

# TOP Fitness

новости о спорте, красоте и стиле

**ЭКСКЛЮЗИВ!**

ИНТЕРВЬЮ С РОССИЙСКИМ  
ЧЕМПИОНОМ, ПРИЗЕРОМ  
ОЛИМПИАДЫ В СОЧИ-2014 –

**АЛЬБЕРТОМ  
ДЕМЧЕНКО!**

**ТРИ ШАГА  
К ИДЕАЛЬНОЙ  
ФИГУРЕ**

**ТОП-5**  
курортов  
для пеших  
туристов

**МОДЕЛЬЕР  
НАТАЛЬЯ  
ПРИВАЛОВА:  
«МОДНО  
НЕ ЗНАЧИТ  
СТИЛЬНО!»**

**ОТПУСК  
С ПОЛЬЗОЙ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

**ПЛЯЖ ЗОВЕТ  
Борьба  
за бронзу  
начинается**



# НОВОСТИ ФИТНЕС ИНДУСТРИИ

## В БОКСЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ



Тяжелые рабочие будни, ежедневный стресс в офисе и дома регулярно приводят к плохому настроению и конфликтам. Негативным эмоциям можно и нужно найти полезное применение. Нет более подходящего способа избавиться от стресса, поддержать себя в форме и укрепить силу духа. В современном эмансипированном мире женские единоборства уже давно не в новинку. Такое фитнес-увлечение

полезно как для фигуры, так и для эмоционального состояния. Регулярные занятия боевыми искусствами обеспечивают гибкость, хорошую растяжку и прекрасную координацию движений. А философия единоборств помогает настроить «внутренние струны», побороть замкнутость и переносить агрессию внешнего мира, дарит уверенность и спокойствие. Кроме того, не стоит забывать, что ни одной девушке не помешают навыки самообороны. Существует невероятное множество различных видов единоборств, которые берут свои истоки, как в Азии, так и в Европе. В числе классических спортивно-боевых единоборств по популярности, безусловно, лидирует бокс. Занятия боксом развивают силу, тонизируют мышцы, улучшают реакцию и выносливость. Этот вид единоборств также прекрасно помогает избавиться от стресса и выплеснуть всю накопленную агрессию.

Самым жестким из восточных боевых искусств можно назвать каратэ. Однако при всей своей суровости этот вид единоборств считается идеально подходящим для женщин. При помощи каратэ фигура очень быстро обретает силу и гибкость. Также оно улучшает технику дыхания, способствует интеллектуальному развитию, выносливости и умению принимать правильные решения. Если вы все-таки противник контактной борьбы и предпочитаете более мирные тренировки, то стоит обратить внимание на айкидо и ушу. Эти бесконтактные единоборства направлены на развитие гибкости и концентрацию внимания. В противовес мужскому женское искусство боя вместо голой силы основывается на хитрости, скорости и точности движений.

Тренировка в специализированном бойцовском клубе может оказаться слишком брутальным развлечением для слабого пола. Для освоения тонкостей боевых искусств лучше всего подойдет территория фитнес-центров.

## КАК ВЫГЛЯДЯТ 200 ККАЛ?



Разработчики не перестают нас удивлять. Дизайнер Ник Малвейни и фотограф Тим Дайкон создали очень полезное приложение для тех, кто следит за питанием и стремится всегда быть в форме. Вашему вниманию: Calorific, приложение, которое наглядно про демонстрирует как выглядят 200 килокалорий в тех или иных продуктах.

Приложение выполнено в виде слайдшоу. 144 фотоснимка порций различных продуктов, энергетическая ценность которых составляет ровно 200 килокалорий. С помощью этого приложения калорийность вашего завтрака, обеда и ужина станет очевидной.

**КРУПНЕЙШАЯ СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ:**

**ЭТИМ ЛЕТОМ - ОТКРЫТИЕ НОВЫХ КЛУБОВ**

м. Проспект Вернадского, пр. Вернадского, д. 29, тел.: 8 (495) 66-99-272  
м. Дубровка, 1-я ул. Машиностроения, 10, тел.: 8 (495) 66-99-121  
г. Мытищи, Олимпийский проспект, 29-С2, тел.: 8 (495) 66-99-454  
м. Печатники, ул. Полбина, 33, тел.: 8 (495) 669-55-09

**И ДВА КРУПНЕЙШИХ ФИТНЕС-ПРЕКТА 2015 ГОДА:**

м. Бабушкинская, Староватутинский пр., д. 13, тел.: 8 (495) 669-555-0  
м. ВДНХ, ул. Академика Королева, 13, стр. 5, тел.: 8 (495) 532-00-06

**СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ НА ПРЕДПРОДАЖИ КАРТ**

**СКИДКИ ДО  
-50%!!!**



# ФИТНЕС-КЛАСС ДЛЯ ШЕСТИ НОГ



В США набирает обороты новая популярное направление outdoor фитнеса - городской спортивный лагерь... с собаками. Хозяева и питомцы вместе занимаются, вместе худеют и формируют идеальное тело, а заодно чистят карму или занимаются дрессурой - в зависимости от конкретной студии.

Изобрели кампанию ThankDog! сестры Боуэрс (Jill и JamieBowers) в Калифорнии еще в 2008 году, но долгие три года направление было, скорее, поводом для забавных новостей, но в 2011 году в индустрии фитнеса случился настоящий «бум»: аналогичные уличные лагеря открылись в Кливленде, Чикаго, Бостоне, Вашингтоне и других городах, но больше всех их, конечно, в Торонто,

где программа сертифицирована.

Изначально в основе создания городской спортивной секции для людей и собак лежала тяга основательниц объединиться фитнес-нужды и любовь с животным, с которыми хотелось проводить как можно больше времен с пользой и для своего здоровья, и для их хорошего самочувствия и формы. В основе курса - знания о природе нагрузок собак и людей: после интенсивного бега и тем, и другим, например, требуется отдых и вода. А, скажем, разделение часового занятия на блоки по 10 минут (бег, кардио-тренинг, круговой тренинг и т.п.) обусловлено тем, что внимание собаки удерживать больше этого времени на чем-то одном очень сложно.

Это - основы курса, которые едины для всех представителей. И все же каждая студия пытается привнести что-то свое, чтобы привлечь максимум внимания. Кто-то постулирует данные курсы не только, как полезное времяпрепровождение с животными (которые ощущают единение с хозяином куда больше, чем во время спешной прогулки по парку с мобильным телефоном), но еще и как возможность таким способом очистить карму. Кто-то добавляет к фитнес-упражнениям техники дрессуры. Тут каждый основатель студии руководствуется уже своим чутьем, философией, привязанностями, но и следует логике базовой программы - ничто из дополнений не должно противоречить общей идеи.

## НОВИНКА ДЛЯ КРОССФИТА



Модное направление в фитнесе – Кроссфит, все большее набирает популярность. По своей сути Кроссфит является системой общей физической подготовки. Человек получает равномерное и полноценное физическое развитие. Кроссфит - это некий «коктейль» из тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным противовесом. Все это вносит разнообразие и эффективность в тренировочный процесс.

Компания «Фитлэнд» представляет новую модификацию для функционального тренинга - комплекс FTM 360. Он превосходно сочетает самую популярную в настоящее время функциональную тренировку, тренировку физических способностей, а также групповую тренировку. Отличительная особенность FTM 360 от аналогов – это модуль для скалолазания (силовая тренировка верхних групп мышц). Эргономично спроектированные захваты для скалолазания, обеспечивают безопасность во время тренировки. Различная высота захватов и регулируемый угол платформы, предоставляют спортсменам дополнительные варианты выполнения упражнений с разными степенями нагрузки.

## ИНТЕРВЬЮ

# Модельер Наталья Привалова: «Модно не значит стильно!»



*Наталья, поговорить с Вами я хочу о многом. Но давайте начнем с той новости, которая в последнее время связана с Вашим именем. Вы открыли свою марку обуви. Расскажите о ней.*

Мой брэнд называется ТАССИ, что в переводе с итальянского означает «каблучки». Лодочки на каблучках - вот моя настоящая страсть.

*Давайте поговорим о том, с чего начинался ваш «творческий путь» в этом направлении?*

Любовь к красивой обуви у меня была с самого детства, с того момента, как я в 4 года первый раз примерила маминь красные босоножки на шпильках туфельки, босоножки, сапожки, кеды....мне всегда их было мало, но я постоянно сталкивалась с проблемой поиска подходящего оттенка и модели. В конце концов это сподвигло меня к созданию собственных «каблучков».

*Чем вы занимались раньше? (сфера деятельности, работа, учеба, хобби)*

В детстве я занималась музыкой и балетом, после окончания

школы поступила в институт на факультет рекламы. Именно из-за «проблемной» балетной стопы мне было тяжело подбирать обувь, в которой действительно можно проходить весь день! В этом огромный плюс обуви, спешит на заказ по индивидуальным меркам!!

### *Кем мечтали стать в детстве?*

В детстве я была очень худеньким ребенком, поэтому, конечно же, как все девочки, мечтала о модельной карьере. Повзрослев, очень хотела стать известной балериной. С утра до ночи усердно тренировалась в репетиционном зале.

*Наши журналы о спорте, фитнесе, здоровом образе жизни. Расскажите о том как вы занимаетесь спортом, отношение к диетам, вредные привычки?*

Активно заниматься фитнесом я стала после рождения своего сына. Последние же 2 года фитнес стал для меня лучшим антидепрессантом. Я уже и дня не могу представить без тренировки. Конечно же залогом успеха в достижении идеальных форм является правильное питание. Завтракаю в основном овсянкой на воде. Обязательно без добавления соли и сахара. Мясо (кроме свинины), рыба и овощи (кроме картофеля), фрукты (кроме винограда) - вот мой ежедневный рацион. И полный отказ от алкоголя!

*Любите путешествовать? Самое необычное путешествие?*

Самой безумной могу назвать поездку с друзьями в Париж ранней весной. По прилету в столицу Франции нас ожидал «сюрприз» в виде резкого похолода и осадков в виде



мокрого снега с пронизывающим ледяным ветром, когда должно было быть +10 +15 и солнечно. Из-за буйства стихии были закрыты практически все магазины, кафе и рестораны, плюс ко всему в первый же день, по понятной причине, я заболела ларингитом и пролежала в номере большую часть своих парижских каникул)

## Как вы понимаете фразу «модно или стильно» – и что по вашему важнее – быть модным или быть стильным?

Модно не всегда стильно и красиво! Множество примеров, когда девушки имеют неограниченные финансовые возможности скупают на модных показах «все лучшее сразу» и выглядят при этом абсолютно безвкусно! Чувствостиля, я считаю, можно воспитать в себе. Так же как хорошие манеры. Для этого прежде всего нужно реально оценивать свою внешность. Тип фигуры, оттенок кожи – все имеет значение. Так же не стоит пренебрегать правилами модного этикета. Например: если открыты ноги, то верх должен быть обязательно закрытым.



## Какой стиль в одежде вы предпочитаете на каждый день?

На каждый день я предпочитаю одеваться в стиле спортив-

шник или casual. Летом люблю наряжаться в красивые «летящие» платья и шелковые комбинезоны. В обуви предпочитаю классику-лодочки с острым носочком и босоножки с тонкими ремешками и обязательно тонкие шпильки!

## Ваши любимые бренды одежды и модельеры – русские и западные?

Одеваюсь я в Италии. Покупаю марки не представленные в России. Одна из наиболее любимых Mangano. Платья этой марки любит Анджелина Джоли. В последнее время наши молодые дизайнеры приятно удивляют качеством исполнения и креативным подходом. Все чаще приобретаю одежду российских модных марок таких как Studionebo и LN Family

## Посещаете ли вы показы мировых кутюрье? Если да то какие?

Честно говоря не очень люблю такие массовые мероприятия. Гораздо приятнее для меня прийти вуютный шоу-рум, выпить чашку ароматного кофе пока консультант подберет подходящие наряды. Но за тенденциями я слежу. Бывает такое, что не могу найти желаемый предмет гардероба, тогда заказываю его у знакомой швеи, а через пару месяцев это становится трендом.

## Ваши советы по стилю на лето – в чем стоит пойти на пляж, на вечеринку, на работу, с друзьями на прогулку – несколько образов по модным трендам

Этим летом будет модно носить юбки с яркими принтами, особенно в полоску. Так же не сдают позицию юбки-плиссе. Брюки клеш с завышенной талией как в Balmain. Блузы и рубашки в мужском стиле. Их можно носить не застегивая, заправляя в брюки. Босоножки и туфли «леденцовых» оттенков. Такие будут представлены в летней коллекции TACCI. И маленькие сумочки cross-body ярких цветов.



ПРОФИТИНЕСА

# «Не отступать и не сдаваться!»

— Тренер фитнес-клуба  
Алексей Смоляк

«Зебра Golden Wellness»



**Алексей Смоляк**

Тренер фитнес-клуба  
«Зебра Golden Wellness»

**Каким спортом ты занимался и что это тебе дало?**

Я занимался легкой атлетикой, карате, плаванием. Разносторонняя подготовка помогла мне во время срочной службы в армии.

**Расскажи о своих хобби, увлечениях, как проводишь свободное время?**

Я обожаю все, что связано с движением и спортом. Сноу Я люблю смотреть кино, почитать хорошую книгу или просто провести время с друзьями.

**Как ты стала тренером по фитнесу?**

До того как я пришла в фитнес я работала после второго Я окончил ГЦОЛИФК, факультет реабилитации и рекреации. Стажировался 2 года в центре кинезитерапии Бубновского. Затем я перешел в фитнес, так как требовалась

специалисты моего профиля.

**Сколько раз в неделю ты советуешь тренироваться?**

Я советую тренироваться от двух до пяти дней в неделю. Две тренировки достаточно для поддержания формы, но прогресса достичь очень сложно. Три тренировки дадут устойчивый прогресс, но проработать все мышечные группы будет невозможно. Четыре тренировки в неделю - оптимальный режим для достижения видимых результатов. При тренировках пять раз в неделю применяются преимущественно аэробные нагрузки, направленные на повышение общей выносливости организма.

**В какое время суток ты советуешь тренироваться?**

Советую тренироваться днем, исходя из собственных биоритмов.

**Расскажи о продуктах, которые в основном составляют твой рацион.**



**Соблюдаешь особую диету?**

Мой рацион составляют курица, говядина, рис, овощи, фрукты. Я следую диете по группе крови.

**Что думаешь про персональные тренировки?**

Персональные тренировки - это кратчайший путь к результату.



## Откуда берешь мотивацию?

Я беру мотивацию от моих подопечных, достигающих поставленных целей в тренировках.

*Считаешь ли ты, что внешние изменения (фигура) влекут за собой внутренние изменения в характере и поведении?*

Чтобы добиться красивой фигуры нужны воля и целеустремленность. Вырабатывая эти качества,

человек становится увереннее в себе. Вера в себя помогает решать любые жизненные проблемы.

## Есть ли у тебя девиз?

Не отступать и не сдаваться!

**Aqua Fitness**  
ионизированная спортивная

**ПРЕИМУЩЕСТВА AQUAFITNESS:**

- повышает выносливость
- придает силы
- повышает эластичность и прочность суставных тканей
- стимулирует обменные процессы
- повышает иммунитет
- контролирует содержание жира в организме

**AQUAFITNESS – СИЛА ПРИРОДЫ В КАЖДОМ ГЛОТКЕ!**

живая вода pH ДЕТОКС минералы  
обмен веществ баланс продление жизни регенерация

[www.aquafitness.pro](http://www.aquafitness.pro)

**ЗЕБРА**  
GOLDEN WELLNESS

Жемчужина сети «Зебра»

## Лучше чем фитнес, больше чем велнес!

- 5 бассейнов
- Комплекс «Бани мира»
- Тренажерный зал
- Групповые занятия
- Персональный тренер

- Собственный пляж
- Летняя терраса у воды
- SPA-салон
- Комфортабельные раздевалки

м. Водный стадион,  
Ленинградское ш., 37/1  
(ЖК «Город Яхт»)

**(495) 669-11-69**  
[WWW.FITNES.RU](http://WWW.FITNES.RU)



## ЭКСКЛЮЗИВ! ИНТЕРВЬЮ С РОССИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ, ПРИЗЕРОМ ОЛИМПИАДЫ В СОЧИ-2014 – АЛЬБЕРТОМ ДЕМЧЕНКО!

### Биографическая справка:

Альберт Демченко (родился 27 ноября 1971 года) – российский саночник, заслуженный мастер спорта России, трёхкратный вице-чемпион Олимпийских игр 2006 и 2014 годов, двукратный вице-чемпион мира 2012 года, трёхкратный чемпион Европы (2006, 2010 и 2012), обладатель Кубка мира 2005, многократный чемпион России. Альберт Демченко принимал участие в 7 подряд зимних Олимпийских играх (1992, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010 и 2014), установив рекорд по количеству участий в зимних Играх в истории олимпийского движения.

#### Награды и звания:

- Орден Почёта (24 февраля 2014 года) – за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в городе Сочи.
- Орден Дружбы (22 февраля 2007 года) – за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения.
- Медаль «За воинскую доблесть» II степени (Минобороны, 2014 год) – за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на XXII Олимпийских зимних играх 2014 года.
- Благодарность Президента Российской Федерации (5 марта 2010 года) – за заслуги в развитии физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXI Олимпиады 2010 года в Ванкувере.



Альберт, начнем, пожалуй, с главного вопроса: столько лет выступать на высочайшем уровне и показывать высочайшие результаты – многие спортсмены могут Вам позавидовать. В чем Ваш секрет?

Ну секрет мой довольно прост – обыкновенное трудолюбие и соблюдение спортивной дисциплины.

#### А кого на соревнованиях вы считали своим главным соперником?

Главный соперник для меня всегда был я сам. Потому что всегда очень сложно, особенно в нашем виде спорта, совладать с самим собой. Особенно в эмоциональном плане. Спортсмены из Германии, Италии, Австрии, Америки, Канады – их сильнейшие саночники являлись основными конкурентами на соревнованиях.

Вы и так уже вписали свое имя в историю санного спорта не только России но и мира. Завоевали все возможные и невозможные титулы. Не возникало желания на пути к еще одной Олимпиаде (в Сочи) бросить травмоопасный вид спорта и жить





### **обычной, спокойной жизнью?**

После того, как я узнал, что Олимпиаду будут проводить в Сочи, конечно, принял решение, что буду выступать и стараться попасть на игры в Сочи.

### **Верите ли в приметы перед стартом?**

Конечно, у меня есть определенный ритуал подготовки к старту. Каждый спортсмен для себя его нарабатывает с годами. Особых примет нет. Мы не очень на это обращаем внимание.

### **О чём вы мечтали в детстве? Кем хотели стать? В детском и юношеском возрасте Вас сложно было заставить тренироваться или Вы сами с азартом бежали на тренировку?**

В детстве я мечтал как и многие ребята моего возраста - стать водителем, космонавтом, милиционером. У меня были довольно стандартные детские мечты. На тренировку ходил сам, и никто меня не заставлял, потому что в юношеском сознательном возрасте на тренировку выходят только по собственному желанию.

### **Чем вы занимаетесь в свободное от тренировок и соревнований время? Есть ли у вас хобби? Любите путешествовать? Больше любите спокойный отдых или активный?**

В свободное время, его, увы, не так много, стараюсь отдохнуть и если есть возможность, то съездить туда, где еще не был, и сочетаю как активный, так и спокойный отдых.

### **Расскажите про Олимпиаду 2014 года. Отличалась ли она от предыдущих Ваших Олимпийских игр? Помогли ли дома «стены»?**

Про Олимпиаду в Сочи уже много было сказано. Если честно, я как человек, который прошел уже 7 олимпиад в качестве спортсмена, могу сказать, что для наших спортсменов это была, наверно, самая удобная Олимпиада и вот этим она наверно и отличалась от других Олимпийских Игр, что проходила она на родине, в России. Наш вид спорта опирается на

очень хорошее знание трассы, на которой предстоит соревноваться. И, естественно, тот факт, что Олимпиада проходила в Сочи дало нам возможность лучше подготовиться на этой трассе к соревнованиям.

**Евгений Плющенко уже объявил, что планирует выступать на следующей Олимпиаде несмотря ни на что. Планируете ли вы выступить на Играх 2018 года?**

Я считаю это волевое мужское решение и очень рад за Евгения, что несмотря на травмы и многочисленные операции, он все еще готов соревноваться и что у него не пропал этот соревновательный дух и сила воли. Подготовка к Олимпиаде, да и к любым крупным соревнованиям требует больших усилий. Евгений молодец, что несмотря ни на что старается и готовится к соревнованиям и непосредственно к олимпиаде в Пхёнчхане.

Если бы даже я собрался выступать в Пхёнчхане - это



была бы моя 8-я Олимпиада. Считаю, что в должности главного тренера сборной команды я смогу намного больше принести пользы команде. Когда готовишься к таким соревнованиям как Олимпиада - основное внимание уделяешь себе и абстрагируешься от того, что происходит вокруг. В этом случае мне не удастся подготовить остальных ребят, а если я все же буду работать в качестве главного тренера - считаю мы сможем большего добиться в общекомандном зачете по количеству медалей.

**Ваша дочь Виктория также входит в состав российской сборной. Вы настаивали на ее занятиях спортом или она сама изъявила желание продолжить спортивную династию саночников?**

Никто, конечно, не настаивал на том, чтобы она начала заниматься санями. Это было целиком ее личное желание. Я стараюсь только поддерживать ее во всех начинаниях, помогаю как в плане тренерства, так и в плане технического обеспечения, а так она работает сама, собственным упорством добивается результатов.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ 10 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОКАЖУТ ВАШИ СЛАБЫЕ МЕСТА

Тело нетренированного человека очень разбалансировано — одни мышцы расслаблены, другие, наоборот, перенапряжены. Поэтому, чтобы чувствовать себя хорошо, нужно делать упражнения, которые помогут вернуть былую гибкость и силу. Мы публикуем тесты, которые помогут вам понять свои слабые места и то, над чем сейчас стоит поработать.



# Минеральные купели в GEO-SPA курорт Novahoff

Отличительная особенность спа-отеля «Новахово» заключается в подборке уникальных спа-программ со всего мира - это и обуславливает название гео-спа. Изюминкой комплекса являются GEO-SPA купели. Они содержат смесь минералов - цеолит, монтмориллонит и каолинит.

Цеолит идеально подходит для сухой и чувствительной кожи. Он прекрасно снимает раздражение и воспаление, питает кожу, убирает шелушение. Маски из цеолита помогут восполнить недостаток железа в организме, а также укрепить капилляры.

Монтмориллонит максимально подходит для жирной кожи, является прекрасным противовоспалительным средством. Он прекрасно абсорбирует токсины, очищает и дезинфицирует кожу. К тому же Монтмориллонит поможет в борьбе с целлюлитом, так как она улучшает кровоснабжение кожи и питает кожу кислородом. Каолинит подходит для увядающей кожи, улучшает кровообращение и процессы обмена веществ, а потому хороша при борьбе с целлюлитом. Он разглаживает кожу, делает ее мягкой и упругой. Маски из Шунгита для лица прекрасно увлажняют, и тонизируют кожу, снимая усталость.



## ВОКРУГ СВЕТА

### ТОП-5 курортов для пеших туристов

Горнолыжные курорты посещают не только лыжники и сноубордисты. Вместе с фанатами зимнего отпуска часто приезжают их родные и близкие, которым суждено топтаться внизу склона и ждать своего «лучшего в мире райдера». К сожалению, не все курорты предлагают хорошие условия для таких гостей. Сегодня мы подготовили ТОП 5 европейских курортов, где пешие туристы будут чувствовать себя нелишними.



#### 1. St. Moritz, Швейцария

St. Moritz – один из лучших альпийских курортов, известный также своим блеском и гламуром. Великолепная природа и наличие пешеходных троп позволяют наслаждаться прогулками, большое количество ресторанов, магазинов и СПА не даст вам соскучиться, а трасса для бобслея и CrestaRun поможет ощутить термоядерный выброс адреналина.



#### 2. Kitzbuhel, Австрия

Kitzbühel расположен в самом центре знаменитого Тироля. Этот городок был создан в Средние века и до наших дней он смог сохранить неповторимую атмосферу. Для любителей архитектурных экскурсий Kitzbühel – находка. Так же вас ждут увлекательные прогулки по пешеходным тропам, конные сани, рестораны с великолепной традиционной кухней.



#### 3. Vald'Isere, Франция

Vald'Isere – один из лучших курортов, заботящийся о всех своих гостях. Попав сюда, вы не захотите уезжать, настолько здесь интересная и непринуждённая атмосфера. Многочисленные рестораны, СПА, крытые бассейны, магазины можно

изучать несколько дней к ряду. Только не забудьте, что вас еще ждут пешеходные тропы, снегоходы, прогулки на лошадях и много других развлечений.

#### 4. Cortinad'Ampezzo, Италия

Доломиты – одни из самых завораживающих горных хребтов Альп, а посему в Cortinad'Ampezzo, расположенном в самом сердце этого региона, вы не сможете оторвать глаз от природных красот. Великолепные пейзажи, достойные кисти знаменитых художников, многочисленные пешеходные и конные тропы позволят вам окунуться в сказку Доломит.

#### 5. Сочи, Роза Хutor, Красная Поляна, Россия

Олимпийский Сочи – относительно новый для туристов регион, по праву славящийся своими горнолыжными спусками и сервисом высокого уровня. Развивающийся курорт предлагает услуги для людей всех возрастов. Чистый горный воздух, отличный сервис, и конечно же атмосфера царящая в воздухе после победоносной для России Олимпиады – это все то, что сделает ваш отпуск там незабываемым.

## Пляж зовет!

Пляжный сезон начинается! Отправляясь в отпуск, не забудьте положить в свою косметичку все, что пригодится в жаркие дни.



### В БОРЬБЕ ЗА БРОНЗУ

Первым делом приобретите солнцезащитные кремы, подходящие вашему фототипу, — для тела и для лица, не будут лишними и такие средства, как гигиеническая помада с SPF или стик для губ и области вокруг глаз.

Загорая, не экономьте их: на все тело взрослому человеку нужно минимум 30 мл крема или лосьона. И помните: даже если на солнцезащитном креме написано *waterproof* — водостойкий, это вовсе не значит, что он абсолютно не смывается водой.

Дermatologи рекомендуют наносить солнцезащитную косметику заново минимум раз в 3 часа: исследования

ими перед выходом на солнце, могут вызвать нарушения пигментации.

### ПРОВЕРКА НА СТОЙКОСТЬ

Вы считаете, что на пляже можно обойтись и без декоративной косметики? Прекрасно! Тем более что в жару не стоит лишний раз перегружать кожу обилием косметических средств. Однако если вы не рискуете появиться на публике ненакрашенной — пригодится водостойкая косметика. Также можно заранее покрасить ресницы и брови стойкой краской, нарастить ресницы или даже сделать татуаж. Специалисты по косметическим татуировкам могут нарисовать стрелки

на веках, сделать более яркими брови или губы, и тогда вам практически не надо будет пользоваться косметикой. Такие татуировки — временные, они постепенно бледнеют и через 2-3 года сходят на нет.

**Совет:** Если под рукой не оказалось средства для снятия стойкой косметики, воспользуйтесь маслом (например,

подсолнечным или оливковым).

### ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ

Средства для ухода за волосами и их укладки, содержащие солнцезащитные фильтры, летом тоже становятся предметом первой необходимости, ведь они помогают предотвратить выгорание волос. Помимо этого не забывайте: от морской воды волосы истончаются, становятся суще, начинают сечься, поэтому ежедневно пользуйтесь восстанавливающей маской для сухих или поврежденных волос. Также перед водными процедурами можно наносить на них защитное масло или даже обычный бальзам-кондиционер.

**Совет:** Перед выходом на пляж можно смело воспользоваться средствами по уходу за окрашенными волосами: в них почти всегда присутствуют UV-фильтры.



показывают, что за это время UV-фильтры теряют до 50% своей эффективности. Если вы любите активный образ жизни и не прочь поиграть, например, в пляжный волейбол, обратите внимание, чтобы на них стояла пометка *sweatresistant* — «устойчиво к поту» и *sandresistant* — «устойчиво к песку».

**Совет:** Если предварительно сделать пилинг, а потом 2-3 дня активно пользоваться кремами с интенсивными увлажняющими компонентами, вы загорите намного быстрее. Также, принимая солнечные ванны, ешьте больше абрикосов, папайи, болгарского перца и пейте морковный сок: в них много бета-каротина, ускоряющего образование меланина, и антиоксидантов, нейтрализующих свободные радикалы.

**Помните:** средства со спиртом, эфирными маслами цитрусовых и фруктовыми кислотами, если воспользоваться

# СВЕТСКАЯ ХРОНИКА

## В АПРЕЛЕ В «ЗЕБРЕ» БЫЛО ОСОБЕННО ЖАРКО НОЧЬЮ!

Ночи открытых дверей в «Зебра Фитнес» проходят уже не первый год. Но каждый год клубы не перестают удивлять своих клиентов всем новыми шоу-программами. Этот год – не исключение. Во всех клубах прошли развлекательные программы для гостей и постоянных клиентов.



Так, в клубе «Зебра на Кожуховской» прошла вечеринка в стиле «Казино Монте-Карло». Весь вечер гости могли сделать ставку на импровизированными фишками и выиграть призы от фитнес-клуба. Создавали атмосферу – замечательные музыканты и вокалисты. А в завершение праздника гостей ждал торт авторской ручной работы исполненный в виде покерного стола от известного кондитера Карины Загоскиной.



В клубе «Зебра Динамо» 3 дня праздновались дни Италии. Атмосферу улиц итальянских городов создавали аппараты с попкорном и сладкой ватой, приготовленная пицца, паста, живая итальянская музыка, и торт ручной работы кондитера Карины Загоскиной цвета итальянского флага.



В «Зебре на ул. 1905г.» гости могли окунуться в атмосферу Чикаго 70-80-х годов.



В клубе «Зебра Сокол» вечер был в стиле Франции. Живая французская музыка, розыгрыши призов и также торт кондитера Карины Загоскиной виде французского флага – никого не оставили равнодушными.



Ковбойская вечеринка собрала семьи в фитнес-клубе «Зебра Бутово Family». В этот вечер для гостей выступал певец и солист группы «Челси» Алексей Корзин.



Испанская вечеринка в «Зебре Тушино» сопровождалась песнями под аккомпанемент настоящего испанского гитариста с обязательным угощением национальным испанским напитком – «Сангрией».

Вечеринка в стиле фильмов о гангстерах 60-х годов проходила в «Зебре» – Ботанический сад».



# ВСЕ О ФИГУРЕ

# Моя фигура – мой идеал

Проблема лишнего веса актуальна для многих женщин, ведь стройная фигура всегда в тренде. Но как достичь желаемого результата?

Умение контролировать свой вес – своего рода искусство, и тем, кто им овладел, удается долгие годы поддерживать хорошую физическую форму и отличное настроение. Впрочем, ничего сложного в этом нет. Попробуем?



## -С НАУЧНЫМ ПОДХОДОМ-

Традиционно идеальный вес определяется с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы его вычислить, вес в килограммах надо разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. В норме полученный показатель должен составлять 18-25. Например, 56 кг:  $(1,63 \times 1,63) = 21$ . Однако далеко не все диетологи считают эту формулу совершенной. При расчёте ИМТ учитывается только вес и рост человека, а наследственная конституция, возраст, состояние здоровья и другие факторы во внимание не берутся. Но как тогда найти свой путь к достижению идеальной фигуры? Для начала важно понять, что популярные стандарты – это не руководство к действию, а всего лишь общие рекомендации. Они хороши, но не универсальны. Да и отношение к процессу похудения в последнее время сильно изменилось.

Разрабатывая программы для желающих обрести стройные формы, теперь диетологи не только ориентируются на весы и сантиметры, но все чаще используют методы компьютерной диагностики параметров тела. Наиболее эффективный из них – биомпедансметрия.

## -ЕСТЬ КОНТАКТ!

Биомпедансметрия помогает оценить состав тела (выяснить, чего в нас больше – жира, воды или мышечной ткани), расскажет всю правду о метаболизме, подскажет, сколько калорий должен тратить организм в состоянии покоя (ниже этого показателя снижать калорийность рациона нельзя) и даже выявит риски некоторых заболеваний. Сам прибор – это небольшой ящик с датчиками, подключенный к компьютеру. Процедура простая и безболезненная, занимает 15-20 минут. Сначала в специальную компьютерную программу заносятся показатели пациента: возраст, пол, рост, вес, объем талии, бедер и запястья. Затем человек ложится на кушетку, и врач накладывает ему на кисть



правой руки и правую ногу электроды, подключенные к аппарату, который подает слабый переменный ток. После замеров программа обрабатывает данные и выводит на экран монитора цветную картинку с соответствующим обозначением состава тела. Благодаря ей специалист видит, где норма, где отклонение, на что обратить внимание пациенту. Когда мы худеем, очень важно терять вес именно за счет жировой ткани и лишней жидкости, а не за счет мышц. Биомпедансметрия позволяет специалисту контролировать этот процесс, а также помогает своевременно корректировать диету и физическую нагрузку.

Совет. Не гонитесь за быстрыми результатами. За неделю рекомендуется сбрасывать не более 1-1,5 кг. Больше жира за этот срок организм сжечь не может! Если вы превышаете эти цифры, то, скорее всего, худеете не за счет жира, а за счет мышц (в том числе и сердечной), что небезопасно.

## -ДАЕШЬ СВОБОДУ!

Как правило, чтобы контролировать вес, приходится постоянно бороться с пищевыми искушениями. Это отнимает немало сил и приводит к срывам. По сути, в основе данного конфликта лежит искусственное деление продуктов на вредные и полезные, калорийные и некалорийные. Такой подход лучше изменить, уйти от слов «исключить», «ограничить», «нельзя», «не рекомендовано», а во главу угла поставить «предпочтение». В этом случае устраняется причина пищевого конфликта и открывается путь для свободного, осознанного выбора полезной еды.

Совет. Отправляясь в магазин, составьте перечень необходимых покупок. Страйтесь, чтобы 80% списка составляли продукты, которые соответствуют критерию предпочтительности (овощи, фрукты, яйца, постное мясо, птица, рыба, крупы, кисломолочные продукты) и только 20% приходилось на сопутствующий ассортимент (жиры, соусы, сладости, приправы и т.д.).

# РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА



**Как сделать свое питание максимально здоровым? Можно присоединиться к движению MeatlessMonday — «Понедельник без мяса» — и включить в меню вдоволь салатов из органических фермерских продуктов.**

И организм, и природа будут за это благодарны. Следует ли полностью исключить продукты животного происхождения из меню? Профессор Колин Кэмпбелл рекомендует не зацикливаться на этом вопросе: «Если вкусный овощной суп приготовлен на курином бульоне или в буханке цельно-зернового хлеба содерхится несколько яиц, не переживайте. В таком количестве эти продукты, скорее всего, не оказывают сильного влияния на организм». Тем не менее профессор советует не включать мясо в рацион специально. Для многих сама идея отказаться от говядины, курицы, сыра, молока кажется нереальной. Но стоит попробовать придерживаться диеты всего месяца, чтобы убедиться: это проще, чем кажется. Также можно:

- почувствовать себя лучше. Уже через месяц большинство людей начинают чувствовать себя бодрее и сбрасывают от 3 до 5 лишних килограммов;
- отведать много новых полезных и вкусных продуктов и блюд из них, которые иначе бы никогда не попробовали.

**Какие сюрпризы могут поджидать в самом начале диеты? К чему надо быть готовым?**

- В первые дни пищеварительная система приспосабливается к изменениям. Поэтому вероятны небольшие расстройства. Причин для беспокойства нет — скоро все наладится. Но начало диеты лучше приурочить, например, к спокойным домашним выходным.
- Необходимо осваивать новые блюда, пробовать необычные

ингредиенты, прислушиваться к незнакомым вкусовым ощущениям. Понадобится время, чтобы привыкнуть к ним и понять, что новые продукты действительно нравятся.

- Придется перестать думать, что без мяса — это не еда (даже если на столе полная тарелка). Это заблуждение.
- Возможно, вы не сможете ходить в привычные кафе и рестораны, так как в их меню нет вегетарианских блюд, и будет нечего заказать. Зато найдете новые.
- Некоторых друзей и родственников, вероятно, встревожит желание стать вегетарианцем. Вы можете их успокоить, сказав, что это только эксперимент и всего на месяц.
- В долгосрочной перспективе питание растительными продуктами обойдется дешевле, чем животными. Но вначале, возможно, придется тратить чуть больше обычного — это нормально, надо же попробовать много нового.
- Ешьте достаточно, не голодайте!
- Следите, чтобы питание было разнообразным. Это важно и для получения всех необходимых питательных веществ, и для поддержания интереса к диете.



**анахата**  
СЕТЬ ЦЕНТРОВ ЙОГИ

**ЙОГА &  
Бассейн**

495

**668-54-64**



м. Алексеевская  
ул. Новоалексеевская, 25

м. Аэропорт / м. Динамо  
ул. Красноармейская, 11

м. Комсомольская  
ул. Каланчевская, 16

м. Молодёжная  
ул. Толбухина, 10, к.3

м. Электрозаводская  
ул. Б. Семёновская, 11/1

м. Войковская  
Ленинградское ш., 37, к.1

**YOGA-MOSCOW.RU**



**Единственный в России  
бассейн с водой Мертвого  
моря в уникальном  
Geo-SPA отеле Novahoff**

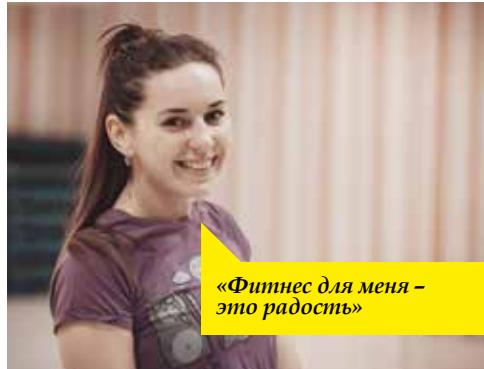
**NOVAHOFF**  
GEO-SPA КУРОРТ

[novahoff.ru](http://novahoff.ru)

**(495) 66-91-222**

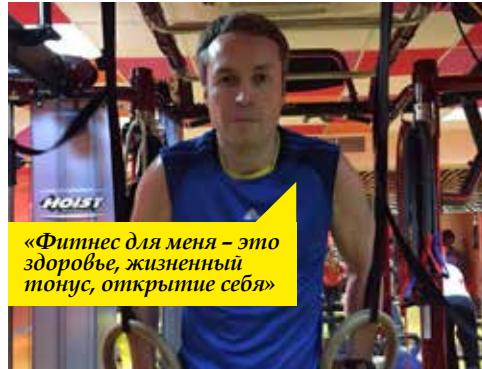
**Новорижское шоссе,  
9 км от МКАД, пос. Новахово**

# Зебра ❤ своих клиентов



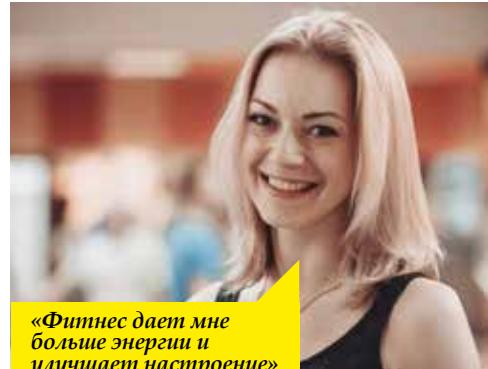
«Фитнес для меня –  
это радость»

**Елена**  
Стаж занятий фитнесом - 7 лет



«Фитнес для меня – это  
здоровье, жизненный  
тонус, открытие себя»

**Быков Алексей**  
Стаж занятий фитнесом - 2 года



«Фитнес дает мне  
больше энергии и  
улучшает настроение»

**Алла**  
Стаж занятий фитнесом - 6 месяцев



«Самое главное что  
дает мне фитнес – это  
здоровье»

**Максим**  
Стаж занятий фитнесом - 1 год



«Фитнес – дает мне  
уверенность в себе и  
новые знакомства»

**Пичевская Елена**  
Стаж занятий фитнесом - 2 года



«Фитнес для меня – это  
хорошая привычка,  
которая позволяет  
всегда быть в тонусе»

**Денис**  
Стаж занятий фитнесом - более 1 года

Тираж 30 000 экземпляров, распространяется бесплатно

Главный редактор: Виктория Симфорова

Дизайн: Андрей Ершов

Тексты: Диана Мишина, Дарья Дмитриева

Корректор: Наталья Степнова

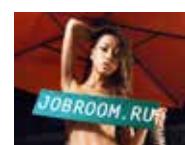
Фотографы: Мария Кузнецова, Максим Сенатов

Свидетельство о регистрации средства массовой инфор-

мации

ПИ №ФСС-48864 от 07.02.2012г.

ООО «Арт-Принт» 117545, г. Москва, 1-й Дорожный  
проезд, д.9



Благодарим jobroom.ru  
и Анастасию Иванов-  
скую за помощь в созда-  
нии номера