивного питания

Ниже представлена таблица, которая поможет этой категории людей делать правильный выбор продуктов и составлять для себя здоровое меню. **И помните: в наших силах организовать свою жизнь и питание так, чтобы весь наш организм работал слаженно и без сбоев.**

Продукт	Запрещается	Ограничивается	Разрешается
Мясо	Мясо с видимым жиром, колбасы, сосиски, кожа домашней птицы, жирные мясные бульоны, печень, почки, мозги, паштеты	Постная говядина, бекон, ветчина, фарш из постной говядины	Курица без видимого жира и кожи, индейка, телятина, кролик, дичь
Рыба			Рыба, особенно морская (камбала, тунец, лосось, треска, форель, сардина)
Молочные продукты	Цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, сметана, жирный творог, сыры более 30% жирности	Жиры средней жирности, плавленые пастообразные сыры	Нежирные молочные продукты (обезжиренное молоко, творог, кефир, йогурт, простокваша, сыр)
Овощи и фрукты	Картофель, приготовленный на животном жире, картофель фри, картофельные чипсы		Любые овощи и фрукты (свежие или замороженные), кукуруза, бобовые, вареный и печеный картофель, овощные супы
Масло	Сливочное масло, майонез, животный жир, свиное сало, твердые маргарины	Подсолнечное масло	Кукурузное, оливковое масло
Яйца	Более 2-х яиц в неделю	Яичный желток	Белковые омлеты
Сладости	Пирожные, бисквиты, кондитерские изделия, приготовленные на нерекомендуемых жирах, жирные кремы, шоколад, ириски, помадки, мороженое	Мармелад, мед, сиропы, пастила, сахар	Нежирные хлебобулочные изделия
Напитки	Крепкий чай, кофе	Алкогольные напитки	Фруктовые соки без сахара, минеральная вода

РЕЗУЛЬТАТЫ ФОТОКОНКУРСА "Я — женщина!"

Мы с радостью сообщаем результаты фотоконкурса "Я — женщина!" Большое спасибо всем за участие! Пришло очень много писем с замечательными фотографиями! А победительницами и обладательницами подарков от ТМ "SVR" стали:

Людмила ЛЕСНИКОВА /1/

Юлия КУШНИРЧУК /2/

Валентина СОРОКА /3/

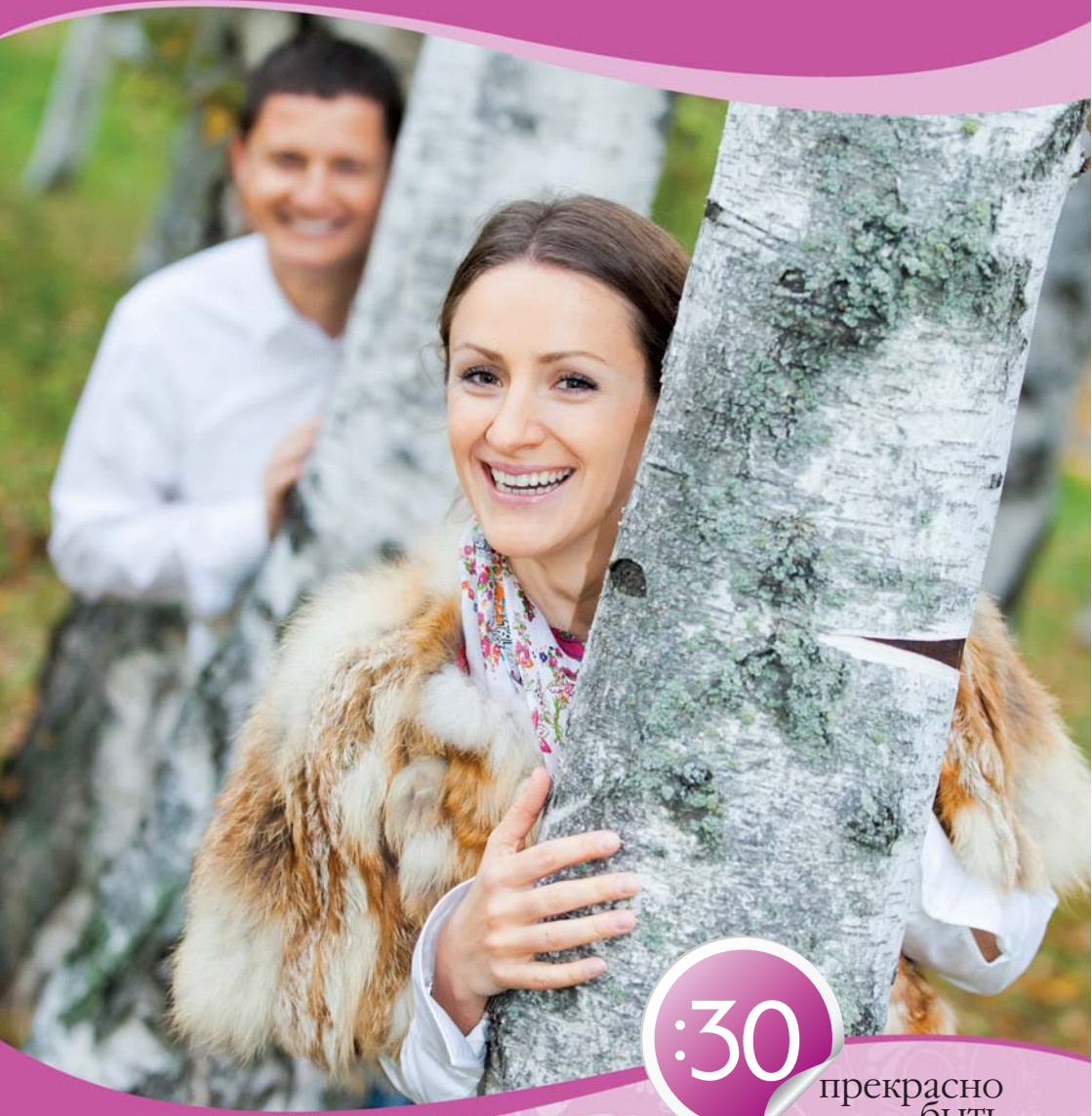
Алла БРОЖКО /4/

Анна ПОРЕВА /5/

БОГ СОЗДАЛ МИР И СКАЗАЛ: "ХОРОШО".

Затем он создал мужчину и сказал: "И это хорошо, но я могу лучше". И тогда он создал женщину.

Мэри Кэй Эш



:30 прекрасно быть ЖЕНЩИНОЙ

РЕЦЕПТЫ Женского Счастья

У современной женщины множество ролей: жена, мама, домохозяйка, профессионал, подруга. Но нам кажется, что этого мало. Мы, нахлобучивая на голову фуражки "генеральш", яростно отнимаем обязанности у мужчины. Мы стремимся стать главой семьи, кормилицей, защитницей. И из миловидной, приятной девушки быстро превращаемся в строгих "начальниц" для своих детей, мужей, да и о родителях тоже не забываем. Сегодня хочу поговорить о том, как же отправить эту "генеральшу" в отставку и вернуть своей семье настоящую женщину.

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

ГЕНЕРАЛЬШИ, В ОТСТАВКУ!

Возвращаем Женщину...

Современная женщина – кто она? Та, кто "коня на скаку остановит и в горящую избу войдет"? Чем мы, сегодняшние женщины, отличаемся от тех, которые жили лет 100 назад? Наши бабушки были нетребовательными: замужество и дом – вот и вся "бабья" карьера. На нашу долю выпало иметь возможность освоить любые профессии и занимать самые высокие должности. Мы работаем везде: спешим расти профессионально, создаем домашний очаг, воспитываем детей, успеваем читать нотации мужу. Мы творим шедевры на кухне, и придумываем гениальные рецепты карьерного роста. Если еще 100 лет назад для женщины было главное выйти замуж и родить детей, то сегодня задачи усложнились: мы стремимся достичь пика профессионального совершенства, страстно хотим развиваться как личность, а если останутся силы, вложить их в семью.

И какая разница, кем мы работаем: руководителем или продавцом, бизнес-леди или домработницей, у нас хорошо получилось превратить любую роль в хронический жизненный образ "начальника в юбке", без права на отставку. Некоторые из нас умудряются такое из себя сотворить, что в итоге получаются не бизнес-леди, а "мымры" из фильма "Служебный роман".

Я вспоминаю, как еще шесть лет назад я стояла вечерами под дверью квартиры на лестничной клетке, и тренировала себя радостной возвращаться домой. Мне нужно было научиться снимать с себя шляпу "руководителя" и надевать милую "шляпку" жены. Дело в том, что в один момент мой муж заявил, что больше не хочет видеть "генеральшу" в своем доме. Он женился на жизнерадостной и милой девушке с очень приятным голосом, который его пленил своими мелодичными интонациями. И он недоумевал, почему спустя время этот голосок стал ледяным, строгим и требовательным. А обстановка в доме стала похожа на полигон для военных действий. Я себя оправдывала тем, что мол "жизнь заставила и плюс ответственность на работе поспособствовала". В то время подоспел и кризис среднего возраста у моего мужа, когда ему захотелось кардинально изменить уклад в

семье. В своих желаниях он был непреклонен: он хотел вернуть себе ту, которую он когда-то полюбил. Наверное, сердце мужчины неосознанно ожидает и ищет ту, которая его когда-то пленила. И если он не находит ее дома, пускается в поиски по другим местам.

И мне пришлось с этим что-то делать... Порой я стояла под дверью квартиры до получаса, и чтобы проходящие соседи ничего не заподозрили, делала вид, что ищу ключи или жду, когда мне откроют дверь. Я злилась, психовала, плакала, срывалась, часами гуляла на улице, выбегала из дома, когда ко мне возвращался образ командира и у меня вначале не получалось быть той, которую хотел видеть мой муж.

Но прошло некоторое время и наконец наступил момент, когда привычка "быть радостной и улыбающейся дома" стала моей неотъемлемой частью. Конечно, этому предшествовал период усиленных тренировок не только для лица, а, прежде всего, для сердца. Мне необходимо было осознать: чем я должна обладать, чтобы вернуть себе этот образ жизнерадостной и милой жены, и как исправить свой стиль поведения и отношения в семье. Ведь большую часть времени я проводила на работе, где необходимо было проявлять твердость, неотступность, требовательность и целеустремленность. И мне необходимо было разграничить все, отделяя дом от работы, одни качества и способности от других.

У меня возник собственный план действий, которым я с удовольствием поделюсь в этом номере как рецептами женского счастья. Потому что, изменяясь тогда и возвращаясь к себе самой, я раскрывала для себя секреты и принципы, которые помогли мне овладеть состоянием счастья. Мне понравилось выражение: "Вы можете подавить то, кем являетесь, но не сможете изменить свою сущность. Вы были сотворены быть нежной и женственной". И я поняла, что это обо мне.

Моя тренировка началась с убеждений, которые переросли в слова и действия. И затем стали моим привычным образом жизни.

Итак, что я делала:

1 Изменила свои убеждения в сфере своих ролей, как женщины. Я вернулась к Первоисточнику, ко времени, когда создавалась женщина, и изучила ради чего она была создана, чем она была наделена, какие роли для нее были предоставлены и какие цели она имела в жизни. Мне очень понравились истории, которые стали для меня поучительны: о Сарре, Есфирь, Еве, Вирсавии, Марии, Руфь.

Также я подняла классику и перечитала "Войну и мир" Льва Толстого. В этом романе так много образов женщин, описаны их жизни, поступки, взгляды и плоды. И я вспомнила, какие женщины мне близки по сердцу и по духу.

На моем столе появились такие книги, как "Любовь и уважение" Э. Эггерих, "Женщина, ее Возлюбленный и ее Господь" Т. Д. Джейкс, "Пленительная красота" Дж. Элдридж, "Любить не переставая" Г. Смолли и др. И для меня стала понятна разница между мужчиной и женщиной, особенности наших потребностей, различие задач и ролей...

2 Составила свой образ женщины. Он состоял из моих качеств, талантов, способностей и навыков, проявляя которые дома, я могу показать свои лучшие стороны, как женщина, жена, мама и хозяйка дома. Я назвала этот образ "Превосходная женщина". И постаралась на нем сосредотачиваться. Каждый день я представляла себя такой, визуализировала, повторяла вслух этот список, рисовала ситуации, в которых я могла проявить себя как "Превосходная женщина".

3 Пересмотрела свой стиль в одежде, т.к. очень часто, одеваясь как мужчины, мы не замечаем, как начинаем вести себя, как они. И для дома я составила свой гардероб, в котором я выглядела не "загнанной лошадью", а женственной и пленительной женой. Мне кажется, что всем женщинам нужно срочно переодеться дома, снять с себя эти старые халаты, спортивные костюмы. И достать из шкафов запыленные нарядные платья, косметику и при-

вести себя в порядок, когда муж и дети дома. Выбросить "бабушкины ночнухи". И раздеваться по ночам, набрасывая на себя шелк и кружева.

4 Тренировала свое лицо перед зеркалом, чтобы научиться иметь мягкий взгляд, приятную улыбку, радостное выражение лица. И мышцы лица и мозг запомнили эти выражения. И все чаще и чаще стали проявлять их, независимо от моего настроения. И вскоре я заметила, что и настроение мое стало изменяться, и я становилась радостная внутри.

5 Училась другим методам общения в семье. Если дома для меня было привычно давать указания и требовать их выполнения, то теперь я осознавала, что просьбы и диалоги – это лучшие методы построения взаимоотношений.

6 Смотрела на мужа новым взглядом. И поняла, что этот мужчина дан мне Богом, и что моя ответственность созидать взаимоотношения, а не разрушать. И делать все со своей стороны, чтобы он ощутил себя единственным и неповторимым в моей жизни. Показывать ему всем своим видом, что я его ценю и уважаю, люблю и дорожу им. И я напоминала себе, что "сила женщины заключается в ее слабости", и это хорошо позволять ему быть мужественным и сильным, твердым и целеустремленным.

7 Молилась каждый день простой молитвой: "Боже, помоги мне быть той, которую Ты создал. Позволь мне проявлять в себе то лучшее, что Ты вложил в меня. Дай мне быть мудрой и любящей женой, которая помогает своему мужу быть тем, кем ему предназначено стать. И пусть Царство Божье будет в нашей семье, как оно есть у Тебя на небе. И пусть Твоя воля исполнится в наших жизнях. Во имя Иисуса Христа. Аминь".

Кто-то может посмотреть на этот список и сказать, что это невозможно. Но уже очень многие женщины начали это практиковать в своих семьях, и у них получилось, как и у меня. И сегодня я не забываю об этом списке и продолжаю использовать некоторые позиции каждый день. И сейчас это уже легко и естественно. Я вернулась к себе самой — к "Превосходной женщине" для своего мужа и детей. И я счастлива!

У вас интересная работа с достойной оплатой, комфортный офис и дорога не занимает много времени.

Но все чаще вы замечаете, что еще с вечера при мысли о работе у вас портится настроение, возникают мысли все бросить и уволиться. В чем же дело?

Отношения в коллективе: правила выживания

Одна из наиболее часто встречающихся причин – сложные отношения с коллегами. Как правило, когда речь идет о рабочей обстановке, женщины намного больше внимания уделяют именно построению отношений вокруг себя, в то время как мужчины могут вообще не задумываться о подобных "мелочах". Дело в том, что женщины более склонны к улавливанию эмоционального состояния собеседника, чутко реагируют на происходящие изменения в настроении друг друга и воспринимают любые отношения в личном контексте.

Итак, какие же взаимоотношения могут возникнуть в коллективе между нами, девочками?

ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Это дружба "коллега-коллега", то есть ситуации, когда сотрудники занимают должности примерно одного уровня.

Приятно идти на работу, если там тебя ждут близкие люди: можно поделиться с коллегой своими проблемами, обсудить новые впечатления, общих знакомых, словом, посудачить о жизни.

Преимущества такого типа взаимоотношений:

Поддержка – если у вас накопилась куча дел, вряд ли чужой человек станет помогать вам ее разгребать. А подруга всегда

поможет. Опять же, всегда есть возможность пожаловаться на начальника/коллегу/мужа, в конце концов, и получить необходимую порцию понимания и сочувствия.
Осведомленность. Одиночкам сложнее из-за недостатка информации, а имея друзей-коллег, вы будете всегда в курсе всех дел. И если вдруг что не так, друг всегда вас предупредит, и вы сможете подготовиться к неприятному разговору.
Взаимовыручка. Например, если вы будете опаздывать или захотите уйти пораньше, то подруга вас всегда прикроет.

Однако, при всех своих положительных эффектах, подобные отношения могут иметь и негативные последствия: служебные обязанности остаются в стороне, потому что на них зачастую просто не хватает времени. Пятнадцать минут вы плакали, пятнадцать минут вас утешали. А тут и время пить чай – работа превращается в увлекательное времяпровождение, а не коллективный труд на достижение общей цели. Руководству это вряд ли понравится. Что, в свою очередь, может сказаться на вашей зарплате.
Из-за ссор будет страдать работа. Ведь ссорятся все, такое случается (вышивать крестиком или гладью, за какую команду "болеть"). И когда вы ссоритесь с другом-коллегой, вам совсем не хочется идти на работу, падает и настроение, и работоспособность.
Секреты на вынос. Если вдруг случится так, что вы будете в чем-то конкурировать с подругой, то слишком велик риск того, что все ваши секреты, которые вы ей когда-то поведали, станут доступны широкой публике. Вот тут-то и начнется "веселье". Женские бои без правил – страшная вещь.

Что же получается: дружба на работе под категорическим запретом? Конечно же, нет. Практика показывает, что сотрудники работают продуктивнее, когда их окружают коллеги, с которыми им приятно общаться. Это формирует ощущение защищенности, а отсутствие страха задавать вопросы и просить о помощи дает работнику чувство комфорта, связи с окружающим миром, возможности развития на своем рабочем месте.
Но давайте рассмотрим другой тип рабочих отношений.

ФОРМАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Как это ни печально, на работу мы приходим вовсе не для того, чтобы встретиться с подружками за чашечкой чая. Работа – это выполнение определенных обязанностей на основании какой-либо официальной формы: договора, устава или других документов. То есть на работе вы всегда находитесь в формальных отношениях со своими коллегами, что подразумевает четкое разделение ролей и обязанностей, и практически отсутствие эмоций.
Есть компании, где допускается только формальный стиль отношений. В данном случае, ни о каких дружеских посиделках, поддержке коллег или откровениях и речи быть не может. Все отношения между коллегами подчиняются одному принципу "нас объединяет только работа". В подобном коллективе доминирует нейтральное общение, отсутствует традиция совместного празднования значимых дат. Сотрудники знают друг о друге только основную информацию: возраст, образование, иногда семейное положение, сплетен практически нет.
Эмоционально-прохладные отношения между сотрудниками имеют следующие достоинства: на работе человек выполняет только работу: его мало волнует взгляд других людей на себя, он не участвует в группировках и выяснении отношений.
Конечно же, истинной женщине "выжить" в таких условиях будет нелегко. Ее будет угнетать столь строгая атмосфера и исключительно рабочий настрой, ведь женщине зачастую сложно отключить свое личное и руководствоваться только правилами и условностями.

Так все-таки в пользу какого формата отношений делать выбор: дружеских или формальных?

УЧИТЕСЬ ДРУЖИТЬ НА "ВЫ"

Что же это означает? Поддержание добрых отношений с коллегами во избежание проблем не должно переходить определенных границ. Как границ ваших личных, так и чужих. У вас должно быть четкое представление о своих должностных обязанностях и обязанностях других сотрудников, чтобы не выполнять за других их работу, но и не перекладывать на кого-то свою.

Еще одна ошибка, которую мы делаем на работе и из-за чего потом страдаем, – это подмена рабочих отношений личными. Мы ждем от сотрудников больше, чем они могут, да и должны, дать. Мы ждем понимания, уважения и любви. И, когда этого не получаем, испытываем разочарование и еще целый ряд отрицательных эмоций. Если вы заметили в себе подобные настроения, постарайтесь срочно избавиться от ненужных ожиданий и вспомнить основную цель своего пребывания на работе. Заведите себе правило: на работе я работаю, а не выясняю отношения. Помните о том, что, коллеги – не родные братья и сестры, а руководитель – не отец и не мать. Это люди, у которых есть свои интересы, свои обязанности. И если их интересы не совпадают с вашими, это еще не повод для глубокой печали и уныния, а уж тем более не стоит из-за этого терять работу.

Вот некоторые правила конструктивного общения:

1 Всегда будьте вежливы. Обращение к коллеге на "Вы" задает определенный уважительный тон, без фамильярности. Как ни странно, этим простым правилом в рабочей обстановке многие пренебрегают.

2 Оказывайте поддержку окружающим, отмечайте положительные моменты в работе коллег, не забывайте о комплиментах. Только обязательно делайте это искренне.

3 Контролируйте, как вы говорите: интонацию, тембр, выражение лица.

4 Критикуя коллег, говорите только о поступке, результатах работы, но не о личности.

5 Избегайте силового давления на человека, которого вы хотите в чем-то убедить. Это приведет к обратному эффекту и обострению взаимоотношений, так как естественная реакция любого человека – сопротивление давлению.

6 Стремитесь прояснить разногласия в момент их возникновения, не ждите, пока они перерастут в застарелый конфликт.

7 Умейте вежливо и аргументированно отказать и сказать "нет". Безотказность делает уязвимым.

И помните: что бы ни происходило в ваших взаимоотношениях с коллегами, вы у себя одна, к тому же – любимая и неповторимая, независимо от ваших профессиональных и карьерных успехов.

Удачного рабочего дня!

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

Всему свое время

Для поддержания красоты нашей кожи в разные возрастные периоды, необходимы свои средства, соответствующие потребностям кожи. Последние данные в области косметологии свидетельствуют: правильно подбирая косметику согласно своему возрасту, можно регулировать обменные процессы в коже и предотвратить ее преждевременное старение.

Если в подростковом возрасте девушки используют средства для проблемной кожи, то в 25 лет пора задуматься о профилактике старения. Ведь именно в этом возрасте появляются первые морщинки вокруг глаз, возникает ощущение стягивания кожи, частично снижается тонус, ухудшается цвет лица, и могут появиться первые пигментные пятна.

В возрасте после 25 лет данные симптомы знакомы многим девушкам, а в особенности тем, кто часто подвергается ультрафиолетовому облучению, проживает в экологически неблагоприятной местности (к которой можно отнести любой крупный город), имеет вредные привычки, испытывает частые стрессы. Все эти негативные факторы приводят к замедлению деления клеток, вызывают дисбаланс увлажнения и недостаток клеточной энергии, а также оксидантный (окислительный) стресс.

Следовательно, задачами косметических средств для молодой кожи являются:

- восстановить содержание воды;
- обеспечить клетки кожи энергией;
- нейтрализовать свободные радикалы.

Задачами женщин, соответственно, являются:

- ежедневное оищение и тонизация кожи;
- увлажнение кожи;
- еженедельная эксфолиация кожи (отшелушивание отмерших клеток эпидермиса);
- защита кожи от ультрафиолета.

Всем этим требованиям отвечают средства линии CHRONOLYS от французской лаборатории SVR. Они специально предназначены для профилактики и коррекции первых возрастных изменений кожи у молодых женщин (25–35 лет), строго соответствуя при этом возрастным потребностям кожи. Их эффективность клинически доказана уже на 28-й день применения.

Ключевая формула средств CHRONOLYS включает в себя следующие компоненты:

1 **Высокомолекулярная гиалуроновая кислота** – это поистине "главная скрипка" среди современных увлажняющих ингредиентов. Она увлажняет верхние слои эпидермиса, укрепляет эпидермальный барьер, предотвращая тем самым потерю воды.

2 **Магний** – энзимный активатор метаболизма и основной микроэлемент физиологического баланса. В силу воздействия стрессовых факторов возникает дефицит магния и клеточной энергии, который визуально выражается в ухудшении цвета и сияния кожи, изменении рельефа и появлении первых морщин. В формуле средств линии CHRONOLYS магний представлен в биодоступной форме, что способствует повышению клеточного дыхания, насыщению энергией подверженной стрессам кожи. Примечательно также то, что магний расслабляет мышцы и разглаживает морщинки.

3 Входящие в состав формулы **био-экстракт дыни и олигопептиды гибискуса** нейтрализуют первичные и вторичные свободные радикалы, предотвращая преждевременное старение кожи.

Линейка CHRONOLYSE представлена тремя средствами:

- крем "Энергизирующий уход" /1/;
- крем "Приятное сияние" с SPF 15 /2/;
- крем для ухода за кожей в области глаз /3/.

А теперь остановимся на проблемах, с которыми сталкиваются женщины в возрасте 35–45 лет.
В этом возрасте женщины отмечают уже более глубокие морщины, мимические складки, снижение упругости и эластичности кожи, ухудшение цвета лица, наличие пигментных пятен, изменение овала лица.
Данные процессы происходят ввиду увеличения "стажа" ультрафиолетового облучения – это, так называемое, фотостарение кожи. Оно приводит к ослаблению внутренней структуры дермы (снижается выработка коллагена и эластина, замедляется скорость деления клеток), нарушению естественной защиты клеток, повреждению клеточной ДНК и старению кожи.
Потребности кожи женщин в 35–45 лет кроме ежедневного очищения и тонизации включают

регуляцию процессов обновления клеток, более глубокое увлажнение, защиту кожи от ультрафиолета на клеточном уровне.
Этим требованиям отвечают средства лаборатории SVR линии SPECILIFT.

Рассмотрим их ключевую формулу:

1 RETINOL TRI VEGETAL PATENT* – запатентованные фитосферы (улучшают клеточное обновление, стимулируя деление клеток базальной мембраны).

2 SPILANTHES ACMELLA – восстанавливает структуру дермы, стимулирует биомеханические функции фибробластов, обеспечивающие синтез коллагена и эластина;

3 CASSIA ALATA – защищает митохондрии и ДНК от повреждений ультрафиолетом, поддерживая внутреннюю систему восстановления клеток.

Программа ухода от SPECILIFT направлена на комплексную коррекцию всех возрастных изменений кожи в возрасте от 35 до 45 лет и включает три косметических средства:

- крем-лифтинг для сухой и очень сухой кожи /1/;
- крем-лифтинг для нормальной и комбинированной кожи /2/;
- крем-лифтинг для кожи в области вокруг глаз /3/.

Обращаю ваше внимание на научно доказанные результаты применения данных средств:

- увеличение числа новых клеток на 70%;
- уменьшение количества глубоких морщин на 36%;
- укрепление тканевых структур кожи на 100%;
- улучшение рельефа кожи на 100%.

Специалисты лаборатории SVR не забыли и о представительницах старше 45 лет, для них разработана серия DENSITIUM 45+, о которой речь пойдет в следующей статье.

Оксана КЛИМЕНКО,
врач дерматовенеролог высшей категории, член Европейской Академии дерматологии и венерологии, член Ассоциации врачей дерматовенерологов и косметологов

Более детальную информацию о продукции TM SVR, а также аптеки, в которых она представлена, Вы можете узнать на сайте www.sdm.ua

Из хлебного ларька — в фитнес номер один в мире

Долгое время Алла Бабич, сегодняшняя владелица клубов ФитКервс в Севастополе, покупала хлеб в одном и том же ларьке у одной и той же продавщицы Светы. И всегда была в восторге от ее улыбки. Рыжую и обаятельную Свету любили все. А когда Алла готовилась к открытию своего клуба, она подумала: "Вот такую зажигательную Светлану ей бы в команду"...

ВСЕ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬСЯ В ОДИН МОМЕНТ

Светлана Панюшкина всегда привыкла делать все на "отлично". Хорошо училась в школе, с отличием окончила торговое училище. Много лет работала в одном месте и в своем деле — продаже хлебобулочных изделий — стала настоящим профи. Ее ценило руководство, именно ей поручали воспитание новых сотрудников. Жизнь была стабильной и налаженной. Пока однажды у окошка ее ларька не появилась молодая женщина, которая всегда покупала у нее сырные палочки для своего сына. Но в этот раз она не собиралась ничего покупать, а сделала Свете необычное предложение. "Я открываю свой фитнес-клуб. Пошли ко мне в команду тренером!" От удивления и неожиданности Света сначала несколько секунд не

могла вымолвить и слова, а потом сказала: "Ты меня видела? Какой из меня фитнес-тренер!". На тот момент Света весила 85 кг. Ведь когда работаешь в хлебном ларьке с 7 утра до 9 вечера без перерыва на обед, а тут привезли свежие булочки, как можно устоять перед соблазном! Конечно, Света питалась определенным образом, мало двигалась и, соответственно, не отличалась спортивной формой. Но Аллу это нисколько не смутило, она уговорила Свету начать тренироваться в ФитКервс, а уже через месяц дать окончательный ответ. Так для Светланы Панюшкиной и началась новая жизнь.

ГОРЬКИЕ СЛЕЗЫ В РАЗДЕВАЛКЕ

Света стала тренироваться. И как всегда, ко всему, что делала, относилась очень серьезно. Она прониклась атмосферой клуба и поняла, что хочет здесь работать. Но первые полгода оказались очень тяжелыми. Женщины, которые приходили на диагностику, спрашивала Свету: "Вы сами вот так выглядите и не можете сбросить лишние килограммы, как же вы собираетесь помочь сделать это нам?" Много раз после таких вопросов Света убегала в раздевалку и горько там плакала. Но, тем не менее, 80% женщин, с которыми она беседовала на диагностике, становились клиентками клуба.

Время шло, Светлана сама тренировалась. К тому же она стала активной участницей Программы управления весом. Теперь Света знает все о полезных и вредных продуктах, о правильном и здоровом сочетании продуктов, в общем, стала настоящим специалистом по здоровому питанию. Более того, здоровое отношение к себе, своему питанию, осознание важности тренировок стало неотъемлемой частью ее жизни. Сегодня Светлана весит 72 кг и фигуру "как у Светы" хотят иметь многие клиентки клуба. А муж восхищается Светой и несколько тревожится из-за того, что в ее адрес поступает все больше комплиментов от других мужчин.

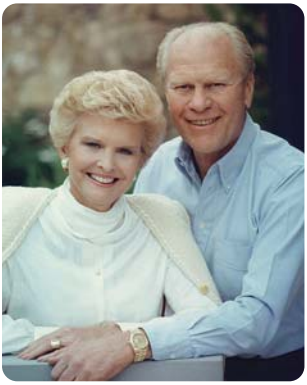
ЗАЖИГАЛКА

Рыжая, энергичная и очень заводная — так сегодня отзываются о Светлане клиентки клуба. А их больше пяти сотен. А еще каждая из них скажет, что Света — самый любимый тренер! За время работы в клубе Светлана уже стала старшим тренером, она хорошо знает тонкости работы в ФитКервс и успешно обучает других специалистов. Светлана, которая раньше очень редко выезжала за пределы родного города, уже объездила всю Украину. Как грамотного специалиста ее приглашают помогать на открытии новых клубов ФитКервс. Ведь такая яркая рыжая "зажигалка" способна зажечь любую команду.

24 октября у Светланы Панюшкиной день рождения. А 25 — день рождения ее любимого клуба ФитКервс. Алла Бабич, владелица клуба, с улыбкой признается: "Мы очень рады, что на день рождения клуба мы получили самый лучший подарок — нашу любимую Светлану!"

Она была танцовщицей и манекенщицей, и никогда не думала, что когда-то станет первой леди одной из самых могущественных стран мира. А тем более, что по-своему, чисто по-женски, сможет повлиять на страну больше, чем вся политическая деятельность мужа. История Бетти Форд, жены 38-го президента Соединенных Штатов, просто поражает своей искренностью.

Бетти Форд: Позволить себе быть собой...



ЮРИСТ И ТАНЦОВЩИЦА — ПРЕЗИДЕНТ И ПЕРВАЯ ЛЕДИ

"Я никогда больше не выйду замуж", – сказала себе 29-летняя Бетти Уоррен в день своего развода с мужем, с которым прожила пять лет. Но не пройдет и года, как она станет женой преуспевающего юриста Джеральда Форда. Их семейная жизнь очень недолго была тихой и беззаботной. Выходя замуж, бывшая танцовщица и манекенщица, Бетти и не подозревала, что вскоре станет женой президента и первой леди страны. После скандала с Ричардом Никсоном, Джеральда Форда, который тогда занимал пост вице-президента, объявили президентом Соединенных Штатов Америки. Говорят, что когда это произошло, Бетти была потрясена, но быстро оправилась и стала наслаждаться прелестями своего нового положения.

Бетти и Джеральд стали одной из самых открытых семейных пар Белого Дома, и не стеснялись открыто демонстрировать взаимную

любовь. Открытость и прямота были особенно присущи Бетти. Это не всегда играло на пользу в карьере мужа, но зато располагало сердца простых американцев. Молодая женщина и не подозревала, что эти ее качества окажут куда более сильное влияние на жизнь нации, чем вся политическая деятельность ее мужа. Вскоре после того, как ее Джеральд стал президентом, у Бетти обнаружили рак груди. В те времена о таких вещах публично не говорили. Бетти Форд не только призналась о своем диагнозе всей стране, но и разрешила пристально следить за процессом лечения. Фотографам было даже разрешено снимать ее в больничной палате. Для многих американок это стало настоящим откровением: у жены президента рак груди и она не стыдится об этом говорить. После откровенных признаний Бетти люди даже стали перечислять ей деньги на лечение. Всю сумму Бетти пожертвовала Американскому обществу борьбы против рака. Бетти вылечилась, а в Америке стали открыто говорить о проблеме рака молочной железы. Такой широкий доступ к информации побудил многих женщин проходить регулярные медицинские обследования. Некоторые до сих пор считают, что многие американки сегодня живы благодаря Бетти Форд.

ВЕЛИКОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ БЕТТИ

Второе испытание обрушилось на семью Фордов гораздо позже. Джеральд проиграл борьбу за пост президента на второй срок Джиму Картеру. Джеральд это пережил, но Бетти — нет. Два покушения на жизнь мужа, забота о детях, их у первой пары страны было четверо, постоянное напряжение, поражение мужа на выборах: Бетти стала выпивать. К алкоголю прибавилось злоупотребление обезболивающими. Она долго не хотела признаться в том, что нуждается в помощи. Помогли семья и муж. Они уговорили Бетти начать бороться, и она снова открылась, и снова всей стране. Бетти Форд официально записалась в одну из клиник страны, согласившись делить палату еще с тремя женщинами, стала открыто говорить о своей проблеме, а после выздоровления написала книгу, которую назвала "Великое пробуждение Бетти". Кроме того, она основала Центр реабилитации алкоголиков и наркоманов. История Бетти еще при ее жизни стала основой для фильма. Вначале она была против его показа широкой аудитории, потому что многие сцены из фильма были для нее очень болезненными. Но потом дала свое согласие и верила, что фильм станет полезен многим людям, которые страдают от алкогольной и наркотической зависимости. Когда журналисты, с которыми Бетти Форд всегда водила особую дружбу, спросили ее мужа: "А почему фильм сняли о вашей жене, а не о вас, президенте страны?", Джеральд засмеялся и ответил: "Потому что моя жена намного интересней меня".

ЗАЩИТНИЦА ДОМОХОЗЯЕК

Преодолев пагубные зависимости, Бетти Форд снова активно окунулась в общественную деятельность. Бетти заботилась об умственно отсталых детях, о детях из распавшихся бедных семей. Еще будучи первой леди, она активно выступала за равноправие женщин. С ее легкой руки, Джеральд Форд стал назначать женщин на высокие посты в американской власти. Но при всем своем желании равенства для женщин, Бетти никогда не разделяла иронии американских феминисток по отношению к домохозяйкам. Однажды она сказала: "В сущности, намного труднее быть хорошей домохозяйкой, чем зарабатывать деньги в бюро. Любой ли муж может оплатить все те работы, которые выполняет его жена как кухарка, шофер, медсестра и няня его детей? Именно поэтому я считаю, что женщина должна иметь равные права, такое же чувство социальной защищенности, такие же возможности для образования и получения кредита". Сама Бетти, при всей своей занятости и вовлеченности в общественную деятельность, всегда умудрялась оставаться любящей женой и заботливой мамой для своих четверых детей.

Бетти и Джеральд прожили оба до 93-х лет, пройдя испытания славой, болезнями и искушениями. Говорят, когда они оставляли Белый Дом, Бетти упаковывая вещи, вдруг вскочила на стол в одном из кабинетов и стала танцевать прямо на столе. Скорее всего, муж стоял рядом и улыбался, как всегда разрешая своей жене быть собой.

Татьяна КУЛИКОВСКАЯ

Бандану на голову — и на тренировку. Даже после химиотерапии!

Хватит нас жалеть! Тренируйте нас как обычных клиенток!
Восемь лет они искали поддержки, и нашли... в обычном фитнес-клубе, с необычными людьми.

Наталья Шаульская живет в Ужгороде и работает учителем-логопедом. Ей было всего 37 лет, когда на обычном медосмотре у нее заподозрили рак молочной железы. Потом диагноз подтвердили, а через 5 дней была операция, потом облучение, химиотерапия... Два года Наталья боролась за жизнь. Во время лечения подружилась с двумя женщинами с тем же диагнозом. Вместе они проходили все испытания и так сдружились, что их мужья начали шутить: "Вы так скоро, смотри, и организацию свою откроете". Мужья шутили, а они приняли это всерьез. В 2002 году женщины основали ор-

ганизацию "Амазонки Закарпатья". "Мы на собственном опыте пережили страх перед диагнозом, испытания тяжелым лечением, побывали на грани отчаяния и смогли не потерять надежду на выздоровление. Мы прошли через это и стали сильнее не случайно – теперь мы можем поддержать других", – делится сегодня Наталья, глава организации. Пережив операцию, она поняла, что это только первый этап: потом женщине необходимо справляться с неуверенностью в себе, преодолевать психологические и физические трудности, связанные с болезнью. С подругами они начали искать организации, которые занимались бы реабилитацией женщин после мастэктомии. "Мы восемь лет оббивали пороги, и все безрезультатно, – рассказывает Наталья. – И вдруг однажды ко мне в школу пришли две молодые женщины и сказали, что хотят поговорить". Это были владелицы ужгородского фитнес-клуба ФитКервс Татьяна Мачулка и Катерина Дыдяк. Разговор очень удивил и порадовал Наталью. Владелицы клуба сказали, что хотят сотрудничать. "Мы рассказали ей о наших тренировках, терапевтическом эффекте, об атмосфере поддержки и предложили "амазонкам" заниматься бесплатно", – вспоминает Татьяна. Уже через несколько дней Наталья вместе с подругами пришли в клуб. Приняв предложение о сотрудничестве серьезно и ответственно, они привели с собой врача-онколога. "Любовь Александровна (врач) внимательно ознакомилась с системой тренировок ФитКервс, лично протестировала все тренажеры, сказала, на каких можно заниматься, на каких нет, где снизить нагрузку и мы начали тренироваться, – рассказывает Наталья. – Девчонки-специалисты, конечно, молодцы. Очень доступно объясняют каждый тренажер, его терапевтический эффект, а мотивируют как! И видно, что любят нас, у них даже очередь – кто нас будет тренировать!" Татьяна, владелец клуба рассказывает, что за два с половиной года в клубе уже прошли бесплатные тренировки более 50 "амазонок". На тренировках "амазонки" занимаются отдельной группой, им так проще. "Супер, что зеркал нет, – смеется Наталья. – Мы всегда можем снять протезы и быть собой. Вы бы знали, как мы веселимся на тренировках, это такой позитив. Нам это очень нужно". Кроме позитивных эмоций "амазонки" видят и другие результаты. Наталья рассказывает, что сбросила лишних 7 килограммов, у нее нормализовалось давление, улучшилась работа кишечника, координация движений, развилась двигательная память. И самое главное – не отекает рука. Основная проблема женщин после мастэктомии – это лимфостаз. "Здесь мы разрабатываем плечевые суставы, научились правильно дышать, у многих благодаря тренировкам нормализовался отток лимфы, уменьшилась отечность руки". Наталья признается, что атмосфера заботы и принятия делает свое: женщины чувствуют себя как в семье, на тренировки приходят как на праздник. "Наши женщины приходят даже после химиотерапии. Как только восстанавливаются –

бандану на голову и на тренировку". Владелица клуба с улыбкой признается, что своих "амазонок" они очень любят и гордятся ими: "Они просто умницы. Мы всегда работали с ними с 50% нагрузкой, как с клиентами особой группы, а они нам недавно заявили:

– Хорош, девчонки, нас жалеть, тренируйте нас как обычных клиенток.

Так что они своим упорством и оптимизмом могут еще и с нами поделиться!"

Татьяна КУЛИКОВСКАЯ

вместе мы сильнее

FitCurves коллекция

полный каталог продукции
смотри на сайте
www.fitcurves.org

МАГНИТ СЕРДЦЕ
МАГНИТ БУКЕТ

Прикрепи ярким магнитом на видное место график тренировок, и ты никогда о них не забудешь!

ФУТБОЛКА "УДИВИ СЕБЯ"

Футболка с таким девизом будет вдохновлять и тебя, и окружающих!

СУМОЧКА ДЛЯ ТЕЛЕФОНА

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

ФУТБОЛКА УЧАСТНИЦЫ МАРАФОНА

В такой футболке твой путь к финишу Марафона будет еще успешнее!

ПОКУПАЙ В СВОЕМ КЛУБЕ ФИТКЕРВС!

ПОЛОТЕНЦА

Яркие и пушистые полотенца пригодятся после активной тренировки. В наличии разные размеры

ЧАШКА TIME FOR

Красивая чашка с надписью "Время для..." еще раз напомнит тебе о времени для себя.

НОСКИ

Разноцветные носки поднимут настроение.

ОБЛОЖКИ ДЛЯ ПАСПОРТА

У красивой женщины все должно быть прекрасно. В том числе и паспорт! Одень его в стильную обложку от FitCurves!

БРЕЛОК-ФОНАРИК

Удобный брелок-фонарик осветит дорогу к вашей мечте!

ФУТБОЛКА И ЧАШКА "ЛУЧШИЙ ПАПА"

Ни одно отцовское сердце не устоит перед таким искренним подарком!

БРАСЛЕТЫ ЗУМБА

Яркие браслеты дополнят вашу спортивную экипировку.

БРЕЛОК-САЛФЕТКА ДЛЯ ПРОТИРАНИЯ ОЧКОВ

Красивый и полезный аксессуар в дамской сумочке.

Присоединяйтесь к сообществу счастливых женщин ФитКервс!

УКРАИНА

КИЕВ

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

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. Маяковского, 47
+38(096) 506-80-14

Деснянский район
ул. Бальзака, 4
+38(044) 229-33-37;
+38(067) 233-95-53
ул. Братиславская, 14 б
+38(044) 513-54-33;
+38(067) 506-31-61
ул. Данькевича, 16
+38(044) 223-70-71;
+38(098) 356-93-93;
+38(093) 018-93-10;
+38(050) 440-12-12
бул. Дарницкий, 5
+38(044) 543-86-61;
+38(067) 235-55-42;
+38(067)504-37-06
ул. Закревского, 47
+38(044) 546-05-34;
+38(067) 504-21-73
ул. Лаврухина, 3
+38(044) 534-27-76;
+38(050) 356-89-11
ул. Милославская, 43
+38(044) 520-34-49;
+38(067) 480-71-21
ул. Днепровская набережная,19
(скоро открытие)

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, 8
+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

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

Святошинский район
ул. Григоровича Барского, 1
+38(044) 402-00-66
+38(096) 430-68-40
+38(099) 927-23-33
ул. Кольцова, 14 д
+38(044) 585-18-91
ул. Осенняя, 33
+38(044) 353-69-62;
+38(099) 286-80-30;
+38(096) 185-86-52
ул. Ф. Пушиной, 23/25
+38(097) 005-09-08;
+38(095) 387-69-02;
+38(093) 754-86-02;
+38(044) 332-05-62
ул. Чаадаева, 2
+38(044) 593-32-34;
+38(067) 447-19-15;
+38(093) 445-46-58
ул. Гарматная, 29/31
+38(044) 457-80-88;
+38(067) 464-80-88;
+38(095) 445-98-88;
+38(063) 139-98-88.

Соломенский район
ул. Борщаговская, 154 а
+38(044) 227-87-85;
+38(067) 504-32-58;
+38(063) 285-80-11
ул. Волынская, 10
+38(044) 332-16-28;
+38(093) 333-27-93;
+38(067) 506-12-62
ул. Соломенская, 14
+38(044) 270-27-47
пр-т. Воздухофлотский, 19-а
+38(044) 586-42-20;
+38(067) 537-98-34
(вход в ЭкоМаркет)

Шевченковский район
ул. Дегтяревская, 8 а
+38(044) 483-03-25;
+38(050) 725-35-25;
+38(067) 245-35-25;
+38(063) 528-58-58
ул. Старокиевская, 10 г
+38(044) 586-63-01;
+38(067) 445-95-50
ул. Тургеневская, 28 а/30 а
+38(044) 545-80-01;
+38(067) 657-03-09;
+38(095) 809-92-47
ул. Щербакова, 57 г
+38(044) 449-32-70;
+38(095) 286-23-63;
+38(067) 409-89-56
ул. Щусева, 24
+38(044) 228-14-81
+38(044) 228-14-82

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

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

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

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

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

БРОВАРЫ
ул. Грушевского, 17/1
+38(044) 456-05-64;
+38(067) 896-41-45;
+38(063) 953-07-54;
+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. Академика 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. Косиора, 34 а
+38(056) 735-77-45;
+38(093) 271-60-71;
+38(099) 442-99-59;
+38(067) 133-99-71

ДОНЕЦК
ул. 50-лет СССР, 150
+38(062) 345-67-70;
+38(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(095) 543-04-03;
+38(097) 044-90-51
ул. Петровского, 113 ж
+38(050) 648-99-87

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

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

ЗАПОРОЖЬЕ
ул. 40-лет Сов. Украины, 39 б
+38(061) 212-33-55
ул. Заднепровская, 13
+38(061) 224-93-32
ул. Красногвардейская, 17
+38(061) 213-03-08
ул. Ленина, 170
+38(061) 222-12-33
ул. Парамонова, 6
+38(061) 274-50-57
ул. Новокузнецкая, 4
+38(0612) 67-72-39

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

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

КОНОТОП
2-й пер.ул. Выровской, 2
(скоро открытие)

КРАМАТОРСК
ул. Катеринича, 34
+38(099) 154-36-23;
+38(0626) 48-15-18;
+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(050) 298-33-23

КРЕМЕНЧУГ
Пр-т. 50 лет Октября, 71
+38(053) 679-23-71;
+38(067) 546-22-82
ул. Шевченко, 46
+38(0536)79-25-24;
+38(067) 761-06-22;
+38(095) 542-55-50

ЛУГАНСК
ул. Героев Сталинграда, 14
+38(0642) 31-76-96;
+38(099) 020-10-79;
+38(099) 029-21-82;
+38(050) 045-79-10
ул. Советская, 92 в
+38(050) 426-25-46;
+38(093) 161-26-06;
+38(095) 896-51-40
кв. Дружба, 10
+38(066) 418-49-46

ЛЬВОВ
ул. Драгана, 24 а
+38(098) 553-14-99
ул. Наукова, 29 а
+38(067) 370-28-20;
ул. Плугова, 2 а
+38(067) 310-99-17;
+38(067) 310-99-18
ул. Патона, 37
+38(066) 731-80-50;
+38(063) 369-05-85;
+38(096) 526-29-96

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

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, 24/9А
(скоро открытие)

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

ОДЕССА
ул. Ак. Королева, 5
+38(048) 729-73-41;
+38(067) 55-83-239
ул. Высоцкого, 2 а
+38(048)711-05-45
ул. Космонавтов, 12
+38(048) 765-02-88;
ул. Тираспольская, 22
+38(067) 483-66-92;
+38(048) 784-12-52
ул. Фонтанская дорога, 49/1
+38(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;
+38050) 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
пр. Октябрьской революции, 67
+38(0692) 93-96-86
ул. Одесская, 29
(скоро открытие)

СЕВЕРОДОНЕЦК
ул. Егорова, 39
+38(06452) 4-12-20;
+38(095) 944-74-34;
+38(095) 295-51-56;
+38(095) 295-51-57

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

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

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

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

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

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

ХАРЬКОВ
ул. Героев Труда, 31
+38(057) 764-56-22;
+38(099) 77-35-652;
+38(097) 089-05-98;
+38(093) 064-72-01
ул. Кирова, 11 а корп. 8
+38(057) 732-84-04;
+38(098) 790-84-29;
+38(093) 505-71-97
ул. Людвига Свободы, 50
+38(097) 515-79-10;
+38(057) 346-00-40
ул. Тракторостроителей, 57 а
+38(057) 762-72-14;
+38(093) 299-32-06
ул. Нариманова, 1 а
+38(097) 607-27-34;
+38(095) 448-47-98;
+38(093) 515-01-42;
+38(057) 715-05-24

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

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

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

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

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

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

БЕЛАРУСЬ
МИНСК

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

Дорогие Женщины!

приобретая клубную карту ФитКёрвс, вы становитесь частью мирового сообщества женщин и получаете возможность пользоваться массой преимуществ!

Во-первых, клубная карта обеспечивает вам возможность **переводиться из клуба в клуб** в случае изменения места жительства или открытия нового клуба, расположенного ближе к вашему дому.

Во-вторых, вы можете не прерывать тренировки в случае поездок в другие города или за границу, а продолжать заниматься в клубах ФитКёрвс, расположенных **в других городах и странах.**

В-третьих, вы всегда можете **«заморозить» абонемент** по медицинской справке, а также приостановить его действие на срок 14 или 30 календарных дней. Вы также имеете право аннулировать договор в случае запрета врача.

Только при наличии клубной карты, вы можете приобретать **подарочный сертификат на 2 месяца** тренировок для своих близких и подруг.

Как клиент клуба ФитКёрвс вы **гарантированно получаете скидку 50%** на «Программу питания».

Теперь ваша Карта-ключ помогает экономить!
Получайте дополнительные бонусы от партнеров ФитКёрвс!
Предъявите Карту-ключ ФитКёрвс и получите скидку.

new balance	**Скидка 20%** в магазинах спортивной одежды New Balance, расположеных по адресам: г. Киев, м. Осокорки, ТЦ «Аркадия», 2 этаж; ул. Днепровская Набережная, 33 г. Киев, ТЦ «Аркадия» (бывший "Материк"), 1 этаж; ул. Борщаговская, 154 А г. Львов, ул. Михальчука, 6/7 г. Харьков, ТЦ "AVE Plaza", 2 этаж, ул. Сумская, 10 www.new-balance.com.ua
сінево synevo	**Скидка 10%** в сети медицинских лабораторий Синэво. www.synevo.ua
АЛЯСКА	**Скидка 10%** при заказе воды «Аляска» по телефону горячей линии 0 800 505 888 (бесплатно со стационарных тел-в в Украине). Назовите номер вашей Карты-ключа, чтобы получить скидку. www.alaska.ua
АПТЕКА гормональных препаратов	**Скидка до 7%** в сети Аптек гормональных препаратов*. * 7% на препараты общей фармацевтической группы, 2% – на препараты, цены на которые регулируются страной, 0% – на препараты с ограниченной наценкой. www.e-apteka.com.ua
доброго дня | аптека	**Скидка 5%** в сети фармамаркетов "Аптека Доброго Дня". www.drugstore.com.ua

Следите за обновлением дисконтной программы ФитКёрвс на сайте

www.fitcurves.org

FitCurves

Сила удивить себя!

СИНЭВО
медицинская лаборатория
synevo

Забота о здоровье начинается с

АНАЛИЗОВ

в европейской лаборатории в твоем городе

Адреса лабораторных центров «Синэво»

г. Киев:
пр-т Ал. Поповича, 46/2
ул. Семирамиды, 2б/6
пр-т Пос. Сталинграда, 8
ул. Шота Руставели, 40
ул. Подвысоцкого, 6
пр-т Голосеевский, 88/2
ул. Тимоти, 3
б-р Чоколовский, 19
ул. Мишиная, 24
ул. Притулевая, 4/10
ул. Симферопольская, 2/19
ул. Данькевича, 16
ул. Прибрежная, 24
ул. Академика, 18
ул. Кирилловского, 4-Б
ул. Константиновская, 20
пр-т Бажана, 36 А
ул. Щербаковская, 5/
пр-т Гагарина, 9
ул. Фрунзе, 111/2
пр-т Победы, 16
ул. Кирилл Зотов, 4
ул. Лукьяновская, 10

Киевская область и регионы:
г. Белая Церковь:
ул. Б. Хмельницкого, 2
б-р 50-летия Победы, 177
ул. Б. Хмельницкого, 2
г. Бровары,
б-р Независимости, 12-3
г. Буча, ул. Энергетиков, 14
г. Вишневое:
ул. Первомая, 32
пр-т Косыбинского, 50
ул. 50-летия Победы, 33
Хмельницкое шоссе, 96 Б
г. Горенка, пр-т Ленина, 28-Б
г. Днепродзержинск:
пр-т Ленина, 62
пр-т Маршала Жукова, 16
г. Днепропетровск:
ул. Потапова, 12; ул. Титова, 29
ул. им. Газеты «Правда», 1
ул. им. Газеты «Правда», 110
ул. Приокзальная, 4
пр-т Героев, 19
ул. Мечникова, 10
г. Донецк: ул. Артема, 106
ул. Ленина, 55
пр-т Поченкова, 4
пр-т Панфилова, 3
г. Житомир,
ул. Г. Свердлинского, 38
г. Запорожье,
пр-т Металлургов, 24
г. Ивано-Франковск,
ул. Малевича, 29
ул. Галицкая, 145
г. Кировоград,
ул. Б. Перовского, 3-А
г. Ковель, ул. Грушевского, 11
г. Краматорск,
ул. Возрождения, 17
г. Кривой Рог:
пл. Освобождения, 3
ул. Дмитрова, 28
г. Луганск, ул. Оборонная, 67-А
г. Луцк: ул. Чернышевского, 1
ул. Гулака-Артемовского, 18
г. Львов: ул. Чупринки, 62
ул. Лычаковская, 12
ул. Мазепы, 25-Б
ул. Мечникова, 8
пр-т Красной Калины, 53
ул. Клепарская, 30
г. Мукачево,
м-н Центральный, 5
г. Мариуполь:
ул. Металлургов, 20-А
пр-т Победы, 80 Б
г. Мукачево, ул. Петровая, 37
г. Николаев: ул. Корабелов, 7
ул. Московская, 20-А
г. Одесса: ул. Еврейская, 64
ул. Генерала Петрова, 17/2
ул. Добровольского, 138
ул. Королева, 79
ул. Успенская, 34
ул. Новосельского, 94
Днепродзержинский пер., 149
г. Павлоград, ул. К. Маркса, 90
г. Полтава, ул. Гоголя, 30
г. Ровно: ул. Осипова, 8
ул. 16 Июля, 8-Б
ул. Киевская, 78-Д
г. Севастополь,
пр-т Ген. Острякова, 98
г. Симферополь:
ул. Гагарина, 16-Б
ул. Б. Пролетарская, 28/8
пр-т Победы, 17
г. Сумы, ул. Харьковская, 3
г. Тернополь: ул. Мира, 3-А
б-р Шевченко, 2
г. Трускавец: ул. Ленина, 6-А
ул. Дрогобицкая, 62
г. Ужгород:
ул. Грибоедова, 20-Б
ул. Подгорная, 31
г. Харьков: ул. Шевченко, 1
ул. Тимошенко, 23
ул. Гв.-Шереметьевцев, 29-А
ул. Пятигорская, 27
г. Херсон, пер. Кооперативный, 19
г. Хмельницкий,
ул. Подвальная, 54
ул. Каменецкая, 107
г. Черкассы: ул. Чехова, 101
ул. 30-лет. Победы, 19/1
ул. Розы Люксембург, 210/1
б-р Шевченко, 243
г. Чернигов,
ул. Рокоссовского, 70
г. Черновцы: ул. Сахарова, 8
ул. Кропивницкого, 85
г. Ялта, ул. Морская, 6

0(800) 50-70-30

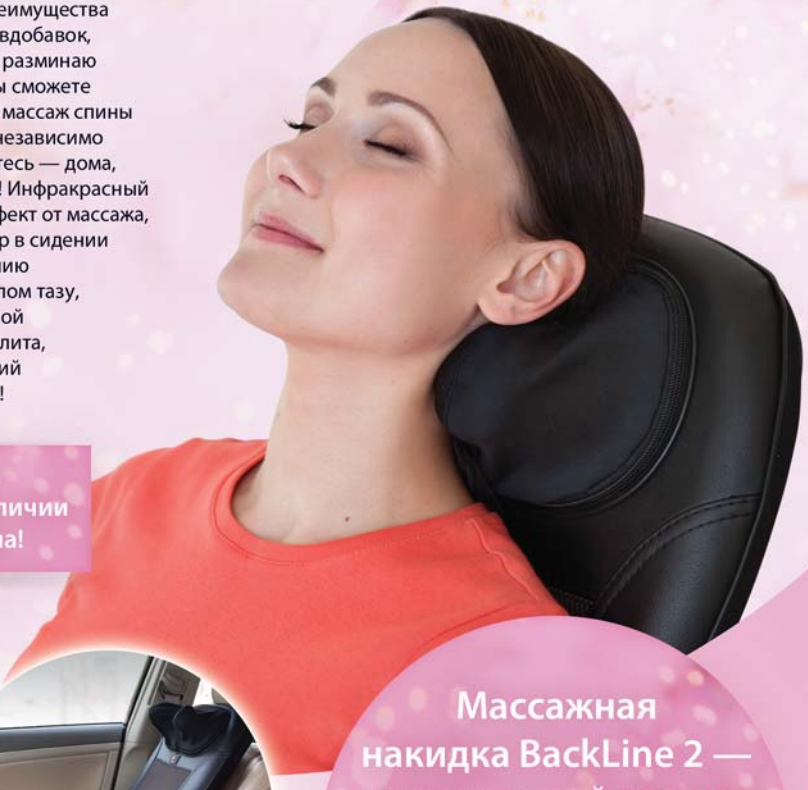
мы на Facebook

www.synevo.ua

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