

WELLNESS

Рубрику ведет Ирина Попкова | imp@rdw.ru |



Программа-минимум

С ТРУДОМ ПЕРЕХОДИТЕ НА ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ? ХОЧЕТСЯ ТОЛЬКО ОДНОГО – СПАТЬ И ЕСТЬ? ОСТАВАТЬСЯ В ТОНУСЕ И СОХРАНИТЬ ФИГУРУ ВАМ ПОМОГУТ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА

СПОРТИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Первое правило, которого необходимо придерживаться, чтобы чувствовать себя бодрым и подтянутым, – не пренебрегать занятиями фитнесом и вести активный образ жизни. Конечно, найти в себе силы и отправиться на вечернюю тренировку подчас бывает нелегко, особенно сейчас, когда рано темнеет. Выход, как всегда, прост: перенесите свой любимый фитнес-урок на утро. Во-первых, многие фитнес-клубы предлагают специальные утренние или дневные клубные карты (как правило, они заметно дешевле, чем карты полного дня). А во-вторых, потанцевав или пробежав пару километров на беговой дорожке, заряд бодрости на весь день вы точно себе обеспечите. Оптимальный вариант – тренировки через день по 40 минут: так вы не будете чувствовать усталости и не потеряете вкус к занятиям. Полноценное 1,5-часовое занятие отложите до выходных: плавайте, танцуйте, крутите педали велотренажера или играйте в теннис и сквош на здоровье.



Екатерина Суркова,
руководитель современных направлений в танцевальных клубах GallaDance, экс-солистка шоу-балета Street Jazz, участница проектов «Фабрика звезд», «Звезда танцпола», хореограф

Побороть осеннюю хандру помогут позитивные эмоции. Лучший способ взбодриться – танцевать! Танцы – это панацея от любого негатива. Современные танцы и латина дарят отличную форму и настроение, беллиданс придает вашей пластике женственность, аргентинское танго снимает эмоциональное напряжение, а главное – танцы заряжают энергией, что особенно важно в период авитаминоза и солнечного «голодания»!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

С приходом холодов хочется утеплиться и обзавестись обновками. Но пересмотреть стоит не только свой гардероб, но и режим питания. Идеальный вариант меню на день может выглядеть так. Плотный завтрак: вареное яйцо, тост с маслом или чашка творога с фруктами и орехами, порция мюсли или хлопьев. На обед отдавайте предпочтение белковой пище (отварная куриная грудка, телятина, рыба), легким супам и бульонам, а в качестве гарнира выбирайте отварные овощи или крупы (гречка, рис, перловая крупа). Миф о том, что отказавшись от ужина, можно похудеть максимально быстро, диетологи считают необоснованным. Ужинайте на здоровье, но не забывайте, что последний прием пищи должен быть не позднее чем за три часа до сна. В течение дня не злоупотребляйте калорийными перекусами (печенье, пряники, шоколад, конфеты). Справиться с «ломкой» сладкоежкам поможет пригоршня орехов, изюма или кураги. В целом калорийность дневного рациона не должна превышать 1800 ккал, а количество жиров – не более 30 г в день. Это простое правило позволит вам не набрать лишних килограммов и поддержать нормальный вес.

КРАСИВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Хорошее настроение – залог отличного самочувствия. Спорт и правильное питание дополните визитами в салон красоты или SPA-центр. Взбодриться помогут всевозможные пилинги, например, солевой с последующим водорослевым обертыванием. Содержащиеся в соли и водорослях микроэлементы выводят лишнюю воду, снимают отеки, стимулируют обмен веществ и борются с целлюлитом. Хочется побаловать себя – выбирайте тайский аюта-oil-массаж, аюрведические SPA-ритуалы или шоколадное обертывание. Все это предлагается, например, в салоне CityChic и сети салонов «7 красок». Идеально – устроить себе SPA-day. Подобные программы, в которые входят сразу несколько процедур, предлагают, в частности, в центре красоты и здоровья «Довиль». В комплекс включены пилинг, гидромассаж в ванне с морской водой, маска для лица, парафиновая терапия для рук и ног, а в финале укладка и диетический ланч. Ну а если времени катастрофически не хватает, просто раз в неделю посещайте сауну или баню и не пренебрегайте домашним уходом. Программа-минимум: контрастный душ по утрам, еженедельные ванны с морской солью и обязательный ежедневный антицеллюлитный крем.



Елена Пикалова,
специалист по коррекции фигуры центра «Магия красоты» на «Беговой»

Чувство тепла, уюта и прекрасный тонус подарит вам SPA-уход в хаммаме – настоящей турецкой парной! Пенный турецкий массаж поможет очистить не только тело, но и мысли, снимет напряжение и избавит от стресса. А кофейный пилинг, который проводится традиционными рукавичками Kessa, мгновенно приведет ваше тело в тонус, придаст энергии и свежести. Справиться с систематическим недосыпом поможет процедура «Кедровая бочка»: трехкратное погружение по 10 минут с перерывами на массаж и церемонию «Зеленый чай» дает потрясающий эффект.

АДРЕСА

фитнес

Сеть фитнес-клубов **WORLD CLASS** / www.wclass.ru
Сеть фитнес-клубов «ПЛАНЕТА ФИТНЕС» / www.fitness.ru
Сеть фитнес-клубов «ФИЗКУЛЬТ» / www.fizkult.ru
«МУЛЬТИСПОРТ» / м. «Спортивная» / ул. Лужники, 24, стр. 10 / 788-98-98

красота

«МАГИЯ КРАСОТЫ» / м. «Беговая», Хорошевское ш., 5, корп. 1 / 941-09-09
CITYCHIC / м. «Сухаревская», Сухаревская пл., 12, ТЦ «Садовая галерея», 3-й эт. / 782-14-80
Центр красоты и здоровья «ДОВИЛЬ» / м. «Молодежная», Партизанская ул., 40 / 416-05-24

питание

«БИО-МАРКЕТ», сеть магазинов органических и экологически чистых продуктов / м. «Новослободская», Лесная ул., 5, БЦ «Белая площадь», корп. С / 981-07-38 / www.grunwald.ru