:30
ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА
5
пять лет–
звезд ФитКервс
Мы зажигаем звезды!

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

ФАКТ №1

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

ФАКТ №2

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

ФАКТ №3

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

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

200
фитнес-клубов в 75 городах Украины, России, Беларуси

165 000
женщин стали членами клубов «ФитКёрвс» в Украине, России и Беларуси

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

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

55 000
женщин – активные посетительницы, которые тренируются каждую неделю в Украине, России и Беларуси

5 000 000
женщин мира уже выбрали 30-минутные круговые тренировки «ФитКёрвс»

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

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

FitCurves®
www.fitcurves.org

ФитКёрвс

зажигает звезды и исполняет мечты!

Поздравляем Сообщество ФитКёрвс в Украине с Днем рождения!

5 лет– пять звезд ФитКёрвс

Именинник дарит подарки:

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

На получение Клубной карты FitCurves (стоимостью 499 грн.) в ПОДАРОК!

(Ф.И.О.)

Сертификат действителен по 30 декабря 2013 года при покупке стандартного абонемента ФитКёрвс на 6 или 12 месяцев.
Под подарком подразумевается покупка за 0,06 грн с НДС.

:30 ЧУДЕСА ЗА ПОЛЧАСА

Специальный выпуск в честь пятилетия ФитКёрвс

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

Главный редактор
Лилия КУЛИКОВСКАЯ
redaktor@fitcurves.com.ua

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

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

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

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

Интересные материалы для вас писали:
Татьяна КУЛИКОВСКАЯ, Татьяна ПИНЧУК, Ольга БИДНЕНКО, Лилия КУЛИКОВСКАЯ, Любовь ПИЛИПЕНКО

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

Тираж издания 40 тыс. экз.
Периодичность — шесть выходов в год

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

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

Учредитель: ООО "Свит Злагоды"

Издатель: ООО "Свит Злагоды"

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

НА ОБЛОЖКЕ:

Глеб и Светлана Спиваковы

9 МИССИЯ

10 *Глеб и Светлана Спиваковы: "Мы зажигаем звезды!"*

16 *Олег и Екатерина Блиновы: "Мы всегда на чемоданах..."*

22 *Александр и Дарья Кутчер: "Мы знаем формулу здоровья!"*

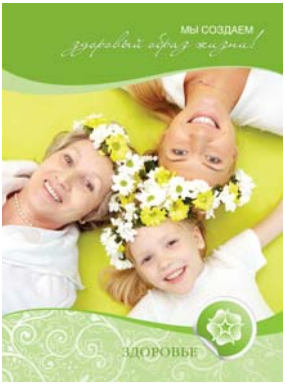
читайте
С УДОВОЛЬСТВИЕМ

25 РАЗВИТИЕ

26 *Юлия Костевич: "Возможности приходят к тем, кто их ищет"*

28 *Влюбиться за 30 минут*

40 *12 ступеней к счастью*



49 ЗДОРОВЬЕ

50 *С ФитКёрвс я стала мамой!*

52 *Я стала в три раза легче!*

54 *Бог дает — мы принимаем!*

41 ПОДДЕРЖКА

42 *Особенным девушкам — особенный фитнес*

46 *Останется то, что сделано с любовью*

48 *Помочь поверить снова*

59 ВДОХНОВЕНИЕ

60 *Наталья Нишкевич: "Я сделаю все, чтобы вы бежали эффективно!"*

66 *Люди влияния*

68 *Прекрасно быть в Беларуси!*

Минутка о главном

Пять лет ФитКёрвс в Украине, пять удивительных лет – много это или мало? Если смотреть с точки зрения нашего перспективного видения и планов, тогда у нас еще все впереди. Но за эти пять лет мы достигли замечательных успехов. 175 тысяч женщин начали тренироваться и осознали, что такое здоровый образ жизни. Более 2 000 тысяч специалистов за это время прошли обучение, раскрыли свои способности, приобрели навыки личностного роста и профессионального развития. И конечно, наши партнеры – более 250 человек: целеустремленных визионеров, вдохновленных лидеров, социально-ответственных предпринимателей, людей, красивых душой и сильных духом.

И наши цели велики, потому что мы мечтаем о миллионе женщин, которые осознают свою ценность и уникальность. Мы поможем им раскрыть в себе Божий образ и вернем им мечты. Мы стремимся строить взаимоотношения и развивать партнерство, основанное на доверии и поддержке, взаимной ответственности и общности ценностей. В нашем Сообществе более 1 000 партнеров в различных странах: в Украине, России, Беларуси, Казахстане.

Для нас важно изменить этот мир и оставить наследие. А мир меняется, когда меняется жизнь одного человека, конкретной женщины, конкретного партнера и специалиста. И для нас ФитКёрвс, – это, прежде всего, молодые 18-летние девчонки, которые окончив школу, попадают в ФитКёрвс и со временем открывают свои клубы. Для нас – это женщины, которые достигнув пенсионного возраста, превращаются в самых активных и успешных владельцев и лидеров своего города. Это каждый партнер и его семья, которые, несмотря на отсутствие опыта в предпринимательстве и лидерстве, становятся успешными и влиятельными, независимо от возраста и финансовых возможностей. Это каждая женщина, которая становится членом клуба, и делает первые попытки изменить свою жизнь. Женщина, которая вместо одиночества приобретает поддержку, вместо разочарования – надежду, вместо печали – радость, вместо лишнего веса – хорошую физическую форму и здоровье. Рассуждая обо всем, приходишь к выводу, что человек и его мечты – это самое ценное в нашем Сообществе ФитКёрвс. Проходя через различные испытания, спустя время мы понимаем, что это были самые лучшие моменты в жизни, которые дали нам возможности для открытия нового. И мы научились находить в себе силы поверить снова и сделать следующий шаг, чтобы продолжать идти к своим мечтам.

С ФитКёрвс мечты становятся реальностью, и мир становится прекрасным, потому что все больше людей становятся счастливыми и здоровыми...

С уважением, Глеб СПИВАКОВ, мастер-франчайзи FitCurves в Украине, России, Беларуси и Казахстане

Мир прекрасен, потому что
Я – ЖЕНЩИНА!

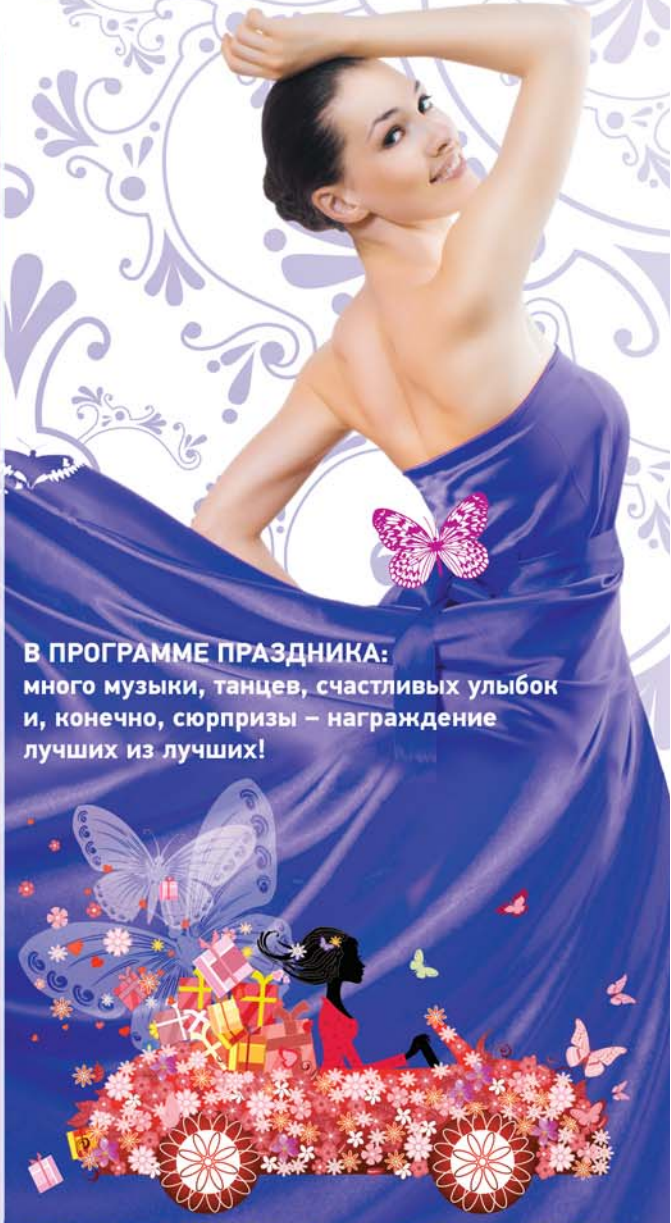
Драгоценные
и любимые наши женщины
Сообщества Фиткервс!

Мы необыкновенно
рады сообщить вам
замечательную
новость!

В 2013 компания
FitCurves празднует
свое 5-летие!

Чтобы отпраздновать
эту годовщину
со всеми вами осенью
мы организовываем
Международный саммит
«Мир прекрасен,
потому что
Я – Женщина»!

Мы с любовью
приглашаем вас на это
грандиозное событие!
Давайте отпразднуем
этот юбилей всем
Сообществом
счастливых людей!



В ПРОГРАММЕ ПРАЗДНИКА:
много музыки, танцев, счастливых улыбок и, конечно, сюрпризы – награждение лучших из лучших!

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – АВТОМОБИЛЬ!

Мы искренне хотим разделить наши радости и успехи с вами! Ждем каждую из вас на Саммите!
До скорой встречи!

Первые клубы ФитКёрвс в Украине

Киев, ул. Урловская, 12

Владелец
Илона БАЙКОВА:
За эти 5 лет через наш клуб прошли 2375 женщин. Самое большое достижение в том, что мы смогли достучаться до их сердец и помочь изменить жизнь к лучшему. Самая большая радость – наши клиентки, которые уже смирились с диагнозом "бесплодие", а после тренировок в клубе смогли стать счастливыми мамами.

Сумы-1, ул. Харьковская, 9/1

Владелец
Екатерина БЛИНОВА:
Наши главные достижения: мы регулярно достигаем одних из лучших показателей Региона и Украины. Мы установили рекорд по посещаемости тренировок – 359 тренировок в день! На конференции "Искусство быть счастливой" – первое место в номинации "Лучшая команда ФитКёрвс 2010" – поездка в Турцию. На международном женском саммите 2011 г. "Мир прекрасен, потому что я – Женщина" – вся команда Сумы-1 получила звание "Звёздный клуб". На региональном саммите 2012 г. команду Сумы-1 отметили четырьмя дипломами.

Запорожье-1, ул. 40-летия Советской Украины, 39 б

Владелец
Алена МЯСОЕДОВА:
Сегодня в наших 5 клубах в Запорожье 2 600 активных членов. И это – наше самое большое достижение.
Я убеждена: чем большему количеству людей мы поможем, тем больших успехов достигнем!

Киев, ул. Героев Днепра, 33

Владелец
Оксана ПАЛЬЧЕВСКАЯ:
Анна Иванова, Наталья Ковч, Ирина Дудка, Дарья Кутчер, Ирина Старчик, Екатерина Глуховская, Наталья Ювженко – это только часть нашей звездной команды, тренеры, которые поверили в себя и открыли свои клубы FitCurves. Ими я горжусь и восхищаюсь. А еще, благодаря социальной работе клуба, в моей семье появилась дочка Вероника! Я – счастливая бизнес-мама!

Житомир, пр. Скорульского, 3

Владелец
Тамара ЩЕРБАТЕНКО:
Наше самое большое достижение – наши клиентки, которые радуют нас своими результатами. И которые остаются верны нам с момента открытия клуба. Например, две подруги – Галина Левицкая и Тамара Пелешок (обеим уже за 70) – стали нашими клиенткам в день открытия клуба и ходят к нам до сих пор. Такая верность и постоянство женщин – наша лучшая награда!

Севастополь, ул. Героев Сталинграда, 33 б

Владелец
Галина ШЕВЦОВА:
Главное достижение нашего клуба – счастливые женщины, их свидетельства о потерянных килограммах и сантиметрах, о том, что с ФитКёрвс они забыли о лекарствах и усталости. Также большим достижением нашего клуба считаем то, что другие три клуба Севастополя открыли члены нашего клуба и наши бывшие тренеры.
И сегодня все наши клубы объединяет большая дружба и большая цель – сделать женщин Севастополя счастливыми.

МЫ ВОЗВРАЩАЕМ

Божий дар быть женщиной!

МИССИЯ

Испытаний, потерь и разочарований, которые суждено было пережить им одним, с легкостью хватило бы на десятки, а то и сотни семей. И, слушая историю Глеба и Светланы Спиваковых, думаешь: жизнь порой подбрасывает сюжеты, до которых не додумался бы самый искусный киносценарист. Но они всегда умели держать удар и находить в себе силы писать свою историю дальше. И верить: что все будет хорошо, потому что в какой-то момент они взяли за это ответственность.

Глеб и Светлана Спиваковы: МЫ зажигаем звезды!

МЫ ОСТАЕМСЯ ВЕРНЫ НАШЕЙ МИССИИ

Глеб, как человек, который уже почти 25 лет в бизнесе, вы однажды сделали выбор в пользу франчайзинговых проектов — почему?

Глеб: Я в бизнесе действительно уже почти три десятка лет. В 88 году с друзьями открыл свой первый кооператив, тогда только зарождалось кооперативное движение. Потом у меня было несколько десятков своих проектов, и практически во всех из них я был первым. Я открыл первый ночной клуб, первый автосалон, даже кофе-автоматы, к которым сейчас уже все привыкли, первым в Украине установил я. Мы со Светланой как-то подсчитали, что всего у нас было 28 различных проектов. И как никто другой, я знаю, как непросто запустить бизнес с нуля. Сколько проб и ошибок нужно совершить, чтобы выработать стандарты и наладить систему. В отсутствии этого этапа и состоит главное преимущество франчайзинга. Кто-то уже сделал эти пробы и ошибки, кто-то уже прошел этот путь до тебя, а тебе предлагается бизнес-опыт в пакете – осмысленный, переработанный, проверенный. Только бери, изучай и воплощай в жизнь!

Светлана: Преимущества франчайзинга подтверждают и цифры: по статистике, из открывшихся предприятий каждое третье закрывается на первом году работы. Во франчайзинговых проектах закрываются лишь 5% компаний. В ФитКёрвс, например, за 5 лет работы в Украине закрылся всего один клуб, да и то потому, что владельцы не смогли найти подходящее помещение.

Сейчас много говорят о грядущем кризисе — что ФитКёрвс готов противопоставить экономическим потрясениям?

Глеб: Мы никогда не боялись кризисов, более того, всегда верили, что кризисы лишь открывают новые возможности для роста. Все ве-

"Женщина — как неограненный алмаз — только мужчина может нанести грани, чтобы она засверкала как бриллиант. И без Бога это невозможно"

"Служение всегда было стандартом ФитКёрвс. Поэтому нам кризисы не страшны"

ликие компании создавались в кризисные времена, потому что четко понимали настоящие потребности людей. Например, Bank of Amerika – крупнейший банковский холдинг в США и вообще – один из символов мощи этой страны – был создан в начале 20 века итальянским эмигрантом и обслуживал таких же иммигрантов как он, которым отказали в услугах другие банки. После землетрясения в Сан-Франциско в 1906 году владелец банка смог вынести все депозиты из здания банка и в то время, когда другие банки не могли работать, а люди остро нуждались в кредитах (город надо было отстраивать), Амадео Джаннини прямо на улице стал кредитовать народ. И в последствии очень гордился тем, что все эти кредиты были погашены. Он ответил на потребность общества. И стал успешным. Если ты реально отвечаешь на нужды людей, тебе кризисы не страшны.

В 2008 году были открыты 16 клубов ФитКёрвс, а до 2012 их количество увеличилось почти в 10 раз – 210 клубов на территории России, Украины, Беларуси. То есть, в кризисные годы мы и наши партнеры не просто сохраняют свой бизнес на прежнем уровне, а приумножают его. Еще одно преимущество франчайзинга – ты не один, за тобой большая и мощная компания, которая тебя защищает. И вместе с тем, ты сохраняешь свою независимость.

Светлана: И еще один момент: исследования ученых Гарвардского университета показали, что в кризис люди начинают больше заботиться о себе и своем здоровье. Поэтому сфера фитнеса во время кризиса может получить толчок к развитию. Именно в сложное время люди ищут место, где им будет хорошо и безопасно, где им будут служить. В кризисное время мы дарили нашим клиенткам месяцы тренировок – мы хотели, чтобы они понимали, что о них заботятся. И женщины это чувствовали и оставались нашими клиентками и по завершению кризисных времен. В кризис человек ищет того, кто лучше послужит его потребностям. А служение всегда было стандартом ФитКёрвс. Поэтому нам кризисы не страшны. Да и экономические эксперты и аналитики утверждают, что во время кризиса наиболее "живучими" окажутся именно франчайзинговые проекты.

Сеть успешно растет, присоединяются все новые и новые партнеры, "покоряются" новые страны – миссия компании меняется?

Светлана: Я бы не сказала, что меняется, скорее, расширяется. Наша главная задача и сейчас – вернуть женщине Божий дар быть женщиной. Обратить ее внимание на себя, на свое здоровье, свою позицию в семье, на работе. Со временем мы поняли, что нужно помочь женщине не просто сбросить кг или накачать мышцы, а достичь личностной гармонии. И для этого мы предлагаем уникальный в своем роде пакет инструментов: система тренировок + Программа управления весом + личностные тренинги "Искусство быть счастливой". Мы хотим зажечь в женщине ту звезду, которая померкла в ней под влиянием непростой жизни, неправильного воспитания и других факторов. И нам это удается! И одна такая "звезда" меняет к лучшему жизнь всей своей семьи.

Глеб: Но по мере роста сети появилась еще одна задача: мы создаем рабочие места и поднимаем людей. Я говорю о наших тренерах. Они находятся в постоянном обучении, мы вкладываем в этих молодых девчонок знания, умения, принципы, ценности. Мы хотим, чтобы каждая из них стала профессионалом, нашла свое призвание, стала настоящей "звездой" в своем деле. И теперь это тоже часть миссии ФитКёрвс. И мы делаем все возможное, чтобы оставаться ей верными.

МАЛЫЙ И СРЕДНИЙ БИЗНЕС — КАК НАЦИОНАЛЬНАЯ ИДЕЯ

Разбудить в человеке предпринимателя, который готов

взять на себя ответственность за свою жизнь и жизнь своей семьи — тоже одна из задач?

Глеб: Совершенно верно. Мы верим, что этот дух предпринимательства всегда был в украинцах, ведь недаром у нас были так развиты хуторские хозяйства. В нашей стране люди всегда умели позаботиться о себе и своей семье. Только вот в советское время все это было практически уничтожено. Мы хотим возродить в людях способность не ждать милости от государства, а самому брать и менять свою жизнь. Сначала свою жизнь, а потом и жизнь вокруг. Мой бизнес – мой район – мой город – моя страна.

Светлана: На наш взгляд, на этом предпринимательстве может основываться и украинская национальная идея, над поисками которой сейчас ломают головы ученые. Предприниматель не ждет от государства, он в какой-то момент начинает давать этому государству: товары, услуги, рабочие места и др.

Глеб: И здесь нельзя не сказать о социальном предпринимательстве – таком виде бизнеса, одной из целей которого является решение социальных проблем общества. Например, открываешь бизнес и берешь сироту на работу. Тем самым, не просто помогаешь ему финансово, а даешь возможность освоить профессию, заработать на жизнь. ФитКёрвс – именно такой проект, созданный быть ответом на социальные проблемы общества. Мы помогаем открыть свой бизнес людям, которые об этом и мечтать не могли. Более половины женщин открыли клубы, не имея денег на франшизу. Они стали предпринимателями, в свою очередь открыли рабочие места и дали другим возможность для реализации.

Это новый взгляд и на благотворительность?

Светлана: Именно так. Я давно занимаюсь различными социальными проектами. Первым моим проектом стал центр для детей с особенностями развития, который я открыла после смерти моей дочери Верочки. Я не раз замечала, что людям легко расстаться с деньгами, но тяжело открыть сердце и встретиться с чужой болью. И в ФитКёрвс наши социальные проекты нацелены не только на

"Мы хотели бы оставить детям не деньги и не бизнес, а ценности и видение, которые они пронесут через всю жизнь"

"Мы хотим зажечь в женщине ту звезду, которая померкла в ней под влиянием непростой жизни, неправильного воспитания и других факторов. И одна такая "звезда" меняет к лучшему жизнь всей своей семьи"

то, чтобы помочь людям в сложных ситуациях, но и заставить тех, кто помогает, измениться, стать добрее и мягче. И когда они открываются, то уже не могут жить как раньше, делая вид, что не замечают чужих несчастий и бед. И хотят служить людям. И это очень радостно.

Многочисленные бизнес-проекты, благотворительность, социальные активности — наблюдая за вашей деятельностью, иногда кажется, что вы пребываете в нескольких местах одновременно. Откуда берутся силы?

Глеб: Силы черпаем в главном — в искренней вере в Иисуса Христа. Эта вера — мощная созидающая сила, которая движет вперед весь мир, и именно в ней мы находим силы и вдохновение.

МЫ ХОТИМ ОСТАВИТЬ В НАСЛЕДСТВО ЦЕННОСТИ

Светлана, вы с Глебом уже 20 лет вместе и за это время многое пережили. Как удается сохранять семью и отношения?

Светлана: Мы когда-то дали друг другу слово быть вместе. И мы держим это слово. У нас были сложные времена, когда мы учились слышать друг друга, выносить боль друг друга особенно после трагедий, которые переживала наша семья. И признаюсь честно: было бы невозможно сохранить семью, если бы нас не объединяли христианские ценности.

Глеб: Уже 5 лет у нас существует традиция пятничных семейных вечеров. То есть, каждую пятницу вся семья собирается вместе на совместную молитву, общение. Мы делимся, как каждый прожил эту неделю, что он узнал, чему научился. И эти вечера помогают нашей семье сохранять себя. Даже если мы со Светланой в отъезде, дети собираются, чтобы пообщаться друг с другом.

Светлана: Эту традицию мы заложили в очень тяжелое для нашей семьи время: кризис среднего возраста у мужа, смерть ребенка, начало новых направлений в бизнесе... И именно эта традиция помогает нам сохранять чувство семьи, чувство дома. И еще одно: я знаю, что мой муж как мужчина взял на себя ответственность за все, что происходит в нашей семье: и за победы, и за поражения. И я очень хочу, чтобы мои сыновья унаследовали это качество. Ведь женщина — как неограненный алмаз — только мужчина может нанести грани, чтобы она засверкала как бриллиант. И без Бога это невозможно.

Что еще хотели бы передать детям?

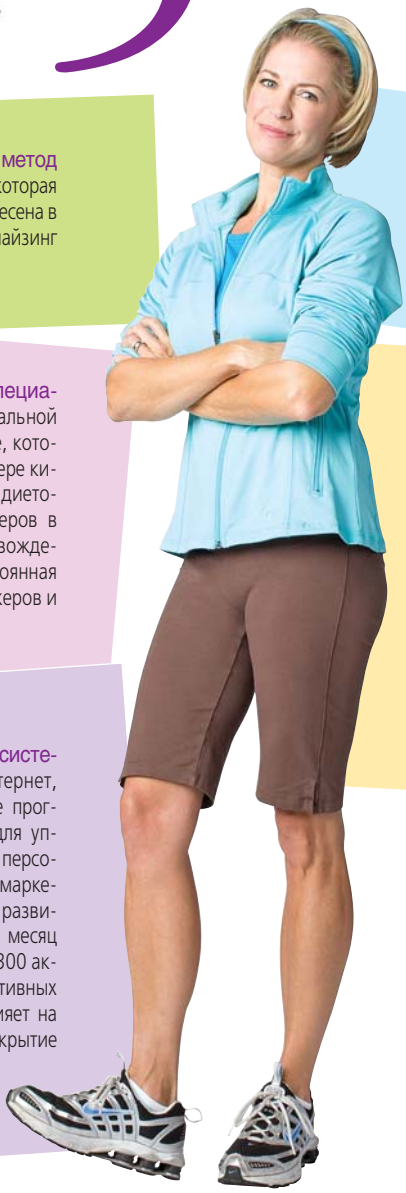
Глеб: Мы хотели бы оставить им не деньги и не бизнес, а ценности и видение, которые они пронесут через всю жизнь. Если они поймут, что их главная цель — служить людям, то они всегда будут востребованы и успешны при любой политической и экономической ситуации. Они не просто сохранят семейный бизнес, а и преумножат его. И, конечно же, мы хотим, чтобы наши дети в жизни руководствовались верой в Бога.

Пять лет ФитКёрвс в Украине — хорошее время подводить итоги и строить планы на будущее. Какие цели на следующие 5 лет?

Светлана (улыбается): Как всегда — грандиозные! 3000 семей, 1000 клубов в России, Украине, Беларуси и Казахстане. Мы хотим, чтобы в ФитКёрвс выросло целое поколение новых специалистов, которые найдут свое призвание в служении людям.

А вообще, когда мы только открывали первые клубы, мы мечтали о миллионе здоровых и счастливых женщин. А миллион счастливых и здоровых женщин — это несколько миллионов счастливых мужей и детей! А это уже — изменения в масштабе целой страны! И мы успешно движемся к выполнению этой задачи!

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. 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, СМИ, корпоративные маркетинговые программы. Программное обеспечение для управления бизнесом, клиентопотоком, персоналом. Уникальный и эффективный маркетинг, способствующий интенсивному развитию клуба и позволяющий в первый месяц привлечь к здоровому образу жизни 300 активных членов, до 6 месяцев – 600 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!

ХОТИТЕ?
стать частью Сообщества FitCurves — присоединяйтесь!

Регистрация на сайте компании
www.fitcurves.org
в разделе "Стань владельцем клуба"

Однажды на Святой земле Олег взял ее за руку и сказал: "Знаешь, когда ты открывала первый клуб, я не очень верил, что у тебя получится. А сейчас я у тебя учусь". Польщенная, Катя ответила: "Это я у тебя учусь, любимый!" Из электрика — в бизнесмены, из учительницы — в директоры большой компании. История Олега и Катерины Блиновых может стать основой учебного фильма о том, как достичь успеха. Они действительно учат других: благодаря помощи Блиновых более трех десятков семей изменили свою жизнь к лучшему, а две сотни партнеров начали свой бизнес с нуля.

Олег и Катерина Блиновы: "Мы всегда на чемоданах и готовы пуститься в путь..."

Олег, скажите: из электриков в бизнесмены — как начался этот путь к успеху?

Олег: В электриках 3 разряда – а именно в этой должности я начинал на заводе – я долго не засиделся. Вскоре я уже отвечал за все электроснабжение предприятия. У меня был авторитет и стабильная зарплата. Но в какой-то момент спросил себя: "А каким я вижу себя через 5 лет, если останусь на этом заводе: начальником цеха, директором?"... И понял, что хочу большего. Именно тогда я решил уволь-

няться. И пошел продавцом бытовой техники с окладом ровно в два раза меньше, чем у меня был на заводе.

Катя как отреагировала?

Олег: Катя меня поддержала. Правда, мы тогда еще не были женаты, а только встречались. Может быть, будучи женой, она и не была бы так легка в принятии. (Улыбается)

Катя: Мы тогда оба понимали, что стабильность и гарантии – это не всегда хорошо. Иногда нужно рисковать, идти за своим призванием и требовать от жизни большего. Так и поступили.

Не пожалели?

Олег: Никогда. Первые уроки бизнеса – как вести продажи, как разговаривать с клиентами, искать поставщиков – я получил, именно работая продавцом в магазине бытовой техники. И именно там осознал, что хочу делать свой бизнес. А когда ты ясно понимаешь, чего хочешь, ты этого и достигаешь. Через пару лет у меня уже были свои магазины компьютерной техники в Сумах и других городах. Уже тогда я думал о том, чтобы давать работу и шанс на лучшую жизнь другим людям.

Катя: А потом произошла встреча, которая снова изменила нашу жизнь.

Звучит интригующе! Что это была за встреча?

Катя: Мы с Олегом много занимались молодежными служениями (у нас и сейчас много социальных и молодежных проектов). И вот однажды у нас ночевал один человек, который хорошо знал Глеба Спивакова. Он рассказывал какие-то истории про массажное оборудование и сказал, что Глеб сейчас ищет молодых энергичных людей для нового бизнеса и обещал рассказать ему о нас.

Олег: И на следующий день после отъезда гостя Глеб уже звонил нам. Знаете, может, это и несколько нереалистично звучит, но еще задолго до первой встречи с Глебом я уже знал, что буду с этим человеком. И когда мы, наконец, встретились, у меня было стойкое ощущение, что мы много лет знакомы и, конечно, я с воодушевлением стал заниматься этим новым бизнесом, то есть центрами здоровья Нуга Бест. И скоро стал дилером северо-восточной Украины.

А как вы решили заняться ФитКёрвс?

Олег: Я очень хотел, чтобы моя жена тоже реализовала себя как творческая и активная женщина. И когда я узнал о франчайзинге Curves, мы решили рискнуть. В январе 2008 открылся первый клуб в Киеве, а уже в феврале – наш в Сумах.

Катя: Я загорелась идеей и миссией мировой сети Curves, мы прошли обучение в Америке и Англии, и я с головой окунулась в работу.

Олег: Честно говоря, тогда я не очень верил в способности жены как предпринимателя. И был готов, что основной груз обязанностей ляжет на мои плечи. И потом мне не раз пришлось удивляться, видя, как успешно Катя ведет дело. А сейчас я уже многому учусь у нее.

Чему, например?

Олег: Прежде всего, умению строить отношения с людьми и формировать команду. Катя может так воодушевить человека, что он горы свернет! Она умеет не просто видеть человека в нынешней точке его развития, она способна разглядеть его скрытые способности и таланты. И главное – она готова дать ему шанс. Я считаю, что это – очень ценное ее качество! Для нас вообще успех в жизни и заключается в том, чтобы видеть, как люди, которые, казалось бы, не имели никаких шансов на лучшую жизнь, находят свое признание, меняются сами и меняют мир.

Катя: Поднимать людей – это, и правда, моя большая страсть! Мы всегда зажигаемся от идеи превратить домохозяйку в предпринимателя. Или отправить семью, которая не знает, что делать со своим потенциалом, в другой город и открыть с ними центры здоровья Нуга Бест или фитнес-клубы ФитКёрвс.

"Поднимать людей – моя большая страсть! Мы всегда зажигаемся от идеи превратить домохозяйку в предпринимателя"

Сейчас вокруг нас три десятка семей, у которых начался совершенно новый этап в жизни. Например, Заболотные. Юля долгое время была домохозяйкой, Володя – ее муж – активным предпринимателем. Дети выросли, и что же делать дальше? И тут появились мы, и в партнерстве открыли клуб ФитКёрвс. Через два года сами Заболотные помогли другой семье открыть клуб в Харькове. Еще не могу не рассказать удивительную историю о Любе Ткаченко – когда мы купили дом, она была маляром-штукатуром у нас и, как я люблю говорить, мы ее в буквальном смысле "сняли с козлов". Ее муж пригласил нас на разговор и сказал: "Я знаю, что моя жена способна на большее, чем работать на стройке, вы могли бы помочь?" И сейчас она сертифицированный специалист ФК, региональный помощник по Программе управления весом и дипломированный диетолог-нутрициолог!

Катя, для того, чтобы так заряжать других, нужно и самой быть постоянно в ресурсе. Как это вам удается?

Катя: Знаете, и у меня бывают моменты, когда не то, чтобы никого вдохновлять не хочется, а вообще возникают вопросы: а может, не стоит, кому это надо? Например, когда ты вкладываешь-вкладываешь в человека, а он думает только о своих потребностях и ничего не хочет делать для других. Но у меня есть свои способы бороться с таким настроением.

Поделитесь?

Катя: Во-первых, я научилась принимать то, что не все люди готовы делиться своими талантами и способностями с другими, может быть, у них сейчас не тот период в жизни. И тогда этого человека либо нужно отпустить, либо позволить быть рядом какой-то период, надеясь, что он сможет зажечься. Есть еще один метод, но его я никому рекомендую: я люблю сесть в машину, ехать на большой скорости и вести внутренний диалог с собой, в правильном ли направлении я двигаюсь. Пару часов такой езды и я снова в норме. А вообще, лучший способ меня поднять с постели знает мой муж, он говорит мне: "Вставай!" и начинает напоминать обо всех людях, за кого мы взяли ответственность. И я встаю!

Олег: Когда мы с Катей познакомились, мы решили, что будем жить на чемоданах и всегда готовы к переездам, если это будет нужно для того, чтобы находить возможности для улучшения качества жизни каждого человека. Позже мы сформулировали это как нашу миссию: путем личного примера влиять и поднимать других людей через сферу экономики и образования. Я думаю, что именно эти качества нашей семьи помогают нам достигать успеха – легкость на подъем и желание помогать другим. Мы всегда готовы пуститься в путь и верим, что нас ждем прекрасное путешествие!

наши Принципы успеха

1. ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ
2. ЛЕГКОСТЬ НА ПОДЪЕМ
3. ВЕРА В ЛУЧШЕЕ В ЛЮДЯХ
4. УМЕНИЕ ОБЪЕДИНЯТЬ МИССИЮ И СИСТЕМУ

"Это небольшая мотивация перед выступлением на встрече владельцев", — сказал Феликс и протянул Светлане коробку с итальянскими туфлями. Он, и правда, это умеет — мотивировать, вдохновлять, поддерживать. А она хорошо разбирается в бизнес-процессах, любит схемы, графики и четкость во всем. Объединив эти таланты, Феликс и Светлана Модельские создали одну из самых успешных команд в ФитКёрвс. И убеждены, что настоящий успех приходит тогда, когда умеешь держать баланс.

Светлана и Феликс Модельские: "Успех — в умении держать баланс"

Феликс, когда открылся ваш первый клуб, вы отдали руководство Светлане, почему решили присоединиться через 2 года?

Феликс: Я считал, что ФитКёрвс – это сугубо женский бизнес, четыре года назад мужчинам там вообще нельзя было появляться. Но так сложились обстоятельства, что мы открывали третий клуб, а Света была беременна вторым ребенком, поэтому надо было брать ответственность директора клуба на себя.

Как распределили обязанности?

Светлана: По дарам и талантам каждого. Феликс стал отвечать за атмосферу в команде, общение, молитвы. Когда я только начинала в ФитКёрвс, у меня действительно были перегибы в руководстве: несколько тоталитарный стиль. А Феликс всегда сглаживал конфликты

"Нужно уметь распознать таланты человека и найти проект именно для него. Тогда его мотивацией будет удовольствие от самого процесса"

и, пока мне не хватало опыта работы с командой, он всех вытягивал общением, молитвой, мотивацией. Феликс помог вырасти. И мне удалось прийти к балансу между жесткостью и мягкостью.

У вас очень разные стили работы, расскажите об этом!

Светлана: Стиль Феликса – поддерживающий. Мой стиль управления больше делегирующий. Мне нравится помогать людям учиться брать на себя ответственность и совершенствоваться в процессе.

Феликс: Да, Светлана у нас больше системщик. Такого результата, какой есть у нас сейчас в клубах, на одной моей поддержке и душепопечительстве мы бы не достигли. Светин стиль делегирования, структурности и системности дает рост. Для успеха клубов необходимы две вещи: духовная часть и профессионализм. Профессионализмом занимается Светлана, я занимаюсь духовной частью.

Феликс, если не замечать в процессе человека и его нужд, чем это грозит?

Феликс: Если владелец уделяет внимание только процессам и у него все идет отлично, то это ненадолго. Потому что людям, особенно женщинам, нужны не только найм на работу и оплата их труда. Многие из них нуждаются в общении. Нам очень важно совместить процесс, исполняемость и регулярность с правильным отношением к человеку.

Светлана: Мы проанализировали успешность наших клубов в Украине и увидели, что те владельцы, которые поняли этот принцип – духовная часть и профессионализм, – те клубы и успешны.

Кто для вас важнее в бизнесе: человек или процесс?

Феликс: Лично я считаю, что важен человек. Потому что если не будет человека в клубе, процесс сам по себе работать не будет. Но в этом важно держать баланс. Потому что человек – такое создание, которое без структуры будет хаотичен. Если будет много людей, но не будет системы, будет хаос в клубе, а если будет система, тогда будет порядок.

Есть секреты баланса, как наладить и поддерживать четкую систему, но при этом сохранить и человека в этой системе?

Светлана: На каком-то этапе мы поняли, что тренеры – это наш самый лучший клиент, и мы должны обслуживать их точно также. Но правила нужны, потому что они помогают обезопасить человека от слабостей его характера. Когда мы только начинали, у нас был серьезный перекос в сторону эмоциональной части. Опыта не было, еще не знали этих границ: где ты с людьми в твоей команде дружишь, а где ты уже работаешь. И мы только учились ставить границы. Нужно было формировать авторитет. Я поняла, что он формируется за счет компетентности и целостности характера. Потому что если у тебя даже самый классный характер, но нет компетентности, очень сложно добиться авторитета. И наоборот, ты можешь быть супер компетентен, но у тебя нет целостности в характере – ты не сдерживаешь слово, или опаздываешь, – и у людей возникает серьезный конфликт. И нам нужно было этому учиться и соединить это все.

Свою компетентность вы постоянно совершенствуете в обучении?

Светлана: Да, я всегда была "голодна" на знания. Но был момент, который стал переломным в моем отношении к обучению. Однажды Светлана Спивакова, которая для меня является большим авторитетом, рекомендовала мне один тренинг по продажам. А он стоил 500 долларов! Я подумала: столько денег! Я не привыкла вкладывать в свою компетентность. Я не понимала, что компетентность – это моя защищенность. Но все-таки я пошла. Вот тогда начался у меня очень сильный прорыв. Я поняла, что мне нужно этими знаниями теперь "кормить" свои команды. Я очень хочу, чтобы и другие владельцы поняли, что мы – кормильцы своих команд.

Когда видите, что человек выпал из процесса, что вы делаете?

Светлана: Мы стараемся не оставаться равнодушными. Например, недавно у нас заболела одна из менеджеров, так Феликс первым приехал к ней в больницу. Мы стараемся отвечать на их потребности и желания. Например, когда они приходят на смену, я всегда даю им 15 минут для того, чтобы они расслабились, выпили чаю, поговорили. Знаете, когда ты делаешь вид, что ты их любишь, то они делают вид, что работают. Когда ты действительно любишь – они действительно работают.

У вас одни из самых сильных, профессиональных команд в Украине. Ваши менеджеры становятся менеджерами года в компании, вы взрастили самостоятельных партнеров. В чем секрет?

Светлана: Важно умет делегировать. Когда мы решили доверить управление одним из наших клубов менеджеру Кате Вишневской, ей было всего лишь 20 лет. Для нас это была хорошая проверка: доверить такую ответственность, такие инвестиции. Но когда для тебя ценность – люди, ты будешь позволять им делать ошибки и расти. Катя взяла эту ответственность и справилась. Она стала лучшим менеджером года. Спустя время мы ввели ее в партнерство, она выросла и помогла мне тоже вырасти.

Как же мотивировать человека на такую эффективную работу?

Светлана: Нужно уметь распознать таланты человека и найти проект именно для него. Когда ты доверишь этот особенный проект этому человеку, он будет на своем месте, будет любить это, будет развиваться. Его мотивацией будет удовольствие от самого процесса.

Вы так много сейчас говорите о людях, но структура для вас остается важной?

Светлана: Конечно! У меня в клубах работает шахматная система. Вот я сижу сейчас с вами здесь и, в то же время, точно знаю, в каком конкретно месте в клубе находится тот или иной тренер и чем занимается. И при этом я с большим вниманием и ответственностью отношусь к каждому члену своей команды. И стараюсь по возможности учитывать желания и нужды каждого. Так что мы действительно научились держать баланс: сохранять систему, которая бесперебойно работает, и при этом видеть в этой системе каждого человека.

наши Принципы успеха

1. БАЛАНС ПРОФЕССИОНАЛИЗМА И ДУХОВНОСТИ
2. ВЫПОЛНЯТЬ ОБЕЩАНИЯ И ДЕРЖАТЬ СЛОВО
3. УМЕТЬ ПОДОБРАТЬ ЧЕЛОВЕКУ ИМЕННО ЕГО ПРОЕКТ
4. ДЕЛЕГИРОВАТЬ ОБЯЗАННОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
5. ВКЛАДЫВАТЬ В СВОЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Он — титулованный спортсмен, она — опытный тренер в степ-аэробике. Они всегда занимались спортом, и, казалось, знали о нем все. Но сегодня старший тренер ФитКёрвс Александр Кутчер и специалист компании Дарья Кутчер утверждают, что именно в ФитКёрвс им открылась настоящая формула здоровья.

Александр и Дарья Кутчеры: "Мы знаем формулу здоровья"

Александр, вам как обладателю рекордов и тренеру в пауэр-лифтинге, есть с чем сравнивать. Так действительно ФитКёрвс — фитнес для женщин номер один в мире?

Александр: Безусловно. Та фитнес-программа, которую мы предлагаем нашим клиенткам, действительно, уникальна. И объясню, почему. Полноценная фитнес-программа должна включать в себя три обязательных компонента: силовые нагрузки, кардио-нагрузки и растяжка. Если хоть один из этих компонентов отсутствует или представлен на плохом уровне, эта программа неполноценна. Например, аэробика. В ней очень слабая силовая нагрузка. Сейчас очень популярны танцевальные занятия, но далеко не всем можно ими заниматься, потому что они требуют полного здоровья позвоночника и суставов. А этим может похвастаться

далеко не каждая женщина. К тому же, танцы могут сжигать жир, но при этом не будет наращиваться мышечная масса. Неполноценная тренировка не просто менее эффективна, а даже опасна для здоровья. И сейчас очень многие люди, которые уже имеют опыт занятий фитнесом, понимают, что вопрос безопасности – очень важный. Я не устаю повторять: правильное упражнение лечит, а неправильное калечит.

Дарья: Именно так. И здесь очень многое зависит от тренера. Если сравнивать упражнения с лекарствами, то тогда тренер – это врач, который эти лекарства назначает. И от правильности его "рецептов" будет напрямую зависеть здоровье человека. А чтобы правильно назначить лекарства, нужно, прежде всего, хорошо обследовать человека, узнать все о его состоянии здоровья. А потом составить ему программу тренировок. А это, поверьте, в большинстве фитнес-клубов умеют единицы.

Александр: Знаете, как часто бывает: в чем тренер сам сильнее или чем он увлекается, то и начинает навязывать клиенту. Если сам бодибилдер – его клиент начинает качать бицепсы. А может, девушке это совсем и не нужно. И в этом вопросе ФитКервс тоже обладает преимуществом. Наши тренеры не придумывают программу тренировок, они ее адаптируют. Под каждую конкретную клиентку наши

специалисты приспосабливают программу тренировок, на разработку которой были потрачены годы исследований и миллионы долларов. В эффективности этой программы успели убедиться уже тысячи и тысячи женщин. И вероятность ошибки сведена до нуля.

Дарья: Кстати, в отличие от моего мужа, у меня нет специального образование в сфере физической культуры. Я именно в ФитКёрвс научилась правильно подбирать и контролировать нагрузку для женщин, физиологии и т.д. У нас в компании разработана специальная система непрерывного обучения для партнеров и тренеров. Процесс обучения очень прост: все знания тренеры получают системно, нет ничего лишнего или, как я говорю, "мусора": что-то прочитала в интернете и ты начинаешь это применять, что-то кто-то посоветовал, где-то что-то увидела, а насколько это правдивая информация с точки зрения не навредить клиентам – неизвестно. А у нас тренер получает абсолютно все знания для работы с женщинами, и это – проверенная и достоверная информация, которую можно смело использовать в работе!

Оборудование ведь тоже придумано и разработано с учетом особенностей именно женского организма и женских потребностей?

Александр: Совершенно верно. Гидравлическое сопротивление делает наши тренажеры безопасными для тех клиенток, у которых проблемы с позвоночни-

Красивая женщина — это здоровая женщина с хорошей осанкой и мышечной массой не менее 35 процентов тела. А всего этого можно добиться при помощи регулярных тренировок, сбалансированного питания и позитивного мышления.

"Если сравнивать упражнения с лекарствами, то тогда тренер — это врач, который эти лекарства назначает. От правильности его "рецептов" напрямую зависит здоровье человека."

ком или с суставами. И занятия на этих тренажерах не способны им навредить. И вместе с тем, могут обеспечить эффективную тренировку. Кроме того, упражнения на этих тренажерах обладают терапевтическим эффектом, то есть помогают женщине решить ее проблемы со здоровьем. У нас много таких особенных клиенток, которые приходят в клуб уже имея серьезный медицинский диагноз: ревматоидный артрит, артроз и тому подобное. Так вот, позанимавшись в клубе, они с радостью отмечают, что уже как несколько месяцев не обращались к врачам и не принимали лекарства.

Дарья: Я думаю, что здесь немаловажную роль играет и сама атмосфера в клубе — веселая, доброжелательная, безопасная для женщин. У нас как-то спрашивали журналисты, почему в фитнес-клубы ходят заниматься женщины, у которых собственно и нет никаких проблем с весом и здоровьем? А те, кому это действительно нужно — на фитнес ни ногой? Да потому что полная женщина стесняется заниматься в одном зале со стройными красавицами. А если еще зал полон мужчин!

Александр: А ФитКёрвс — это территория безопасная для каждой женщины, какой бы она в данный момент ни была! Придет клиентка весом в 120 кг, увидит на тренажере "коллегу" весом в 150 и подумает: а я еще и совсем худышка! (Смеется) А если серьезно, то наш принцип — "Без мужчин, без зеркал, без макияжа" — доказал свою эффективность. Оказавшись в атмосфере полного принятия среди таких же, как сама, женщина расслабляется и начинает спокойно и собранно работать над собой. К тому же, в ФитКёрвс нет привязки ко времени, к тренеру — каждая женщина может составить для себя такой график тренировок, который будет удобен именно ей. И таким образом даже самая занятая бизнес-леди или мама 9 детей — а такие клиентки тоже есть у нас в клубе — может выкроить время для себя любимой.

Женщины — существа эмоциональные. Могут зажигаться, а после первых неудач бросать занятия. Как в ФитКёрвс борются с мотивационными кризисами?

Дарья: Да, это очень важный момент. Боремся по-разному, в том числе и с помощью психологической поддержки, стараемся мотивировать на результат. А еще — у нас четкая система отслеживания результата, то есть изменений в параметрах женщины. Мы регулярно проводим замеры по нескольким показателям, и таким образом женщина видит и понимает все изменения, которые происходят в ее организме. Сколько см в талии и сколько кг она потеряла, как увеличилась у нее мышечная масса и т.д. Кстати, это в наших клубах делается бесплатно для всех клиенток, а в других фитнес-центрах столицы такая услуга может стоить более 50 долларов. Так что в этом еще одно наше преимущество! Мы всегда настаиваем, чтобы женщины не пропускали ежемесячных замеров в клубах. И, поверьте, когда женщина начинает замечать, что ненавистные кг и см уходят и она с каждым днем все больше нравится, прежде всего, самой себе, у нее просто крылья вырастают!

Александр: Недавно готовясь к одному ток-шоу, темой которого были каноны женской красоты, размышлял над этим вопросом, и вот к какому выводу я пришел. Красивая женщина — это, во-первых, здоровая женщина, с хорошей осанкой и мышечной массой не менее 35 процентов тела. А всего этого можно добиться при помощи регулярных тренировок, сбалансированного питания и позитивного мышления. Вот такая формула здоровья. И это все есть в ФитКёрвс.

С НАМИ
возможно все!

РАЗВИТИЕ

Владелица двух клубов ФитКёрвс, региональный директор Киевского региона, ведущая корпоративных тренингов для владельцев, 29-летняя Юлия Костевич — начинающая бизнес-леди. Еще успевает быть любящей женой и заботливой мамой. Сегодня она хочет наслаждаться настоящим и смотреть в будущее. А трудности, которые пришлось пережить, воспринимает как хороший жизненный опыт, который и помог ей стать такой как сейчас.

Юлия Костевич: "Возможности приходят к тем, кто их ищет"

ОДНА В СТОЛИЦЕ

Это сегодня Юлия Костевич полна уверенности и предпринимательского задора и может зарядить этим каждого, кто с ней пообщается. А когда Юля несколько лет назад открыла свой первый клуб, она чувствовала себя очень неуверенно и сама нуждалась в поддержке. У нее нет никакого бизнес-опыта, как она будет руководить людьми, нести финансовую ответственность, управлять всеми процессами в клубе? Все эти вопросы не давали покоя Юлии. Когда в очередной раз что-то не получалось, она выходила в парк и ходила там часами, раздумывая над своей жизнью. В столицу Юля приехала не за бизнес-карьерой. Совсем молоденькой девушкой она вышла замуж и приехала в Киев с мужем и мечтами о крепкой семье. Но так сложилось, что у Юли родился тяжелобольной ребенок и муж ушел. А она

осталась одна в столице – без поддержки и без денег. Работала сразу в трех местах и с трудом зарабатывала на оплату жилья, лечение сына и питание. И, казалось, из этой ситуации выхода просто нет.

СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

Однажды у кабинета детского врача Юлия познакомилась с женщиной, у которой тоже был особенный ребенок. Совершенно неожиданно новая знакомая предложила Юле подумать о своем бизнесе. Тогда в жизни Юлии и наступил тот самый переломный момент.

– В своей отчаянной гонке зарабатывания на жизнь я и подумать не могла о своем бизнесе! То неожиданное предложение позволило мне увидеть скрытые возможности и выйти за рамки своей текущей ситуации. Самое тяжелое для человека, столкнувшегося с трудностями, – суметь представить, что есть что-то лучшее и поверить, что ситуацию можно изменить и она не самая ужасная, – признается Юлия. Именно новый взгляд на проблему и вера в лучшее помогли тогда Юлии принять правильное решение.

Юля решилась, с помощью своей новой подруги открыла клуб ФитКёрвс и стала строить новую жизнь. Новая жизнь – новые трудности. Первое время Юлия очень переживала, получится ли у нее, сможет ли она. Иногда целые ночи проходили без сна, в тягостных размышлениях. А утром, не выспавшись, Юлия шла в клуб и работала, читала все книги по управлению, которые могла найти, общалась с людьми, которые уже обладали опытом. И постепенно стала расти и меняться. Незаметно пришло понимание бизнеса не как инструмента зарабатывания денег, а как способа развиваться и развивать других.

– Я вполне уверена, что бизнес без взаимоотношений мертв. Мне очень нравится, что в компании ФитКёрвс мы прикасаемся к жизням других женщин и сами меняемся. Два раза в месяц я встречаюсь со своей командой. Мне нравится делиться с ними опытом и наблюдать, как они растут. Несмотря на то, что мы как предприниматели любим счет, ради таких перемен стоит жить, это дороже всяких денег, – с уверенностью заявляет Юлия.

"Готовы ли вы посмотреть на свои трудности как на подарок судьбы?"

НОВАЯ СЕМЬЯ

Пройдя через многие испытания, Юлия научилась смотреть на многие вещи по-другому. Встречаясь с женщинами, в жизни которых есть подобные сложности и проблемы, Юля задает им вопрос: "Готовы ли вы посмотреть на свои трудности как на подарок судьбы?" Сама она давно уже этому научилась: ценить любой жизненный опыт и всегда надеяться на лучшее. Сегодня, помня о том, как когда-то ей протянули руку помощи в тяжелой ситуации, она с радостью помогает другим женщинам.

Внутренние перемены в Юле принесли с собой прекрасные изменения в личной жизни. У "энерджайзера" Юлечки появилась настоящая опора и надежное плечо, а у маленького Димы заботливый папа. Сергей и Юлия уже на первой встрече почувствовали родство душ, а спустя 4 месяца поженились. Теперь молодые супруги наслаждаются друг другом и строят планы на будущее. Юля точно знает: жизнь может подбрасывать не только неприятные сюрпризы, но и предоставлять чудесные возможности – нужно только быть готовыми их увидеть и на них откликнуться!

Принцесса социальных сетей для коллег, любимая мамочка для сына, настоящее солнце для команды и не иссякающий источник вдохновения для клиенток. И все это — один, но очень яркий человек — Алла Бабич. Совладелица двух клубов ФитКёрвс в Севастополе.

Алла Бабич: Влюбиться за 30 минут

Алла, первое знакомство с ФитКёрвс — была ли это любовь с первого взгляда?

В ФитКёрвс я попала благодаря мужу. Я была в декретном отпуске, когда однажды вечером он принес мне флаер с рекламой ФитКёрвс, пошутив, что нашел то, что выведет меня из послеродовой депрессии. Так как я очень любила спорт, а клуб был всего в 300-х метрах от дома, то я решила попробовать. Хотя и была немного удивлена: "Что можно успеть за 30 минут, если у меня всегда на тренировки уходило целых полтора часа?" Попробовав, я поняла, что нашла то, что искала! За 30 минут я успела потренироваться и… влюбиться. Да, именно влюбиться – в атмосферу, которая царила в клубе.

Влюбиться настолько, что вскоре стали мечтать о собственном клубе?

(Смеется) Совершенно верно. Но эта мечта появилась не сразу. Более полугода я была просто клиенткой – прилежной и дисциплинированной. Потом мне предложили попробовать стать в круг и проводить тренировки, предварительно пройдя обучение. И я стала тренером. А через год одна из клиенток клуба, Елена Гайдамак, предложила мне стать совладелицей клуба. А совсем недавно открылся еще один мой клуб – в партнерстве с мужем.

И как вы с мужем чувствуете себя в новом качестве — партнеров по бизнесу?

Знаете, благодаря этой совместной работе я по-новому открыла для себя своего мужа. Когда мы только обустраивали клуб, я с командой уехала на две недели в Киев на обучение, а муж занимался дизайном. Я очень переживала, чтобы все было красиво. Когда муж присылал мне эскизы интерьеров, мне очень многое не нравилось. Но он настаивал на своем, внес только несколько моих замечаний относительно женского комфорта. А вот весь дизайн оставил за собой.

И что в итоге?

В итоге получился замечательный клуб, который превзошел все мои ожидания! Мы даже придумали название: "Женский клуб глазами мужчины". Ведь над клубом трудились два Александра – мой муж и мой любимый папа. Папа вообще пообещал, что достанет для клуба все самое лучшее, и он выполнил свое обещание с лихвой!

Но талант дизайнера – это лишь один из немногих, которые я открыла в своем муже! Он у меня реабилитолог, массажист и никогда не занимался предпринимательством. А сейчас проявил себя как человек, который умеет так эффективно вести переговоры! Он может добиться у поставщика или подрядчика таких условий, о которых я даже не мечтала! Так что мне очень нравится работать вместе!

На последнем КлубКэмпе мне подарили три свечи как символ моей семьи. Люди видят, что означают для меня мои близкие. Мы очень любим дело, которым занимаемся. И в это включается даже наш 5-летний сын: Артем очень любит повторять фразу, которую сотни раз слышал от родителей: "Наши женщины..."

Кстати, о женщинах, то есть о клиентках. У вас есть свои "фирменные" способы работы с клиентками? Чем привлекаете, чем удерживаете?

ФитКёрвс – это больше чем фитнес-клуб. У меня самой есть клиентский опыт в ФитКёрвс и я очень хорошо помню, что меня-то привлекли не только и не столько тренировки, а сама атмосфера. И сейчас я стараюсь создавать такую доброжелательную обстановку в своих клубах. Клиентки интересуются нашими акциями и социальными проектами. Например, мы собирали подписи в защиту парков и скверов нашего города, которые сейчас оказались под угрозой – ведь Севастополь активно строится. Мы создали группы в социальных сетях, в которых размещаем мотивирующие картинки о диете, спорте. Меня мои коллеги даже назвали "принцессой социальных сетей"!

На праздничном саммите во Львове ваша команда была признана самой креативной. Поделитесь секретами построение хорошей команды?

Самое важное в бизнесе – это люди, и они должны быть вдохновлены! В первом клубе у нас 8 человек в команде, а во втором – 6. Все они – члены клуба.

"Самое важное в бизнесе — это люди, и они должны быть вдохновлены! Когда ты ценишь и уважаешь свою команду, она отвечает тебе блестящей работой"

Некоторые из них были нашими клиентками. Помню, как одна из наших посетительниц Виктория, работавшая в банке, месяц упрашивала нас обучить ее. А 52-хлетняя бухгалтер Елена пришла устраиваться на должность уборщицы или администратора. Но мы решили, что такая красивая женщина должна быть нашим тренером! Все наши сотрудники сертифицированы, мы стараемся создать такие условия, чтобы они смогли ездить на все обучения, предлагаемые ФитКёрвс. Даже на праздничный саммит мы поехали все вместе. Когда ты ценишь и уважаешь свою команду, она отвечает тебе блестящей работой.

Алла, вы с таким воодушевлением говорите о своей работе! А трудности в этом чудесном деле бывают?

(Смеется) Может это и звучит слишком самоуверенно, но я считаю, что у меня нет трудностей! Для меня есть задачи, требующие решения. И я всегда нахожу это верное решение – с помощью моего мужа и моей команды! Я ставлю цели и добиваюсь их. По секрету скажу, что у меня есть такая толстая красивая тетрадь "Мои мечты и цели". Так вот, некоторое время назад я там записала, что хочу быть тренером, а потом и владельцем клуба. Сейчас это у меня уже есть.

А какие цели записываете следующими?

Я очень хочу заниматься социальными проектами. И самое интересное: когда я это сама осознала, то в моей жизни стали появляться люди, которые уже предлагают мне такие социальные активности. Например, совсем недавно пришла женщина и рассказала о ВИЧ-инфицированных детях, которые нуждаются в поддержке. И сейчас всей командой мы думаем, чем будем радовать их на Новый год! Так что – не побоюсь этого пафоса – нас ждут великие дела, и я уверена, что в ФитКёрвс все только начинается!

Они готовились к успешной карьере переводчиков и IT специалистов. Но мечта стать настоящими лидерами и приносить больше пользы другим побудила их кардинально поменять сферу развития. Прямо со студенческой скамьи они прыгнули в самостоятельный бизнес. Рискнули и победили. Сегодня Виталий и Татьяна Депутат — одни из самых стабильных и успешных партнеров ФитКёрвс. Их главный секрет развития — заниматься любимым делом.

Татьяна и Виталий Депутат: "Со студенческой скамьи мы прыгнули в бизнес"

С чего началось ваше сотрудничество с ФитКёрвс?

Виталий: С ФитКёрвс я познакомился абсолютно случайно. В 2007 году, когда мне в руки попал договор франчайзинга ФитКёрвс, который нужно было перевести с английского. Очень хорошо помню, как еще удивился такому названию.

В январе 2008 года мне позвонили и сказали, что девочка-переводчик, которая должна сопровождать открытие, заболела, и что нужен человек, который мог бы помочь. Так я попал на открытие первого

"ФитКёрвс дал мне силу удивить саму себя, полностью раскрыть свой лидерский потенциал"

клуба на ул. Урловской, 12 в г. Киеве. Я должен был переводить специалиста из Англии – Фиону Хокер – она помогала открывать клуб. Вот с этого момента все и началось: прекрасная, доброжелательная атмосфера, продуманная система тренировок, оригинальные тренажеры, привлекательный дизайн, отличный сервис. Все это настолько меня поразило, что я твердо решил открыть свой клуб. Через три дня после открытия первого клуба я позвонил Свете Спиваковой и сказал, что тоже хочу открываться. Мне казалось тогда, а сейчас я просто в этом уверен, что женщинам в нашем обществе приходится настолько нелегко, что они часто забывают, что это такое – быть женщиной.

А чем занимались до этого? У вас был опыт в бизнесе или начинали с нуля?

Виталий: Мы пришли в ФитКёрвс, не имея абсолютно никакого опыта в бизнесе. На момент, когда мы приняли решение стать частью ФитКёрвс, мы только получили дипломы магистров – Таню оставили работать на кафедре английской филологии в университете, а я устроился в IT компанию.

Выходит, что вы очень кардинально решили изменить сферу деятельности. Что вдохновило?

Виталий: Решение открыть клуб в Черкассах я принял тогда, когда увидел клуб ФитКёрвс вживую: меня просто поразила атмосфера доброты и взаимоподдержки, царящая в клубе. Кстати говоря, через несколько месяцев я и сам принял решение тренироваться, и когда попытался подыскать фитнес-клуб для себя, это стало для меня "холодным душем" – нигде больше я не нашел такой атмосферы и сервиса, как в ФитКёрвс. Вторым фактором, повлиявшим на решение открыть клуб, стало понимание того, что наши женщины очень нуждаются в улучшении качества своей жизни. Смотрю на свою маму и понимаю, что при современном ритме жизни и работы, женщинам редко остается время на самих себя, и таких как она сотни тысяч, если не миллионы. Третьим, одним из важнейших факторов, стали люди, с которыми я познакомился во время открытия. Я понял, что, во-первых, могу внести свою лепту в команду, а во-вторых, что я хотел бы с ними сотрудничать и поддерживать отношения. Собственно говоря, так и произошло.

Не имея опыта в бизнесе, наверное, много "шишек" набивали?

Татьяна: Поначалу, конечно, набивали. Но помогал энтузиазм. Например, готовясь к открытию, мне нужно было набрать команду. Я никогда не занималась подбором персонала. Времени читать умные книги или окончить какие-то курсы не было. И я просто начала спрашивать знакомых. По их рекомендациям приняла на работу четырех человек. Видела этих людей впервые, но рискнула. Меня вдохновила их вера в проект и энтузиазм. Некоторые из них оставили свои прежние места работы, когда мы еще только готовились к открытию, настолько поверили в успех ФитКёрвс. И коллектив действительно сложился: в тот же год на Саммите компании нас уже признали одной из лучших команд в Украине!

Виталий: Кроме энтузиазма нам, конечно, очень помогла грамотная организация обучения в ФитКёрвс и выверенная система ведения бизнеса. Это сразу же сняло огромное количество проблем и вопросов. Тем не менее, "шишки" набивали. Нужно было набираться опыта, узнавать различные нюансы в ведении бизнеса, организации процессов и многое другое. Из трудностей можно еще вспомнить начало кризиса в 2008 году (а мы открылись за 2 недели до самого его разгара), когда мы действительно переживали о том, как это скажется на компании в целом и клубе в частности.

На практике вышло совсем наоборот: в кризис люди склонны больше заниматься собой, и немного позже я совершенно случайно наткнулся на исследования ученых Гарвардского университета, подтверждающие эти тенденции. Еще через несколько месяцев мы узнали, что в скором будущем станем родителями, и мне пришлось достаточно продолжительное время самому управлять клубом.

Честно признаюсь, что это была нелегкая задача, т.к. приходилось совмещать свою работу и работу клуба, но все получилось!

В вашу команду теперь не так просто попасть, не правда ли?
Татьяна: Конечно, отбор специалистов теперь строгий. Берем во внимание все: физическую подготовку, чувство ритма, личностные качества. Я провожу специальные тесты на коммуникабельность, стрессоустойчивость, способность и желание работать в команде.

Когда вы заметили первые успехи в работе клуба?
Татьяна: Когда мы увидели первые результаты наших клиенток. Это было уже через два месяца после открытия. А когда они под Новый год стали приходить на тренировки с подарками для нас, я поняла, что у нас действительно получается. Получается дать что-то большее, чем просто хороший результат.

Как вы опишете свое развитие в ФитКёрвс: профессиональное и личностное?
Татьяна: Я и раньше ощущала в себе лидерский потенциал, но до ФитКёрвс у меня не было возможности раскрыть его полностью. Сейчас я могу сказать, что еще более развила свои лидерские качества: несу ответственность за себя и за других; мне гораздо легче даются сложные решения, я стала менее нерешительной. ФитКёрвс действительно дал мне силу удивить саму себя.

А что именно в ФитКёрвс мотивировало вас развиваться?
Татьяна: Самый большой стимул к развитию – наши клиенты, ведь женщин нужно постоянно удивлять, радовать чем-то новеньким и необычным. Это заставляет пребывать в постоянном поиске, искать какие-то новинки, изюминки, которыми можно было бы порадовать или удивить наших женщин.

Поделитесь самыми важными достижениями?
Виталий: Я в компании уже пять лет и за это время очень сильно изменился не только я сам, но и моя семья и люди, которые работают с нами все это время. Мы все получили возможность развивать свои лидерские навыки, нести ответственность не только за себя, но и за других, слышать нужды и потребности других людей. Это касается не только нас с Таней, но и всех наших тренеров и всех тех, кто работает вместе с нами. Мы растем вместе с ними, а они вместе с нами.
Татьяна: Одно из последних моих достижений – я научилась доверять своему видению, как лидера. Мы недавно с клубом переезжали в другое помещение. Просто выросли из старого, не помещались уже. Все очень беспокоились из-за этого переезда, особенно я. И это переживание и неуверенность передавались всей команде. Когда мы переехали, я взяла себя в руки и сказала себе, что у нас все получится и на новом месте, все будет замечательно. Удивительно, что как только я поверила в это и успокоилась, эта уверенность и спокойствие сразу почувствовала вся команда. И у нас действительно все замечательно. Из этого опыта я поняла, что от четкого видения лидера зависит настрой всей команды. Я дальше расту.

Ваш секрет успеха и развития?
Виталий: Когда занимаешься любимым делом, успех приходит как бы сам по себе. Любимое дело дает энергию для достижений и позволяет развиваться, причем все это происходит естественно и непринужденно.

наши Планы на будущее

1. ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЖЕНЩИН НАШЕГО ГОРОДА
2. ВЫРАСТИТЬ ИЗ НАШИХ ТРЕНЕРОВ НОВЫХ ВЛАДЕЛЬЦЕВ И МЕНЕДЖЕРОВ ФИТКЁРВС
3. РАСШИРИТЬ СЕМЬЮ :)

Ей нравится отыскивать способных и талантливых людей, помогать им раскрыться и по-настоящему сверкать. Сама Наталья просто искрится добротой и кипучей энергией. И с трудом верится, что у нее позади тотальная неуверенность в себе, пристрастие к алкоголю и годы депрессии. О череде испытаний и встрече, которая все изменила, рассказывает региональный директор ФитКёрвс Наталья Фара.

Наталья Фара: "Люди для меня, как бриллианты!"

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Ее личная история вполне может стать основой для женского романа – драматичного, захватывающего и трогательного. Уже в 11 лет на ней лежала забота о маме и маленькой сестре, в 20 она вышла замуж за иностранца и уехала из родной страны, в 25 – развелась и вынуждена была жить в разлуке с любимой дочкой. Она пережила тяжелейшую депрессию, лечилась от алкогольной зависимости. И в жизни были моменты, когда казалось, что уже никогда не наступят светлые дни. Но как-то один человек спросил ее:

– А как у тебя со спортом? И этот неожиданный вопрос изменил всю ее жизнь.

Тогда Наталья работала няней и в ответ на вопрос о спорте только рассмеялась! Неправильное питание, выпивка, стрессы: ее образ жизни был ох как далек от здорового! Но от предложения попробовать вместе поднять фитнес-клуб Наталья не отказалась. Так она попала в ФитКёрвс.

— У тебя есть такой дар, который привлечет людей! — услышала Наталья от работодателей и принялась осваивать новые знания и умения. В ФитКёрвс она буквально дневала и ночевала: работала в две смены, прилежно обучалась, а спала на полу в том же клубе.

— Мои первые диагностики клиенток я проводила с весом в 83 килограмма и далеко не плоским животом, — с улыбкой вспоминает те времена Наталья. Потом, благодаря регулярным тренировкам и правильному питанию, она похудела на 7 кг. И с тех пор держит отличную спортивную форму.

Новая работа очень увлекла Наталью. Она выкладывалась на все 100%, ее уважали коллеги и очень любили клиентки. Все было бы хорошо, но Наталья продолжала злоупотреблять спиртным и никак не могла с этим справиться. В результате это привело к тяжелому разрыву отношений с владельцами клуба, в котором она работала. Наталья потеряла работу. Едва поднявшись и начав новую жизнь, она снова оказалась практически на самом дне.

Я — ЧЕЛОВЕК ВЫЗОВА!

Но как говорят, когда ты уже на самом дне, ты можешь оттолкнуться и выпрыгнуть вверх. Наталья обратилась к специалисту по лечению алкоголизма, а также приняла решение стать на путь истинной христианки! И тут начали происходить настоящие чудеса!

В 2010 году ее партнеры возобновили сотрудничество. А через год Светлана Спивакова предложила Наталье стать владельцем клуба в Харькове и региональным директором.

Наталья переехала в Харьков и стала готовиться к открытию клуба. Она рискнула выбрать помещение для своего клуба в доме, в котором уже работали два других. Более того, один из них был плагиатом ФитКёрвс! Двери этого клуба с большой надписью "Женский фитнес-клуб" были просто рядом с входом в будущий клуб Натальи! Многие отговаривали ее от такого рискованного шага, предлагали подыскать другое помещение. Но за то время, которое Наталья провела в ФитКёрвс, она глубоко убедилась в уникальности этой системы и ее огромных преимуществах перед другими. Она знала: то, что может дать женщине ФитКёрвс, просто не способны предоставить другие клубы. И поэтому искренне верила в успех компании в целом и свой личный. И когда девочки из команды спрашивали, как же клуб будет работать бок о бок с конкурентами, Наталья спокойно отвечала:

— Бог и правда, на нашей стороне. И мы победим.

Не прошло и года, как конкуренты закрыли свой бизнес. А клуб Натальи успешно работает.

Наталья говорит о себе как о человеке вызова. И тогда, при открытии первого клуба, все трудности и риски она восприняла именно как вызов: вызов своим способностям и талантам. И нужно признать, что в вызовах недостатка не было. Открытие клуба приближалось, а все никак не удавалось растаможить нужные тренажеры. В последний момент их просто чудом привезли из другого клуба, который тогда приостановил работу. Из необходимых восьми человек команды набрали только трех, перед самым открытием шли аннуляции абонементов, женщины сомневались в незнакомой "американской системе". Но Наталью эти трудности только подзадоривали.

— Я человек вызова! И к тому моменту я уже была готова встретиться с препятствиями, — открывает секрет региональный директор.

Наталья знает: то, что может дать женщине ФитКёрвс, просто не способны предоставить другие клубы.

мои Принципы успеха

1. СУМЕТЬ УВИДЕТЬ В ЧЕЛОВЕКЕ ТАЛАНТ
2. ВОСПРИНИМАТЬ ТРУДНОСТИ КАК ВЫЗОВ
3. ГЛУБОКО ВЕРИТЬ В ПРОДУКТ
4. НЕ СОМНЕВАТЬСЯ: ПРАВДА ВСЕГДА ПОБЕЖДАЕТ

Счастливые перемены в жизни возможны всегда, как бы больно ты не упала

Наталья вспоминает, что первые полгода было сложно:
– Но все-таки у нас никогда не было задолженности ни по зарплате, ни по другим выплатам. А через полгода мы постепенно стали выходить в плюс. Сегодня клиентками клуба стали уже почти четыре сотни женщин.
В Харькове Наталье удалось не только наладить успешную работу своего клуба, она стала скрепляющим звеном для других владельцев. Они участвуют в благотворительных проектах и ежемесячно встречаются для обсуждения планов.
– О конкуренции между нами не может быть и речи! Неважно, кто начнет что-то делать, важны результаты! – улыбается она.

ТРЕНИРОВАТЬСЯ, МОЛИТЬСЯ, ЛЮБИТЬ!

В планах у Натальи открытие еще трех клубов в партнерстве с коллегами, развитие социальных проектов. Уже сейчас Наталья активно участвует в социальном проекте ФитКёрвс "Поверить снова!" Она регулярно посещает Качановскую колонию в Харьковской области: рассказывает женщинам свою историю, вселяет надежду в то, что счастливые перемены в жизни возможны всегда, как бы низко и больно ты не упала.
– Меня уже там ждут, звонят с вопросом, приеду ли я, – говорит Наталья. – А на одном из занятий одна женщина сказала: "Как жаль, что скоро освобождаюсь, столько интересного могла бы узнать!"
Вместе с командой и клиентками Наталья также стала ездить в детские дома в Харьковской области. Там живут дети с особенными потребностями. Наталья признается, что у нее нет сейчас возможности реализовать себя как мама, поэтому она давно хотела помогать детям. И надеется, что, может быть, в одной из таких поездок в детские дома, она встретит девочку, которой станет мамой. Наталья уверена, что обязательно ее узнает: ведь когда-то в ней рассмотрели талант, а теперь она способна увидеть бриллиант в других.

РАБОТА В ФИТКЁРВС ПОМОГЛА НАСТЕ ВЕРНУТЬСЯ К ЖИЗНИ

Однажды на улице пятилетний Егор неожиданно схватил ее за руку:
— Мама, видишь тучки на небе? Это для меня Илюша нарисовал!
Настя обняла сына, но уже не плакала. Просто смотрела с грустью на проплывающие облака и думала, что не предавая прошлого, она должна думать о будущем. И строить жизнь такую, о которой мечтала.

Давая, получаешь больше

ИСПЫТАНИЕ НЕЛЮБОВЬЮ

До рождения второго сына Настя Мирошниченко считала себя везучей: немножко капризная, избалованная родителями, она всегда получала то, что хотела. Легко поступила в институт, на втором курсе вышла замуж по любви и вскоре родила настоящего крепыша. Егор рос очень быстро, раньше сверстников стал ходить, разговаривать, как будто развивался за двоих... Начало второй беременности совпало с зимними холодами. Первые два месяца Настя часто болела, но все анализы были в норме, а малыш, по словам докторов, развивался нормально. И вдруг на девятом месяце беременности врач на УЗИ шокировала молодую женщину своим прогнозом: ребенок будет инвалидом. Наверняка ее болезнь совпала с тем периодом, когда у плода формировался мозг. Первая реакция после шока — никому не верить и думать только о хорошем. Но ошибки в прогнозах не было. Когда после тяжелых родов Настя пришла в себя, доктор объяснил, какое будущее ожидает их семью и предложил от ребенка отказаться. Отказаться, конечно, она не могла, но глубина ее отчаяния была безграничной.

Чувствуя себя полезной и успешной, Настя снова ощутила вкус жизни

— Особенно, когда на другой день нас перевели в специальное отделение, где лежали дети с разными врожденными патологиями, — до сих пор с болью вспоминает Настя. — Малыши плакали день и ночь, мамы страдали, и я тогда подумала, что это настоящий ад на земле.
Мальчика назвали Ильей. У него была задержка умственного и физического развития и Настя еще долго не могла смириться, что у нее такой ребенок.
— Мне всего 24 года! За что мне такая жизнь, что я сделала? — дома она просто срывалась на истерики.
Если бы не поддержка мужа, до сих пор не представляет, как бы она это испытание выдержала. Но Сергей тогда сказал:
— Это тоже наш ребенок и он ни в чем не виноват. Настя вроде бы примирилась, но примириться — не полюбить. Ей не хотелось брать малыша на руки, иногда даже не хотелось его кормить. И, кажется, Бог послал Илье любовь через старшего брата. Егор его просто обожал, обнимал, целовал, иногда мог часами сидеть возле кроватки. Так постепенно, месяц за месяцем, в их семью пришло спокойствие. Настя приняла то, что ей было послано, и сказала себе:
— Это мой сын, он просто особенный!
Тот январский день 2010 года она запомнила навсегда. Неожиданно заболел Егор и "скорая" увезла их в инфекционку. Ночью, когда Насти не было дома, Илюша умер во сне.

ПОМОГАЯ ДРУГИМ, ОНА ПОМОГАЛА СЕБЕ

Мир перевернулся. Только когда Ильи не стало, Настя поняла, как он много значил в ее жизни и как много для нее сделал. Чем дальше время отдаляет их от последней встречи, тем больше Настя чувствует, насколько внутренне сын изменил ее, сделал добрее, мудрее и глубже.
А тогда она должна была учиться жить заново. Дни стали бесконечно долгими, все в доме напоминало о том, кого уже в нем не было. Чтобы как-то отвлечь жену от тяжелых мыслей, Сергей стал искать для нее работу. В одном из сумских клубов ФитКёрвс ее согласились взять стажером. Новая работа Насте понравилась с первого дня учебы. Она и раньше слышала о клубе и возможностях, которые он дает женщинам. В ФитКёрвс ходила ее мама и благодаря занятиям похудела на 7 килограммов. Но когда Настя начала учиться, она поняла, что занятия в клубе нужны не только для красоты и стройности фигуры, а, в первую очередь, для здоровья. Ведь в клуб приходят женщины с разными диагнозами, часто после операций, с инвалидностью и каждой из них нужно подобрать такую программу,

Значимость своей работы Настя ощутила и на себе, ведь благодаря занятиям в клубе сама похудела на 20 килограммов

чтобы она помогла именно этой женщине. А Насте очень хотелось помогать другим, ведь этим она помогала и себе. Она стала тренером, через несколько месяцев – менеджером одного из клубов, а еще через некоторое время – кризисным менеджером, то есть руководителем, который должен помогать клубам в сложных кризисных ситуациях. На себе испытав, что такое настоящий кризис и сумев подняться, Настя могла помогать и другим преодолевать испытания.

Вскоре такая ситуация случилась в одном из Днепропетровских клубов, который оказался лидером в списке самых неуспешных. В марте 2011 года Настя поехала в Днепропетровск. На недельку.

КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ — ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Ситуация была сложной: то ли у владельца пропал интерес к работе, то ли появились какие-то объективные причины, но день за днем клуб стал терять своих посетительниц. Его рейтинг среди жительниц города падал стремительно – Насте поручили изучить ситуацию, вернуть доверие и интерес днепропетровских женщин. В помощь руководство клуба направило еще двух тренеров. Работать было сложно: арендаторы требовали деньги, за долги приходили отключать электроэнергию. Но все проблемы решали поэтапно, а самое главное, Настя и ее коллеги стали работать так, что женщины вернулись в клуб и привели новых посетительниц. Рецепт успеха простой: выслушать, понять и помочь каждой женщине получить желаемый результат. За несколько месяцев клуб вернул свою репутацию, стал одним из самых посещаемых в Украине, а сама Настя стала его владелицей.

Новая работа многое изменила в ее жизни. Приехав в Днепропетровск "на недельку", Настя осталась там, похоже, навсегда. Вскоре к ней переехала семья, а для нее это большое счастье – быть вместе. Теперь Настя Мирошниченко уже планирует открыть второй клуб. Значимость своей работы она ощутила и на себе, ведь благодаря занятиям в клубе сама похудела на 20 килограммов. Но самое главное, чувствуя себя полезной и успешной, она снова ощутила вкус жизни. И, не забывая прошлого, может думать о будущем.

Психолог по образованию, Валерия Приходько часто помогала другим решать личные проблемы и справляться с неудачами. Когда самой пришлось пережить развод, собрала все силы и знания и стала менять свою жизнь к лучшему. Все больше убеждаясь, что счастье — это не удача, которая выбирает тебя или нет, а искусство, которым можно овладеть.

Двенадцать ступеней к счастью

Валерия пережила развод незадолго до открытия своего первого клуба ФитКёрвс. Она отложила мечты о личном счастье далеко на потом и полностью отдалась работе. Наблюдая, как ее клиентки внешне меняются, она думала о том, что все-таки одних внешних изменений недостаточно для настоящего счастья. И когда Светлана Спивакова и Юлия Богданова пригласили ее принять участие в разработке женского тренинга, Валерия с радостью согласилась. Через четыре месяца родилась программа "Искусство быть счастливой". Мужчины, здоровье, дети, деньги, ценности, добрые дела – 12 встреч, 12 тем, 12 ступеней к счастью.

Валерия признается, что в процессе создания программы и во время проведения тренингов, она не только учила других, а и сама искала ответ на вопрос "Как стать счастливой". После развода она и думать не хотела о том, что в ее жизни появится любимый человек. А в процессе тренинга ее злость и разочарование таяли, а в душе освобождалось место для новых отношений. И сейчас Валерия – счастлива в личной жизни. Когда ее будущего мужа спросили, а изменилась ли Валерия сама, ведя эти тренинги, он ответил, что увидел женщину, с которой хотел бы идти по жизни. Вообще, Валерия заметила, что практически все участницы тренинга говорят, что у них очень улучшились отношения в семье.

Еще одна тема, которая всегда вызывает интерес у женщин, и которая была важна и для Валерии лично, – деньги. Занятие так и называлось: "Деньги хорошо влияют на женщин". До тренинга у Валерии было такое представление о деньгах: сколько заработала, то и твое. Привыкла полагаться только на ту сумму, которую способна заработать. Если есть большая мечта – зарабатывай больше! И нечего мечтать о каких-то недостижимых вещах. Сейчас Лера убеждена, что деньги приходят на конкретную нужду. Если ты понимаешь свое желание и знаешь, сколько на это нужно денег, они обязательно будут. Сегодня Валерия – успешная владелица двух преуспевающих клубов ФитКёрвс.

За два года искусству быть счастливой обучились около 2 000 женщин от 16 до 60 лет. У каждой из них – своя драматичная и запоминающаяся история, которая не оставляет равнодушным. Валерия признается: когда она видит, как другой человек преодолевает ступени на пути к своему счастью, сама чувствует себя уже на вершине счастья.

МЫ ОСТАВЛЯЕМ
наследие!

ПОДДЕРЖКА

"Наши тренировки — это именно то, что нужно женскому организму"

Особенным девушкам — особенный фитнес

Школьницей Мирослава Шевчук прогуливала уроки физкультуры. Ей они казались не особенно нужными и полезными. Сегодня владелица двух клубов ФитКёрвс в Ивано-Франковске глубоко убеждена, что физическая активность не просто нужна, а необходима каждой женщине. И особенно тем, у кого есть проблемы со здоровьем.

Когда в кризисный 2008 год 58-летняя Мирослава Шевчук открывала свой первый клуб ФитКёрвс, у нее было много опасений и страхов: сможет ли она, а получится ли? Не слишком ли это рискованно – в таком зрелом возрасте начинать свой бизнес? Страхи и

сомнения давно позади, и сегодня Мирослава Шевчук – успешная владелица двух клубов ФитКёрвс. Признается, что всегда мечтала делать в жизни что-то особенное, нужное для людей, и благодаря ФитКёрвс у нее есть такая возможность.

"Я полностью уверена в программе наших тренировок. Это именно то, что нужно женскому организму. У наших клиенток прекращаются боли в спине и суставах, нормализуется давление, проходит аллергия! Женщины, которые по несколько лет безуспешно пытались забеременеть, становятся счастливыми мамами! У нас даже есть клиентка, которая благодаря нашим тренировкам избавилась от позвоночной грыжи!" – восторженно рассказывает о результатах владелица.

Однажды к ним в клуб пришел мужчина, который один воспитывал 16-летнюю дочь. Девочка жила с диагнозом ДЦП. Было потрачено очень много денег на ее лечение, но Кате становилось лишь хуже. Ее мышцы атрофировались, умственное развитие деградировало, девушка набрала лишний вес и находилась в депрессии. Отец уже просто не знал, чем он может помочь своей дочери. Мирослава Шевчук предложила Кате заниматься бесплатно. В тот момент ее папа не мог сдержать слез.

И то, что не смогли сделать горы таблеток и медики, сделали тренировки в ФитКёрвс. Катя стройнела на глазах, ее агрессия сменилась оптимизмом, а самое главное, у нее появился стимул жить. О чудесных тренировках девушка рассказала своим подругам из городского центра социальной и психической реабилитации людей с ограниченными возможностями. И с тех пор они стали ходить в клуб все вместе.

"Это очень радостно, слышать от женщины, которая еще недавно пребывала в полном отчаянии и депрессии, — прекрасно быть в ФитКёрвс!"

Для особенных клиенток выделили час в обеденный перерыв. Проконсультировавшись с врачами и заручившись поддержкой родителей, команда клуба разработала особую программу для новых гостей с учетом их физических возможностей и состояния здоровья. Девушки стали тренироваться три раза в неделю. И результаты не заставили себя долго ждать. Родственники в восторге рассказывали, как девочки изменились: избавились от лишних килограммов, стали намного подвижнее, у них сократились мышечные спазмы, улучшилась речь. И если раньше родственники привозили девушек в инвалидных колясках, то теперь почти все приходят самостоятельно. Катя – первая клиентка клуба с ДЦП – никогда не уходит после тренировки, не поблагодарив лично каждого тренера. А однажды принесла огромный торт – в знак благодарности команде клуба и Мирославе Антоновне.

Эти успехи вдохновили владелицу сделать и во втором клубе специальное время для женщин этой категории. И там уже появилась первая посетительница. Мирослава Шевчук признается: "Это очень радостно, слышать от женщины, которая еще недавно пребывала в полном отчаянии и депрессии, – прекрасно быть в ФитКёрвс!"

Занятия с девушками, которые страдают ДЦП, тренировки для женщин, перенесших рак груди, помощь детским домам и женским колониям – это лишь неполный список социальных проектов сообщества ФитКёрвс. Присоединяйтесь к ним и почувствуйте, какая это большая радость – помогать другим!

Обследуй себя и оставайся здоровой

Прошли те времена, когда женщина сидела дома, берегла семейный очаг и часто была лишь дополнением своего мужа. Сегодняшние представительницы прекрасного пола — это активные, целеустремленные, энергичные и прогрессивные женщины. Но в этом есть и другая сторона.

Современные женщины подвержены ряду заболеваний, среди которых есть и очень серьезные. Мы говорим о раке груди. Вдумайтесь: в Украине каждый час от рака груди умирает женщина!

Вот почему в 2008 году фармацевтическая компания Бионорика инициировала социальный проект "Обследуй себя и оставайся здоровой", направленный на обучение и профилактику заболевания, которое не щадит женщин.

Механизмы внедрения общенациональной кампании "Обследуй себя и оставайся здоровой" базируются на трех китах: просвещение, обучение, обследование.

В 56 городах Украины ведущие медицинские специалисты провели для участниц 284 бесплатных семинара, обучили женщин методам самодиагностики и предоставили возможность пройти необходимые обследования. В общей сложности в семинарах приняли участие более 35 тыс. женщин, из них 3750 прошли обследования, причем 1323 из них (35,3%) получили настоятельную рекомендацию специалистов провести углубленное обследование. Распространяются брошюры с конкретными указаниями по самостоятельному обследованию молочных

желез, публикуются материалы в региональных СМИ по всей территории страны и в интернете, плакаты и другие информационные материалы размещены в 541 аптеке.

По оценкам украинских врачей, у 40% женщин выявляют уплотнения ткани молочных желез. При этом оказалось, что большинство женщин, особенно в возрастной группе старше 45 лет, никогда не посещали маммолога; практически никто из них не знал, какие методики могут использоваться для ранней диагностики рака молочной железы. Несмотря на специфические симптомы, многие женщины боятся обращаться к врачу в страхе перед жутким диагнозом.

Современная женщина знает, как водить автомобиль, руководить компанией и держать быт, но не знает, что ПМС (который может привести к мастопатии) хорошо поддается лечению растительными препаратами, например, такими как Мастодинон. Также никто не задумывается, что ПМС в 21 веке терпеть не нужно. Неприятные симптомы можно устранить с помощью правильно подобранных препаратов. И можно оставаться современной и активной женщиной, которая ответственно относится к своему здоровью.

Почему современные леди не хотят понимать, что одна из групп риска развития рака груди — женщины, больные мастопатией, — доброкачественным дисгормональным заболеванием молочных желез? Причины, способствующие развитию мастопатии — постоянные стрессы, гормональный дисбаланс, неправильное питание, аборты. Список не полный. Но можно сказать точно — чтобы снизить риск развития серьезных заболеваний, женщина должна беречь себя. Обращать внимание на нагрубание, боль, отечность в молочных железах. При наличии узлов — немедленно идти к специалисту за консультацией. При назначении лечения — уточнить у врача про возможность применения растительных препаратов. Мастопатия отлично поддается лечению, нужно просто найти время для себя и не побояться сходить к врачу.

Чтобы еще раз обратить внимание женщин на необходимость уделять внимание своему здоровью, компания Бионорика совместно с ФитКёрвс организует в клубах уик-энды здоровья. На этих встречах с медицинскими специалистами в теплой и непринужденной атмосфере клубов женщины смогут получить ответы на самые актуальные вопросы, касающиеся женского здоровья.

Спросите
у Вашего Мужа...

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

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

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

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

Bionorica®

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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Когда-то ей приснился чудесный сон — светлое помещение и множество счастливых женских лиц. Это место называлось Землей Роз. И с тех пор Юлия Богданова мечтала найти эту чудесную землю счастливых женщин. Сейчас уверена, что нашла, ведь на земле женщин — ФитКёрвс — действительно делают их счастливыми. А счастливая женщина дарит счастье другим. Так Юлия Богданова и ее муж Виктор подарили семью мальчику, который о ней мог только мечтать!

Юлия Богданова: "Останется только то, что сделано с любовью!"

Юлия, вам, и правда, приснился такой вещий сон?

Юлия: Да, это было за целых 8 лет до встречи с ФитКёрвс. Этот сон был настолько ярким и красочным, что я долго была под его впечатлением. Я стала размышлять об этом, так как была не равнодушна к ситуации вокруг женщин в Украине и России. Я хотела, чтобы они развивались, оздоравливались на уровне духа, души и тела. И эта моя мечта сбылась благодаря ФитКёрвс. Я обучилась в бизнес-школе, проработала месяц тренером и стала владельцем клуба. И в ФитКёрвс стараются помочь женщине не только сбросить лишние килограммы, но и стать более счастливыми. А счастье женщины – я убеждена – в том, чтобы делать счастливыми других.

Вот такой рецепт: стань счастливой, подарив счастье другому?

Юлия: Именно так. Мы с коллегой разработали специальный курс "Искусство быть счастливой". На него мы приглашаем всех наших клиенток.

С пятого урока мы говорим о благотворительности, предлагая женщинам поучаствовать в какой-то акции. Например, в честь дня рождения клуба мы пригласили незрячих деток к нам на праздник, который назывался "Стань ангелом для кого-то". Наши клиентки вели тренировки для этих деток, каждая из них была "ангелом" для ребенка, и эти ощущения и эмоции невозможно забыть или передать!
Поездки в детский дом преобразовывают женщин – они осознают, что добры и сострадательны. Мы перерисовываем картину их жизни! Да и сами, конечно, меняемся!

А как именно?

Юлия: Учимся открываться навстречу другому человеку, учимся не бояться встретиться с чужим горем и чужой болью. Именно в ФитКёрвс я тоже впервые стала ездить в детские дома и там родилась идея усыновить ребенка.

То есть на собственном примере показать, что можно открыть свое сердце и подарить любовь обездоленному ребенку?

Юлия: Тогда я не задумывалась над тем, чтобы показывать кому-то пример. Я просто хотела, чтобы у нас в доме звучал детский смех, и топали детские ножки. И 4 месяца назад Сережа пришел в наш дом. Хотя желание усыновить ребенка у нас с Витей появилось давно – ведь какая настоящая семья без детей?

Виктор: Вначале мы получили статус усыновителя. Направили запрос в киевскую городскую службу по правам детей, рассказали о наших пожеланиях: мы хотели мальчика от 1 года до 5. Когда мы впервые переступили порог здания, госслужащая сказала: "Я нашла вам ребенка от Бога!" и показала фото Сережи, а также коротенькое видео, на котором был снят другой мальчик, а Сережа случайно "забежал" в кадр. И в годовщину нашей свадьбы мы поехали в детский дом знакомиться. Когда мы зашли в игровую, и к нам выбежал Сережа, то с первой секунды мы поняли, что это – наш сын.

Сложно было пройти все бюрократические инстанции?

Юлия: Процедура усыновления длилась около полугода. Мы собрали и предоставили множество документов. На протяжении этих месяцев два раза в неделю мы приезжали к Сереже. И он стал меняться: из закрытого и зажатого ребенка превращался в веселого и жизнерадостного малыша. И в день, когда судья вынес решение в нашу пользу, объявив нас МАМОЙ И ПАПОЙ Богданова Сергея Викторовича, мы были самыми счастливыми людьми!

Жизнь изменилась, когда в доме появился малыш?

Юлия: Ранее у меня были две главные вещи в жизни: любимый муж и клуб, но с появлением сына весь мир первые месяцы стал принадлежать только ему. Вначале было сложно. Сразу после усыновления мы поехали на море. И в этой обстановке праздника и отдыха Сережа расслабился и попытался нарушить границы, в которых он рос в детском доме. Он плакал, немотивированно отказывался от еды, одежды. Мы не были к этому готовы. Но через 2-3 месяца нашли подход к нашему ребенку.

Виктор: Мы воспитываем Сережу в согласии друг с другом: если сказала мама или папа, то никто не может этого оспорить! Конечно же, иногда приходится наказывать за проступки, но с любовью, объяснив, что именно поступки бывают плохие, а не люди. И, конечно же, выполняем обещания, данные нашему сыну!

Юлия: У Сережи настоящий дар влюблять в себя людей. Проходя с сыном мимо лотка с продуктами, я всегда ухожу с полным пакетом фруктов: его улыбка так располагает к себе продавцов, что они задаривают его апельсинами. И, конечно же, появление сына в нашей семье вдохновило женщин, которые приходят тренироваться в клуб. Они ездят с нами в детские дома, а двое даже признались, что также мечтают усыновить детей и открыть детский дом семейного типа. Знаете, мне очень нравятся слова Блаженного Августина, ставшие девизом моей жизни: "Когда пройдет все, останется только то, что было сделано с любовью!"

На ее тренинг "Искусство быть счастливой" женщины записываются за несколько месяцев вперед. Алена Бардыш сумела создать в своем клубе особенную атмосферу тепла и доброжелательности. И в желании помогать женщинам Алена пошла дальше — к женщинам в колониях.

Помочь поверить снова

Свой первый визит в колонию Алена помнит до сих пор и признается: "Если честно, было очень страшно идти в первый раз в колонию. Когда на проходной закрываются двери и решетки, и ты понимаешь, что попадаешь в другой мир, где есть свои уставы, законы, где совершенно другая жизнь". Тогда она очень волновалась: как ее примут женщины, как будут реагировать на то, что она хочет им рассказать. И поэтому Алена и ее помощница Татьяна набрали с собой много сладостей, конфет, печенья, чая, чтобы расположить к себе женщин. Но когда Алена рассказала им свою историю жизни и объяснила, что пришла не поучать, а помочь, женщины стали потихоньку раскрываться. Уже на шестом занятии Алена увидела, скорее, почувствовала первые результаты своей работы. "После окончания занятия мы обнялись с ними, и они долго не отпускали нас. Что-то произошло в их сердцах", — с теплотой вспоминает Алена. Женщины на занятиях стали вслух говорить о своих мечтах и планах на будущее. И Алена приходит к ним каждую неделю.

Проектом заинтересовались даже общенациональные телеканалы: на съемку в Одессу приехали журналисты телеканала "Интер" и вместе с Аленой пошли в колонию. Поначалу говорили, что очень спешат, но потом увлеклись, остались на весь тренинг и сделали очень хороший сюжет. Вскоре после этого позвонили представители телеканала 1+1, предложили Алене принять участие в проекте "Моя страна" и рассказать о проекте "Поверить снова" всей Украине.

Но для Алены Бардыш самое ценное в этом проекте — сами женщины, которые разочаровались в жизни, в людях, потеряли веру в себя, забыли, кто они. Алена говорит: "Мы приходим напомнить им, что они, прежде всего, ЖЕНЩИНЫ, что у них есть предназначение и великая судьба от Бога. И это самое ценное. Благодаря этому служению мое сердце, которое было изранено и наполнено болью, исцелилось. Это служение дает мне колоссальное количество энергии, я выхожу из колонии настолько наполненной любовью, позитивом, что земли не чувствую под ногами. Это одно из моих предназначений — служить этим женщинам!"

МЫ СОЗДАЕМ

здоровый образ жизни!

ЗДОРОВЬЕ

за 7 месяцев -26 кг -130 см

Тот декабрьский день Оксана очень хорошо запомнила. Она возвращалась в работы, как всегда уставшая и мечтающая об отдыхе у телевизора. В городском автобусе обратила внимание на объявление, где женский клуб приглашал к себе на занятия. Зацепило слово "женский". Через пару дней Оксана открыла дверь ФитКёрвс, а вышла из нее уже другим человеком.

Я — хозяйка своего организма С ФитКёрвс я стала мамой!

Я ПРЯТАЛА СВОЮ ФИГУРУ В ШИРОКИХ БРЮКАХ

— Я не могу с точностью передать, что мне говорила тренер, — вспоминает теперь Оксана. — Обычные слова, но очень правильные, именно обо мне. Ей удалось убедить, что не желудок, а я сама хозяйка своего организма и, если захочу измениться, у меня все получится.

Оксана с детства была полненькой, такая у нее наследственность по маминой линии. Да еще не могла отказать себе в сладостях. Любимое с детства блюдо — пончики, перед их хрустящей корочкой никогда не могла устоять. Профессию тоже выбрала "подходящую" — повар. А во время учебы подсела на итальянскую кухню: спагетти, пиццы, лазаньи. У нее и получалось это особенно вкусно. Когда вышла замуж, изощрялась и баловала мужа разными вкусностями. Так к двадцати годам при росте 160 см Оксана весила 90 кг.

Трагедии из этого девушка, конечно, не делала. Муж любил такой, какая есть, но ей самой все реже хотелось взглянуть на себя в зеркало. Однажды перед праздником Оксана решила купить себе но-

вое платье. Но из моделей, которые она выбирала, размеров на нее не оказалось. А некоторые продавцы, окинув взглядом ее фигуру, сразу отмахивались: мол, на вас ничего нет. Так постепенно в ее гардеробе большинство получили спортивные брюки.

Начались и проблемы со здоровьем: тахикардия, нарушения в работе щитовидной железы, скачки уровня сахара. Иногда так болели колени, что еле выдерживала до конца дня на работе, а, добравшись домой, падала на диван. Малоподвижный образ жизни тоже давал свой результат. Но самое главное, Оксана никак не могла забеременеть и мечта о малыше стала огромной.

Я ИСКАЛА СВОЮ ДОРОГУ К ЗДОРОВЬЮ

— Нельзя сказать, что я сидела, сложа руки, — размышляет Оксана. — Однажды я выбрала для себя клуб и пошла на занятия. Но отношение к клиенту мне там не понравилось. Занимаешься целый час до седьмого пота, а потом к тебе подходят и говорят, что ты все делала неправильно. К тому же, тренерами в этом клубе были молодые симпатичные парни и я очень комплексовала по поводу своей фигуры.

Так и не дождавшись результата, Оксана бросила занятия. Несколько раз она пыталась посадить себя на диету, но терпения хватало на два-три дня, а потом аппетит брал свое.

Вот в таком душевном и физическом состоянии Оксана и пришла в ФитКёрвс. Это было накануне Нового года и, возвращаясь тогда домой, она думала, что следующий год будет годом хороших перемен. Ведь она хозяйка своего организма и у нее хватит силы воли сделать нужные шаги навстречу здоровью и, конечно же, красоте.

Первые тренировки были для Оксаны сложными. Болели ноги, а от усталости хотелось упасть прямо в зале, но она ни на минуту не сомневалась в том, что занятия ей нужны. К тому же тренер подобрала для нее индивидуальную программу и постепенно Оксана вошла в ритм и начала получать удовольствие от своих тренировок. Три раза в неделю ФитКёрвс — это стало для нее нерушимым правилом. И за семь месяцев Оксана похудела на 24 килограмма! Результат, которого от себя даже не ожидала.

— То, что я изменилась, почувствовала не благодаря арифметике, — радуется Оксана, — муж вдруг стал ревновать меня. В моем гардеробе появились приталенные платья, с открытым декольте. Я живу в Севастополе, но раньше очень редко выбиралась на пляж. А после того, как похудела, купила себе пару купальников и стала наконец-то получать удовольствие от отдыха на море.

Когда в прошлом году во Львове проходил саммит женщин, членов клуба ФитКёрвс, Оксана с радостью туда поехала. Она приняла участие в конкурсе личных историй и даже стала победительницей в номинации "Лучший результат по Украине и России".

Описывая свою историю, Оксана искренне призналась, что победа не только в том, что она стала внешне другой, важнее, что она изменилась внутри: прогнала лень, поверила в себя и научилась радоваться жизни.

ОСУЩЕСТВЛЕННАЯ МЕЧТА

Но самая главная и самая счастливая неожиданность была впереди. Вернувшись из Львова, Оксана почувствовала небольшое недомогание и... зверский аппетит. Боясь поверить в то, что она подозревала, купила в аптеке тест на беременность: результат оказался положительным. Так в ее жизни появилась Арина, которой сейчас уже семь месяцев. Конечно, на какое-то время малышка заставила маму отказаться от занятий в любимом клубе, но месяцы летят, Аришка растет и Оксана снова взялась за "старое": три раза по полчаса в неделю обязательно ФитКёрвс. И после родов Оксана уже похудела на 10 кг!

мои Секреты похудения

1. ПОВЕРИТЬ В ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕМЕН
2. ПРОГНАТЬ ЛЕНЬ
3. НЕ ПРОПУСКАТЬ НИ ОДНОЙ ТРЕНИРОВКИ
4. НАУЧИТЬСЯ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

за 5 месяцев -51 кг -131 см

Три беременности — и три большие порции лишних килограммов. Работа в Америке, которая питается гамбургерами, — плюс еще 25 кг. В свои 37 лет Оксана Поликровская весила полтора центнера! И уже потеряла надежду что-либо изменить...

Оксана Поликровская: "Я стала в три раза легче!"

ЖИЗНЬ В ТЕНИ

Весить 145 килограммов в любом возрасте не очень-то приятно, но когда тебе всего лишь 37 – это вдвойне тягостно.

Еще год назад при посадке в маршрутку Оксане Поликровской уступали место, а в магазинах или на рынке ей так и хотелось дать деру, когда продавцы многозначительно переглядывались, предлагая примерить ту или иную вещь.

– Легче было что-то заказать у портнихи, чем купить готовую одежду: с размером было сложно, да и терпеть насмешливые взгляды продавцов было невыносимо, – делится не вполне радужными воспоминаниями героиня, добавляя, что в гардеробе у нее были одни балахоны, а о приталенном платье она могла только мечтать.

ДИЕТА ПО-АМЕРИКАНСКИ

Оксана не всегда страдала лишним весом. В детстве она была

стройной, веселой и жизнерадостной девушкой. В 16 лет вышла замуж, родила троих детей. Каждая беременность приносила лишние килограммы.

– Честно говоря, я никогда не комплексовала по этому поводу: ведь у меня любимый муж и трое детишек, что еще нужно для полного счастья? – рассказывает Оксана.

В 2005 году семья выехала в Америку, где на завтрак, обед и ужин было меню из гамбургеров, хот-догов и кока-колы. Такой способ питания вошел в жизнь героини незаметно и основательно, и она начала набирать вес все быстрее и быстрее... Тяжелая работа в ночные смены, где естественно хотелось что-то перекусить, за 4 года добавила к весу молодой женщины 25 килограммов!

– Для американцев это не катастрофа, ведь вокруг такое количество полных людей, а я очень быстро ощутила на себе эту ношу, – вздыхает героиня.

Возвратившись в родной Тернополь, Оксана чувствовала себя подавленной духовно и физически. Опасение, что муж и дети могут стесняться такой жены и мамы, боли в ногах и первые симптомы астмы: все это подтолкнуло к тому, чтобы на предложение знакомой Ольги пойти на фитнес в ФитКёрвс, ответить однозначным "да". Оксана и до этого пыталась изменить свою жизнь: сидела на разных диетах, но результат был не очень весомым. Ведь диеты – не выход из ситуации, нужно заниматься спортом!

– Оля, скажи, а я не буду в клубе самой полной из женщин? – смущенно спросила Оксана у подруги. Услышав заверение, что клуб создан именно для таких как она и даже полнее, Оксана отправилась с подругой на разведку!

СИЛА ДУХА ОБЕСПЕЧИТ ПОБЕДУ

Не очень веря в удачу, мама троих детей рискнула и не пожалела. Вначале она очень стеснялась, и к тому же нагрузки были не из легких. Возвращаясь вечером после очередной тренировки, она в изнеможении говорила:

– Все! Это был последний раз! Но проплаченные на полгода вперед занятия и желание измениться брали верх, и на следующее утро вели ее прямо в зал. Первый месяц тренировок и эффект превзошел все ожидания – минус 15 килограммов! И тут проснулся настоящий азарт, все еще впереди!

Тренеры не давали расслабиться ни на секунду и подгоняли возгласами "Работаем, работаем!" И, кроме того, дали Оксане рекомендации по правильному питанию. Поначалу приходилось просто убегать из-за стола во время семейного ужина, чтобы не соблазниться "запрещенной" едой, но позже Оксана, готовя, например, сырники или кексы, даже "не смотрела" в их сторону.

Усилия не пропали даром – за 5 месяцев Оксана потеряла 51 килограмм!

ВИВАТ, ПЛАТЬЕ!

Выйти летом на пляж с семьей и не стесняться быть в купальнике, а зимой усадить на сани восьмилетнего сына и пройтись пешком пару кварталов – это стало теперь доступно тернопольчанке, благодаря ее упорству и силе духа.

Теперь она очень довольна результатом и чувствует себя двадцатилетней девушкой! И к тому же не собирается на этом останавливаться!

– Исполнилась еще одна моя заветная мечта: я смогла купить себе платье: черное, приталенное. Ведь у меня в шкафу такой роскоши давно уже не было! Мои взрослые дочери не могли оторвать взгляд от меня и сразу же побежали за фотоаппаратом, – гордо и восхищенно говорит героиня.

Теперь Оксана, заявляет, что она – пушинка! А еще для нее стали реальностью занятия латиной. Она танцует, и она – звезда. И все благодаря ФитКёрвс!

"Я смогла купить себе приталенное платье. Такой роскоши у меня в шкафу давно уже не было!"

УЗНАВ, ЧТО НОСИТ 10-ГО РЕБЕНКА, ИРИНА НЕ ОТКАЗАЛАСЬ ОТ ЗАНЯТИЙ В КЛУБЕ

Если бы на выпускном вечере кто-нибудь сказал Ирине Арсентьевой, что она станет матерью десяти детей, она бы, как минимум, рассмеялась. Но кому из нас суждено знать будущее? А если бы и суждено, кто бы мог знать наперед, ЧТО есть лучшее?

Бог дает — мы принимаем!

ВРАЧИ СКАЗАЛИ: ДЕТЕЙ У ВАС НЕ БУДЕТ

Жизнь обещала складываться по-другому. Красивую, с ростом почти метр восемьдесят, Ирину Арсентьеву пригласили в школу моделей. После учебы – работа в престижном тогда Киевском доме моделей. Дни летели, не останавливаясь: выступления, поездки, поклонники. Как-то в компании друзей она познакомилась со Станиславом. Она – модель, он – музыкант. Общаться было интересно, вечерами гуляли по Киеву и строили планы на будущее. После нескольких свиданий будущее они планировали уже на двоих.

Почти через год после свадьбы Ирина забеременела, но за радостью пришла и тревога. Оказалось, что у молодоженов резус-конфликт. Доктора предупредили, что выносить ребенка Ирине будет очень сложно. После второго выкидыша она месяц пролежала в больнице. И вышла с установкой, что каждая следующая беременность только уменьшает шансы на рождение ребенка.

"Я была в отчаянии. Жизнь только начиналась, но для меня без детей она не имела смысла, – вспоминает Ирина.– Муж пообещал тогда, что со временем мы кого-то усыновим".

Хотя сложилось все по-другому. Через месяц после выхода из больницы Ирина снова забеременела. Она напугала всех врачей в женской консультации, ее даже не хотели ставить на учет. Поэтому второй раз она пришла к доктору уже на седьмом месяце. Еще через некоторое время появилась на свет Илона – роды были легкими.
"Это было настоящее чудо, – до сих пор переживает свои эмоции Ирина. – Когда так долго живешь с болью от того, что не сможешь иметь детей, и вдруг держишь малышку на руках – теплую, посапывающую, зависящую только от тебя..."
Через год после рождения Илоны в семье Арсентьевых появилась Мария, еще через год – Эльвира. После трех дочерей родители ожидали рождения мальчика. За Станиславом, названным в честь отца, родились еще Ростислав и Святослав. Тогда Ирина сказала себе: "Это Бог посылает нам детей, а мы их только принимаем". И Бог послал им еще Анжелику, Яна, Сюзанну и Симону.
Про карьеру модели Ирине, конечно же, пришлось забыть. Муж работал, а ей одной приходилось справляться с девятью детьми. В трехкомнатной квартире такой семье тесновато, но Ирина постаралась обустроить быт так, чтобы у каждого был свой уголок. Она никогда не жаловалась и завела такой семейный порядок, что старшие помогают младшим, а все вместе между собой дружат.

НЕОЖИДАННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Как-то компания ФитКёрвс проводила очередную социальную акцию: помогали малообеспеченным и многодетным семьям, приносили продукты и подарки. Ирине девушки из команды ФитКёрвс предложили бесплатный абонемент в клуб. Тот, кто не знает Ирину, мог бы удивиться: когда ей при такой домашней нагрузке еще ходить на занятия в клуб? Но сама она очень обрадовалась этому неожиданному предложению. Ей ведь всего сорок, а после стольких беременностей фигура давно нуждалась в заботе и внимании: где-то убрать, где-то подтянуть. К тому же, Ира стала замечать, что появились проблемы со здоровьем: подымаясь по лестнице, все чаще стала останавливаться из-за одышки. А еще Ирина понимала, что домашняя нагрузка – это одно, а правильно подобранная спортивная нагрузка в тренажерном зале – совсем другое. Посоветовавшись со старшими дочерьми, какое время лучше выкроить для занятий и как составить недельный график, мама девяти детей стала клиенткой ФитКёрвс.

Тот, кто не знает Ирину, мог бы удивиться: когда ей при такой домашней нагрузке еще ходить на занятия в клуб? Но сама она очень обрадовалась этому неожиданному предложению

БЕРЕМЕННОЙ НА ФИТНЕС

В клуб Ирина ходит дисциплинированно. Три раза в неделю и никаких скидок на занятость. "Я стала вдруг замечать, что мне снова хочется остановиться перед зеркалом, – признается многодетная мама. – Благодаря грамотным тренерам я потихоньку "подтянула" свою фигуру. Появилась энергия, стала лучше спать, а про одышку давно забыла".
Ирина уже взяла абонемент на второй год и стала для себя ставить более сложные пошаговые задачи в фитнесе. Но несколько месяцев назад случилось то, что отодвинуло ее планы. Ирина узнала, что носит под сердцем десятого ребенка. Их дружная семья, как всегда, рада его принять. Но от фитнеса Ирина не отказалась – до седьмого месяца беременности она продолжает посещать занятия по упрощенной программе. А после рождения малыша обязательно вернется в любимый клуб – ведь детям нужна здоровая и красивая мама.

за 22 месяца -31 кг -146 см

В свои 50 она весила больше 100 кг, ее мучили сильные боли в спине и зашкаливало давление. Но Антонина Сысенко упорно отвергала предложения дочери заняться своим здоровьем и пойти на тренировки в ФитКёрвс. Несмотря на то, что ее дочь, Анна Билоус — старший диетолог компании, давно проверила эту систему на себе. Но все-таки пришел момент, когда Антонина сдалась. Вот ее искренний рассказ о том, как может измениться жизнь!

Антонина Сысенко: "Мне больше не нужно "прятать голову в песок!"

СЕСТРА ПО ВЕСУ

В марте 2010 года мой вес составлял около 108 килограммов. Думаю, и больше было, просто перед тем, как записаться в клуб и становиться там на весы, я за счет женских хитростей (обезвоживающих препаратов и других "штучек"), сбросила 2 килограмма. Но никак не ожидала, что у меня такой вес. Я даже запретила говорить мне точные цифры во время первых замеров. Мое поведение напоминало повадки страуса, прячущего голову в песок. Но все равно я не допускала мысли,

что у меня даже 100 кг будет. В тот день, когда я узнала свои точные параметры, по телевизору шел документальный фильм "Братья по крови", в эпизоде которого промелькнули цифры взвешивания перед боем. Вес супертяжеловеса, одного из братьев Кличко, составлял 108 килограммов. И вот тогда до меня дошло – это КАТАСТРОФА.
– Живут братья по крови и не знают, что у них есть сестра по весу, правда, под другой фамилией, – с ужасом и сарказмом подумала я.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

О ФитКёрвс я впервые услышала еще до его открытия, даже помню, что Полина из клуба №1 дала мне рекламку и очень долго убеждала попробовать. Но на тот момент у меня было четкое убеждение в том, что 20 соток огорода в деревне – это достаточная нагрузка, а фитнес – это прихоть богатых лежебок, которым нечем заняться.
Потом в 2009 году моя дочь Анна пошла тренироваться и тоже долго меня уговаривала пойти в клуб вместе с ней, но я упорно держала оборону. И вот, в день 8 марта 2010 года, на мой вопрос, что тебе подарить, Аня, которая на тот момент уже работала в ФитКёрвс тренером, сказала, что только мое решение тренироваться будет принято в дар и больше ничего. Пришлось решиться, чтобы дочь не осталась без подарка. Скажу правду, никогда не думала, что из этого что-то получится. Первые месяцы было очень трудно, только садилась на тренажер, и вспоминала слова (почти как у Горького): "Толстый пингвин тоже прячет тело жирное в утесах". Где-то через 4 месяца прошли боли в спине, стало намного легче. Вес начал снижаться.

ПРОЩАНИЕ С БОЛЕЗНЯМИ

К 55 годам, до моего прихода в клуб, я успела обзавестись целым букетом серьезных заболеваний. Рабочее давление 160/110 стало ежедневной нормой, скачки доходили и до 220/130, к тому же жировой гепатоз печени, а позвоночнику и ногам тоже нелегко давались мои килограммы. Менее чем через год тренировок давление нормализовалось, о болях в спине и ногах я забыла, а недавно сделала УЗИ – печень в возрастных пределах, нет и намека на гепатоз. Проблемы с печенью разрешились после того, как я прошла Программу управления весом.

"Чтобы дочь не осталась без подарка на 8 марта, мне пришлось решиться на тренировки"

СЕМЕЙНАЯ ИДИЛЛИЯ

Принципами здорового образа жизни увлеклась даже моя мама, которой уже 91 год. Она прочла от корки до корки книгу Дона Колберта "Ешь это и живи" и всячески поддерживает Аню в ее популяризации правильного питания и грамотных физических нагрузок. Так что, здоровый образ жизни – теперь наше семейное дело!

Фитнес для женщин №1 в мире

по версии Книги рекордов Гиннесса

БЕЗ МУЖЧИН·БЕЗ ЗЕРКАЛ·БЕЗ МАКИЯЖА

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ И УСТОЙЧИВОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

БЕСПЛАТНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

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

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

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

Более 200 клубов в Украине, России и Беларуси!

Адреса клубов ищи на сайте www.fitcurves.org

FitCurves®

Сила удивить себя!

МЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕМ *мечты!*

ВДОХНОВЕНИЕ

Деньги, власть, успех — она знает все это не понаслышке. Добившись признания и позиций в нефтяном бизнесе, она вдруг оставила все, чтобы понять что-то большее. И поняла. Сегодня Наталья Нишкевич — снова успешная бизнес леди, но с кардинально другими целями.

Наталья Нишкевич: "Я сделаю все, чтобы вы бежали эффективно!"

Наталья, наблюдая за Вами в бизнес-процессах, кажется, что Вы с пеленок этим занимаетесь. Это у вас наследственное?

Нет, я из обычной советской семьи – моя мама была штукатуром-маляром, а отца мы с братом не знали. Училась в обычной школе и ничем не выделялась из рядов одноклассников, никогда не думала, что буду заниматься бизнесом. Осознание того, что бизнес это мое, пришло со временем, постепенно.

Я знаю, что Вы рано остались сиротой. Что помогло выучиться и сделать такую карьеру?

Мне всегда говорили, что тебе никто ничего не должен и тебе помочь некому. Я никогда ничего не просила у других, мне не на кого было рассчитывать. Понимание того, что можешь рассчитывать только на себя, очень сильно помогает развиваться.

Как Вы нашли то, в чем хотели развиваться?

Закончив одно учебное заведение, я поняла, что это не мое. И я очень быстро переквалифицировалась, поступила во второе учебное заведение и пошла работать в нефтяную промышленность. Начала с самых низов – оператор второго разряда по добыче нефти.

Я попала в абсолютно пьющую бригаду, где оказалась единственным трезвым человеком. Я работала по вахтам, две недели в тайге, две недели в городе. Там я с оператора 2 разряда очень быстро стала ведущим технологом. Помню, когда на вахту собираешься, люди везут с собой еду, водку, а у меня – книги и учебники.

Что было самое ценное, чему там научились?

В нефтяной промышленности ты очень быстро взрослеешь. Потому что у тебя там настолько большая ответственность за процессы, за жизни людей. Я научилась брать ответственность. А еще научилась быть мобильной. Меня всегда удивляла позиция людей: я хочу расти, хочу новую должность, хочу много денег, но я ничего не готов для этого делать. Я была готова.

В карьере были какие-то переломные моменты?

Да, были, я очень хорошо помню эти моменты. В 1998 году, я тогда работала в нефтяной компании ЮКОС, в связи с падением цены на нефть нас всех поголовно обязывали "добровольно" писать заявление о том, что не возражаю против снижения заработной платы на 30%. И тогда я задумалась, почему когда шел рост цены на нефть, мне никто не повышал зарплату, а сейчас хотят снизить и я отказалась, меня несколько раз вызывали и пытались уговорить подписать заявление, но я была непреклонна. Мой поступок повлиял на многих людей, и они тоже отказались, через несколько месяцев мне как "зачинщице" пришлось уйти с любимой работы. Я жила тогда в небольшом сибирском городке, градообразующим предприятием которого была компания ЮКОС и я год не могла устроиться на работу, меня просто никуда не брали... В итоге я была вынуждена переехать в другой город и там начать все заново. Именно тогда я поняла, насколько важно отстаивать свои ценности и убеждения, это позволяет быть в мире с самой собой. И еще, очень важно делая что-то дойти до конца, основываясь на своих ценностях, нельзя останавливаться на полдороги. И теперь я не боюсь начинать все сначала.

Как появились мысли о своем бизнесе?

Я 16 лет была наемным работником. И планировала когда-нибудь стать вице-президентом одной из нефтяных компаний. Но в какой-то момент, это было в 2003 году, я вдруг задумалась о смысле жизни. Как-то я купила одну книгу. Прочитав ее, я поняла, что не все так просто в моей жизни и не случайно. Потом я купила Библию. Когда я впервые открыла Библию, не примите это за кощунство, прочитав Бытие первую главу, я увидела бизнес-план. Я увидела, что весь прообраз бизнес-планов оттуда. При сотворении мира были ресурсы, был Тот, Кто это все устраивал, были сроки и была оценка действия. Я вдруг поняла: я очень люблю свою работу, но она не имеет смысла. Я поняла, что если дело, которым ты занимаешься, не служит людям, оно не имеет смысла. Я четко поняла, что мне нужно уволиться и начать свой бизнес.

Страшно было?

Ну конечно! Я боялась неизвестности. Я привыкла, что каждый месяц мне на карточку приходит сумма. А там, куда я уходила, этого не было. Но я решила не возвращаться в наемный труд. Там ты просто ресурс, и как только ты перестаешь быть эффективным, от тебя избавляются.

С чего Вы начали после увольнения?

Я начала искать себя. Я четыре месяца была дома, пыталась понять, чего хочу в жизни. Было трудно ничего не делать, но я понимала, что пока не получу все ответы, не буду ничего начинать. В этот период я познакомилась с Глебом Спиваковым, и он предложил мне поехать в Украину и посмотреть, как они занимаются бизнесом.

И Вы познакомилась с ФитКёрвс. Сразу понравилось?

Не могу сказать, что мне сразу понравилось. Я всю жизнь проработала с мужчинами. А тут одни женщины... (смеется). Но у меня была подруга в Саратове, которая очень хотела открыть клуб ФитКёрвс. И вот я решила, что два месяца поучусь, поработаю в ФитКёрвс, а потом открою ей клуб и пойду дальше. И я пере-

"Я поняла, что если дело, которым ты занимаешься, не служит людям, оно не имеет смысла"

ехала на два месяца. Но два месяца плавно перешли в три с половиной года, и я осталась в ФитКёрвс. Это, наверное, мой самый полезный и важный опыт. Именно здесь я научилась ценить и слышать людей, ценить человеческие отношения. Здесь я научилась заниматься бизнесом.

Именно в ФитКёрвс?

Да, до этого у тех бизнесменов, с которыми я сталкивалась, бизнес сводился к прибыли любой ценой. Меня это возмущало, я не хотела этого. В ФитКёрвс я увидела бизнес как инструмент. В ФитКёрвс у тебя есть возможность вкладывать в людей. Знаешь, что для меня самое ценное здесь? Когда к тебе приходит человек, которому кто-то внушил, что он ничтожество, что ничего у него не получится, а ты помогаешь ему понять правду о себе и добиться успеха.

Наталья, Вы вообще отдыхаете?

Честно? Практически нет. Кто-то может назвать это трудоголизмом, но я не готова терять свое время. Жизнь очень коротка, чтобы тратить ее на что-то, что не приносит пользы. Я не готова терять ни минуты. И людям, которые со мной в команде, я сразу говорю: "Друзья мои, если вы согласились идти со мной, я буду делать все, чтобы вы не просто шли, а бежали. И бежали эффективно".

Вы уже вернулись в Россию?

Да, я вернулась. Я живу в особенной стране. Я очень люблю ее и не могу оставить, иначе грош мне цена. Я верю, что Россия изменится, что на улицах не будет бомжей, что не будет голодных пенсионеров, не будет брошенных детей. Я верю в процветающую Россию. Нам просто нужно понять, что государство – это мы, что мы должны взять ответственность за свою жизнь, научиться принимать решения.

Имея весь свой опыт и такую сильную команду в ФитКёрвс, о чем Вы сейчас мечтаете?

Я хочу открыть больше тысячи клубов в России. Я хочу, чтобы в них пришли люди, которые готовы служить другим. Я хочу, чтобы это выросло в движение по всей России. Я верю, что добро – это цепочка "ты мне – я другому". Я хочу, чтобы это движение началось в моей стране через ФитКёрвс. А еще, помня опыт своей мамы, которая умерла в 36 лет от рака, разведенная, не достигшая в жизни того, о чем она мечтала, я хочу, чтобы женщины были счастливы. Очень хочу. Хочу, чтобы мы вернулись к истокам понимания человеческих ценностей, смысла жизни, достоинства. В ФитКёрвс мы начинаем с одного человека. Когда ты помог одному человеку, ты уже меняешь будущее страны.

Без диктофона Наталья еще рассказывает о своих мечтах. Главная – чтобы соприкасаясь с ней, жизнь людей изменялась. И это действительно происходит. Недавно на День рождения она получила необычный подарок – открытку ручной работы из Индии. Вот что в ней было написано: "Наталья, так сложилось, что за 5 тысяч километров от Вас есть человек, который благодарит судьбу за встречу с Вами... Индия. 12 г. Н.М."

мои Принципы успеха

1. **УМЕТЬ БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**
2. **БЫТЬ ГОТОВОЙ РАБОТАТЬ И МЕНЯТЬСЯ**
3. **СПОСОБНОСТЬ НЕ СДАВАТЬСЯ И ИДТИ ДО КОНЦА**

СПЕШИМ ПОЗДРАВИТЬ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦ ФОТОКОНКУРСА

"Мой ФитКерве удивил меня!"

Самые удивительные истории прислали:

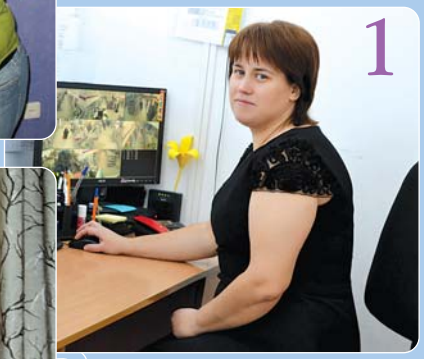
Оксана ПОЛИКРОВСКАЯ /1/ (-51 кг)

Ольга КРАВЕЦ /2/ (-45 кг)

Катерина ЛОГИН /3/ (-32 кг)

Яна ВЕЛИКОДНЮК /4/ (-27 кг)

Тамара МАРИНЧУК /5/ (-17 кг)



Победительницы получат наборы косметики от ТМ Биокон!

ГЛАВНЫЙ ДИЕТОЛОГ ФИТКЁРВС МЕЧТАЕТ О ЖЕНСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ

Начало революции уже есть. Очень долго Анна Билоус уговаривала свою маму прийти в клуб. Ведь мама считала, когда в пятьдесят лет весишь сто десять, изменить что-то уже невозможно. И вот результат, сделавший счастливыми их обеих: за несколько месяцев минус 31 килограмм! И это еще не предел.

Анна Билоус: "Это счастье — делать кого-то счастливым!"

КОРОНА МИСС, ВЫПУСКНОЕ ПЛАТЬЕ И БОЛЬНИЧНАЯ ПАЛАТА

Можно сказать, все началось еще в школе. В выпускном классе Ане выпало участвовать в школьном конкурсе красоты. Еще на кастинге она поняла, что если не похудеет, соревноваться со стройными конкурентками ей будет сложно. Неделя жизни на корейской морковке закончилась короной мисс и триумфальной статьей в школьной газете. В следующий раз, чтобы поместиться в выпускное платье, Аня решилась на более радикальный способ похудения. После четырех дней голодания она пожелтела и попала в инфекционное отделение.

Я СПРОСИЛА У ЗЕРКАЛА: "КТО ЭТО?"

Но была еще и третья попытка. После третьего курса Аня работала официанткой за границей. Близость к еде, отсутствие режима и ночные перекусы. К тому же, она пристрастилась к шоколаду. Все это в

сумме за год и добавило ей 16 килограммов. Аня сознается: "Однажды я посмотрела в зеркало и спросила: "Кто это?" В тот же день она решила действовать и развешала по кухне плакаты, объявляющие войну еде. В поисках утраченной талии она начала делать и конкретные шаги: ежедневные занятия в тренажерном зале по 3 часа, жесткая диета без рыбы и мяса. В результате за полгода она потеряла 19 килограммов. Но организм снова не выдержал, килограммы слетали с нее уже бесконтрольно. Анорексия, булимия, потом и гормональные проблемы. И тогда Аня сказала себе: "Стоп! Хватит экспериментов над собой!"

ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ОКАЗАЛОСЬ ЛЮБИМОЙ ПРОФЕССИЕЙ

Осенью 2008 года Аня приехала в Украину закончить учебу и защитить диплом. На вечеринке от подруг услышала о ФитКёрвс и однажды решила зайти посмотреть. Первое, что ее подкупило тогда в клубе, – отношение к женщинам. В тот же вечер она пришла на первую тренировку в клуб. А еще через семь месяцев, похудевшая и счастливая, Аня сама стала тренером.

– Я поняла, что у женщин, которые приходят в клуб, те же проблемы, от которых я сама пыталась избавиться. Мне не хочется, чтобы они жертвовали здоровьем, мне хочется им помогать.

Приблизительно так она объяснила мужу свое решение остаться в Украине и в ФитКёрвс.

А потом Аня придумала дневники питания. Просто предложила женщинам записывать, что и когда они кушают. Сама, как учительница, проверяла каждую запись. Как же она удивилась, когда стала замечать, что женщины, ведущие дневники, становятся более внимательными к тому, что и когда едят, и как следствие, скорее достигают результатов. Собственно, с этого все и началось. Аня прошла обучение и получила диплом спортивного диетолога в Москве, закончила университет Curves в США, стала профессиональным диетологом, а осенью прошлого года в ФитКёрвс запустили Программу питания и управления весом. Чтобы она успешно работала во всех регионах, главный диетолог компании Анна Билоус сама обучила около двухсот специалистов FitCurves по программе управления весом.

РЕВОЛЮЦИОННАЯ СИТУАЦИЯ НАЗРЕЛА

Жизнь без клуба она уже не представляет. Когда Аня стала управляющей сумским ФитКёрвс, ее клуб побил все рекорды по посещаемости – 356 тренировок в день, актив клуба увеличился от 250 до 600! Это только увеличило желание двигаться вперед, теперь у нее уже есть свой клуб и море планов на будущее. Например, пансион для полных женщин. Ане не раз приходилось слышать от них фразу: "Закройте нас где-нибудь и все получится!" И в самом деле, почему бы не закрыть. В таком пансионе женщины научились бы правильно питаться, организовывать свой режим, распределять нагрузки. И это ведь не только ради красоты, а, в первую очередь, ради здоровья.

Главный диетолог хочет создать и отдельную программу для беременных и кормящих женщин. Чтобы они ели за двоих правильную еду, умели правильно двигаться и не омрачали свое материнство

лишними килограммами. В общем, революционная ситуация давно назрела. Нужно просто помочь женщинам сделать переворот в себе и ощутить вкус к здоровой жизни.

Женщины, ведущие дневники питания, скорее достигают результатов

Мир жесток, власть принадлежит коррумпированной верхушке, и мы ничего не можем с этим поделать. Так думает большинство. Но только не эта молодая семья. Егор и Юлия Липовецкие, успешные владельцы клубов ФитКёрвс, верят, что трудности и кризисы — это возможности. Возможности для роста, познания и создания чего-то нового.

Егор и Юлия Липовецкие: "Мы — люди влияния"

Егор, вас за "кулисами" называют надеждой и позитивом ФитКёрвс. Как удается так заряжать этим людей?

Егор: Знаете, можно всю жизнь жаловаться на горькую судьбу, а можно создавать реальность вокруг себя. Если заглянуть в историю, то мы видим в хорошем смысле "сумасшедших" людей, думающих, что они могут изменить этот мир, и именно они его меняют.

Вы одни из этих "сумасшедших"?

Егор: Надеюсь, да! Ну, какой среднестатистический человек решит открыть фитнес-клуб в разгар финансового кризиса? Кто-то видит в кризисе крах, а мы увидели возможность. Помните? Тогда в мире закрывались столетние банки и крупные компании. Мир замер в ужасе, пряча остатки капиталов под подушку (улыбается). Когда мы с Юлей познакомились с ФитКёрвс, это стало нашей мечтой. Мы поверили в эту мечту, и именно она помогла нам пройти через многое. Мы крепко ухватились за стандарты компании и начали их точно воплощать. А еще не сравнивали себя ни с кем, благодарили за каждую новую клиентку и заботились о первоклассном сервисе для нее.

Юля: Наша мечта стала реальностью, когда мы открыли первый клуб. Мы увидели, как через нашу ежедневную работу меняется мир вокруг нас. Это и сейчас вдохновляет продолжать двигаться вперед. Мы знаем, что, отдавая часть тепла и любви нашим клиенткам и специалистам, мы мотивируем их делать то же самое для окружающих.

Таким образом, день за днем работая в клубах, вы меняете мир?

Егор: Конечно! Хотите вы этого или нет, но изо дня в день вы влияете на десятки, сотни и тысячи людей. Мы – люди влияния! Не нужно бояться мечтать и идти к своей мечте, ведь все, что нас окружает, когда-то было лишь плодом чьих-то фантазий. Когда-то и Кёрвс был всего лишь мечтой Гари и Дианы Хейвен, а теперь – это реальность, которая присутствует в 88 странах мира.

В прошлом году вам доверили развитие клубов ФитКёрвс в России. Как вы приняли эту новость?

Егор: Для нас было большой радостью узнать, что Кёрвс теперь и в России. Мы видим огромный потенциал в этой стране. У нас большие планы – более 650 клубов в России. Мы верим что Россия – это великое, динамично развивающееся государство, которое будет процветать. Это произойдет тогда, когда каждый осознает, что он – ЧЕЛОВЕК ВЛИЯНИЯ, и возьмет ответственность за себя и своих близких.

Юля: Мы рады, что так же, как Кёрвс изменил миллионы жизней людей во всем мире, он уже влияет и в России, привнося ценности здорового образа жизни, правильного питания и социальной ответственности. Укрепляя здоровье женщины, мы улучшаем качество жизни всей страны, т.к здоровая женщина – это здоровая семья и здоровая нация.

"Не нужно бояться идти к своей мечте, ведь все, что нас окружает, когда-то было лишь плодом чьих-то фантазий"

Как Россия встретила ФитКёрвс?

Егор: Замечательно, и знаете, мы не согласны с мнением, что Россия – страна людей, злоупотребляющих алкоголем и курением, т.к. тысячи наших клиенток уже оставили свои вредные привычки и начали вести новый образ жизни. Ранее, перешагнув определенную возрастную черту, женщины переставали получать от жизни удовольствие и не думали о том, чтобы заниматься своей внешностью и здоровьем. И наше сердце радуется, когда мы видим, как наши клиентки превращаются в уверенных, стильных, жизнерадостных и здоровых жен, матерей, подруг и сестер.

У вас теперь клубы и в Украине, и в России. Они чем-то отличаются?

Юля: Ничем (улыбается)! Женщины ведь везде одинаковые, во всем мире. Они все нуждаются в здоровье, любви и принятии. И мы им это с радостью даем. Разница может только в темпераментах. Женщины в Украине более эмоциональные. Россиянки более сдержанные и системные. Но и те, и другие прекрасны в этом!

Имея столько вдохновения в себе, о чем вы сегодня мечтаете?

Егор: Мы верим, что развитие ФитКёрвс в России не остановится на 650 клубах. Мы мечтаем, что в каждом городе, в каждом районе будет ФитКёрвс – место, где сбываются мечты.

Юля: ФитКёрвс для нас – не просто бизнес. Это не просто возможность раскрыть свой потенциал, реализовать амбиции жить в достатке. Для нас это, в первую очередь, возможность... Возможность влияния на общество. Поэтому моя самая большая мечта – увидеть миллион счастливых и здоровых женщин России!

"Прекрасно быть в Беларуси!" — эту фразу разучивала Александра Волкова со своей командой в новом белорусском клубе ФитКёрвс. Они с Игорем хотели вселить в людей уверенность, что вопреки поговорке, хорошо там, где они есть. И в их силах сделать свою жизнь яркой и счастливой. О том, как ФитКёрвс развивается теперь еще и в Беларуси — Игорь и Александра Волковы.

Игорь и Александра Волковы: "Прекрасно быть в Беларуси!"

Александра, ФитКёрвс теперь и в Беларуси. Как вам — быть первопроходцами в новой стране?

Александра: Мы искренне верим, что там, где появляется ФитКёрвс, действительно становится прекрасно. В Беларуси мы увидели, что многие люди все еще живут устаревшим принципом "хорошо там, где нас нет" и попросту не верят, что в этой стране можно начать что-то новое, интересное и успешное. Поэтому я и придумала эту фразу "Прекрасно быть в Беларуси" – чтобы вдохновить людей. Мы верим, что хорошо там, где мы есть. А если ты в это веришь, так это и происходит.

Игорь: В Беларуси мы почувствовали такую благодарность со стороны женщин – за то, что мы приехали с такой идеей клубов, где каждая женщина будет чувствовать себя безопасно и уверенно. Мы чувствуем себя своего рода послами – людьми, которые пришли, чтобы показать, что система и стандарты ФитКёрвс работают везде. И везде ФитКёрвс несет принципы здорового образа жизни и социальной ответственности.

Сорваться с насиженных мест и переехать в чужую страну — как пережила это ваша семья?

Александра: Я как женщина, любые перемены, конечно, не очень люблю. Но как человек, очень увлеченный своим делом, я забываю о разных бытовых неурядицах и погружаюсь в любимую работу даже в новом городе, в новой стране.

Игорь: Честно говоря, я в Беларуси чувствую себя как дома, несмотря на то, что раньше бывал в этой стране лишь несколько раз по делам. Наверное, тяжелее всего переезд дался нашей дочке Амине, она скучает по своим подружкам, которые остались в Киеве. Но, я надеюсь, она тоже скоро привыкнет. Беларусь — красивая страна с хорошими людьми.

А женщины в Беларуси отличаются от украинских?

Александра: Женщины — везде женщины. Но то, что можно отметить в белорусках — это необыкновенная толерантность и скромность. И это проявляется в деталях: например, мы всегда в клубе ставим такие корзиночки с маленькими подарками для клиенток. Так в нашем первом белорусском клубе очень долго никто к этим подаркам не подходил, стеснялись.

А в плане законодательства, тяжелее работать в Беларуси или наоборот — проще?

Игорь: В каждой стране есть свои плюсы и минусы. В Беларуси хорошо, что если ты потратил усилия, изучил все нюансы законодательства и оформил бизнес законно и в дальнейшем придерживаешься законов, то ты защищен со стороны государства в своей предпринимательской деятельности.

А какие планы и цели ставите перед собой в Беларуси?

Александра: В ближайшем будущем мы планируем запустить в белорусских клубах все фирменные "фишки" ФитКёрвс — тренинги "Искусство быть счастливой", FitCurves&Zumba, Программу управления весом — чтобы наши женщины в Беларуси получить все, чем располагает ФитКёрвс. Также мы хотим развиваться и в социальных проектах — помогать больницам, городу. Через наши клубы и наших женщин влиять на общество в целом. Ведь ФитКёрвс — это не просто бизнес.

Игорь: А в целом в планах — открыть в Беларуси 150 клубов ФитКёрвс. Мы сформировали для себя видение команд и партнеров по Беларуси: оно базируется на единстве сообщества. И имея пока всего 3-х партнеров, мы уже начали это воплощать в жизнь. Мы бы хотели, чтобы в нашем сообществе все было основано на взаимопомощи и поддержке. Мы верим, что такая наша "закваска" сформирует сильное и сплоченное сообщество партнеров и команд ФитКёрвс, чтобы каждый из них мог сказать "Прекрасно быть в Беларуси!"

Коллеги называют ее "наша Мать Тереза". Сироты, женщины в заключении, онкобольные: она мечтает помочь всем. Для этого сражается с чиновниками, вдохновляет волонтеров, верит в людей. Ирина Нестеренко сегодня руководит социальными проектами компании ФитКёрвс. Говорит, что главный ее ресурс — не деньги, а любовь.

Ирина Нестеренко: "Когда помогаешь другому, жизнь обретает смысл"

Ира, каким был твой первый опыт в социальных проектах?
Мы с друзьями решили проводить лекции для подростков в школе. На разные темы: о дружбе, отношениях, вредных привычках. Я ведь учительницей всю жизнь мечтала быть. Вот там получила эту возможность. А если говорить о ФитКёрвс, то первый опыт — это проект "Подари любовь". Мы с клубами просто решили помогать людям, которые в этом нуждаются. Каждый клуб сам определил для себя, кому помогать: многодетным семьям, детям-сиротам, инвалидам, пожилым людям. На протяжении двух-трех недель в клубе мы вместе с клиентками собирали продукты, одежду, игрушки и затем адресно передавали эту помощь. При этом организовывали праздничные программы, концерты.

В 2011 году впервые такая акция прошла в Киеве. Тогда мы охватили сотни семей. С 2012 года проект "Подари любовь" стал всеукраинским, и сейчас речь идет уже о тысячах людей, которым мы оказываем помощь.

А почему ты вообще заинтересовалась социальной сферой?
Когда мне было 22 года, я переживала кризис: начала думать, в чем смысл жизни, правильно ли иду, куда... Я тогда была очень сконцентрирована на себе. Начала искать ответы и пришла в церковь. Мои жизненные ценности и взгляды на многие вещи изменились. Я стала больше замечать то, что происходит вокруг меня, и вдруг увидела: когда даришь другому человеку свое время, силы, жизнь приобретает смысл.

У тебя есть любимый проект?
Каждый проект касается сердца. Когда ты видишь счастливые лица, улыбки, когда у людей зажигаются глаза — это не может оставить безразличным! Независимо от того, где ты находишься: в клубе, на площади, в женской колонии, в общественной организации — ты видишь, как женщина обретает надежду, свободу или веру, ты понимаешь, что есть смысл продолжать. Я считаю, что любое дело нужно делать, вкладывая в это свое сердце. "Для галочки" — это временно и недолговечно.

Такая работа может стать рутиной?
Когда я чувствую, что работа становится механической, рутинной, я снова напоминаю себе, для чего я это делаю, для кого и какая конечная цель. Это помогает всегда иметь правильные мотивы и быть верной ценностям.

Так много людей нуждаются в помощи. Помочь всем и сразу нереально. У тебя есть приоритетные направления?
Для меня очень важны проекты, которые затрагивают сферу семьи. Особенно больно слышать о разводах, абортах, так называемых "гражданских браках", оставленных детях... Опять-таки в решении целого ряда вопросов по этой теме важная роль принадлежит женщине: понимание своего предназначения, предназначения семьи, воспитание детей. Не зря ведь в Библии говорится, что мудрая жена устрояет свой дом, а глупая разрушит его своими руками. Влияя через наши проекты на женщин, мы уверенны, что косвенно влияем на ситуацию и атмосферу в семьях.

Ты видела чудеса? Расскажи!
(Улыбается) Самое "свежее" чудо. 20 октября во Всеукраинский день борьбы с раком груди мы решили выйти на Крещатик провести акцию "Живи здорово!" Почему на Крещатике? Чтобы больше женщин нас услышали. Для проведения такого масштаба мероприятия нужно "100 и 1" разрешение от официальных структур. Такие разрешения получаются месяцами и это недешево. Нам удалось сделать это за 2 дня и бесплатно. Это было чудо. А вот вам второе чудо за этот год. В начале года мы решили дать старт проекту "Поверить снова" в женских колониях, и проводить там бесплатные тренировки по фитнесу плюс тренинги личностного роста. Это была сумасшедшая идея. Мы с трудом верили, что нам дадут разрешение. Это режимный объект, мы мечтали попасть хотя бы в одну из колоний. Но так получилось, что о проекте узнали журналисты, они начали вызванивать Пенитенциарную службу за разрешением о съемке. И, скорее всего благодаря им, мы получили разрешение на все 13 колоний Украины. Это тоже было чудо. И сегодня мы единственная бизнес-компания в Украине, которая посещает женские колонии.

Я знаю, что в этом году ты очень неординарно отпраздновала свой День рождения. Расскажи, пожалуйста.
Да, это было нестандартно. Вместо того, чтобы получать подарки, я решила сама дарить. Через социальные сети попросила друзей подарить мне свое время. Тем, кто согласился, я объяснила, что это время мы проведем, помогая другим. Например, друг написал мне, что дарит мне час своего времени. А я отписала: "Проведи этот час, делая добрые дела, хотя бы одно".

И какие были результаты?
Целый день я принимала от друзей звонки и сообщения: "Помирилась с папой. Ира, с Днем рождения!" А с теми, кто в тот день были вместе со мной, мы убирали мусор на свалке возле станции метро Черниговская. Потом поехали на вокзал и накормили бездомных. Под вечер навестили с продуктами и игрушками кризисную семью. Самое приятное в этом то, что люди подхватили идею и начали ее использовать дальше, в своих мероприятиях. Это здорово! Ведь когда делаешь добро, жизнь наполняется особенным смыслом и чувствуешь настоящее счастье.

Присоединяйтесь к сообществу счастливых женщин ФитКёрвс!

УКРАИНА
КИЕВ
АХТЫРКА
БЕЛАЯ ЦЕРКОВЬ
БЕРДЯНСК
БОРИСПОЛЬ
БОЯРКА
БРОВАРЫ
БУЧА
ВАСИЛЬКОВ
ВИННИЦА
ВИШНЕВОЕ
ВЫШГОРОД
ДНЕПРОПЕТРОВСК
ДОНЕЦК
ЖИТОМИР
ЗАПОРОЖЬЕ
ИВАНО-ФРАНКОВСК
ИЛЬИЧЕВСК
ИРПЕНЬ
КАМЕНЕЦ-ОДОЛЬСКИЙ
КОНОТОП
КРАМАТОРСК
КРАСНОАРМЕЙСК
КРЕМЕНЧУГ
ЛУГАНСК
ЛЬВОВ
МАКЕЕВКА
МАРИУПОЛЬ
МЕЛИТОПОЛЬ
МУКАЧЕВО
НИКОЛАЕВ
ОБУХОВ
ОДЕССА
ПОЛТАВА
СЕВАСТОПОЛЬ
СЕВЕРОДОНЕЦК
СЛАВУТИЧ
СЛАВЯНСК
СУМЫ
ТЕРНОПОЛЬ
УЖГОРОД
УКРАИНКА
ФАСТОВ
ХАРЬКОВ
ХЕРСОН
ХМЕЛЬНИЦКИЙ
ЧЕРКАССЫ
ЧЕРНИГОВ
ЧЕРНОВЦЫ

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

БЕЛАРУСЬ
МИНСК

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

Фитнес для женщин №1 в мире

по версии Книги рекордов Гиннесса

FitCurves

ЗДОРОВО – комплексная забота о Вашем организме

БЫСТРО – тренировка длится 30 минут

ВЕСЕЛО – мы превращаем тренировку в праздник

ЭФФЕКТИВНО – тренировка сжигает до 500 калорий

БЕЗОПАСНО – с учетом всех особенностей женского организма

УДОБНО – мы всегда рядом с Вашим домом

ИНДИВИДУАЛЬНО – тренер всегда рядом с Вами

ПИТАНИЕ – обучаем управлять весом без диет

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

ДРУЖБА – клубные встречи и благотворительность

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

ПОДАРКИ – система скидок, подарков и призов

www.fitcurves.org

Ваши ориентиры в мире здоровья и красоты

www.fitcurves.org

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

БЛОГИ

специалистов ФитКёрвс:

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

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

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

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