

Здоровье и удовольствие

ПОХУДЕЙ!

№ 9 сентябрь 2017



**Поем
и стройнеем!**

как занятия
вокалом помогают
снизить вес

-44 КГ

«Для меня
открылся
новый мир!»

**НАТАЛЬЯ
РАГОЗИНА:**

«Иметь силу воли —
вот вся моя
диета!»

**СЕКРЕТЫ
ДИЕТОЛОГОВ
КАК ГОТОВИТЬ,
ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ**

**5 фрешей
для фигуры**

**ДИЕТА
МЕСЯЦА:**

**ТОНКАЯ ТАЛИЯ —
ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ**

**ФИТНЕС
КОМПЛЕКС
ДЛЯ УПРУГОЙ
ГРУДИ**



4 607126 320308

Встречаем осень с радостью!

Лето заканчивается, как всегда – пролетело, только его и видели. Но впереди – прекрасное время, ранняя осень, «очей очарование». В любом случае, если решили заняться собой, важно не время года, а мотивация. При правильных установках любые цели достижимы. Наша героиня, титулованная спортсменка Наталья Рагозина, считает, что надо радоваться жизни, любить себя и спорт – и тогда гармония придет в вашу жизнь!

Прекрасный совет для общего настроения. А вот что конкретно делать, чтобы настроить себя на регулярные тренировки, вам посоветует известный бодибилдер Александр Невский. У новичков вообще много вопросов. Тренеры фитнес-клубов расскажут о главных заблуждениях клиенток. А Анастасия Решетова, модель, невеста репера Тимати, поделится комплексом упражнений, который поможет сделать грудь упругой, а спину рельефной. Фитнес фитнесом, но все же главное для женщин в процессе похудения, по авторитетному мнению диетолога Марины Копытько, – сбалансированное питание. И начинать надо с правильной кулинарной обработки продуктов. Мы расскажем, как готовить, чтобы не набирать вес. При похудении важно и то, что мы пьем. Сейчас самое время для фрешей из вкусных и полезных фруктов, ягод и овощей. Включайте их в свой рацион и худейте. А для самых неугомонных – необычный способ сбросить вес. Пойте! Пение – прекрасный способ привести в порядок фигуру, научно доказано. Бонус – прекрасное настроение, что так необходимо, чтобы достойно встретить осень!

*Инна Степанова,
шеф-редактор*



СОДЕРЖАНИЕ

№ 9 СЕНТЯБРЬ



Стиль жизни

- 6** **Наталья Рагозина:**
«Иметь силу воли - вот вся моя диета!»
Спортсменка рассказывает, как сохранять стройность и здоровье

Диета

- 12** **Тонкая талия – здоровое сердце**
Как лишний вес отрицательно влияет на здоровье
- 16** **5 фрешей в помощь худеющим!**
Худеем на свежевыжатых соках

- 20** **Учимся управлять аппетитом**
БАДы - «за» и «против»



- 22** **Как правильно готовить, чтобы снизить вес**
Кулинарные секреты от доктора Гаврилова
- 26** **7 советов для ускорения метаболизма**
Разбираемся в обмене веществ
- 30** **Аюрведическая кухня: пища для тела и души**
Древнеиндийская наука помогает похудеть
- 34** **Полезный «вредный» овощ**
Разгружаем на помидорах

Диета on-line

- 36** **Карманный тренер**
Лучшие приложения худеющим для смартфона и планшета



Личный опыт

- 42** **Чтобы похудеть стала диетологом!**
История нашей героини, которая похудела на 44 килограмма

Здоровье

- 44** **Утомленные солнцем**
Восстанавливаемся после отпуска

Красота

- 50** **Виды морщин, которые нельзя оставлять без внимания**
Сохраняем красоту кожи

Душа и тело

- 56** **С песней по жизни!**
Как занятия вокалом помогут похудеть

- 58** **Остров сокровищ**
Бархатный сезон на Крите

Фитнес

- 62** **Genius body - скучно не будет!**
Новая методика интенсивного фитнеса

- 64** **4 главных заблуждения**
Ошибки клиенток фитнес-клубов

- 66** **Упругая грудь и рельефная спина**
Модель Анастасия Решетова демонстрирует эффективные упражнения

- 68** **Как не потерять настрой**
Советы от бодибилдера и актера Александра Невского

- 69** **Новый поворот!**
Выбираем самокат

- 70** **Гороскоп**
Секрет стройной фигуры от знаменитой «девы» - Камерон Диас и фитнес-советы для каждого знака зодиака на сентябрь





Вегетарианец? Вам сюда

«Первый вегетарианский» телеканал, посвященный вегетарианству и здоровому образу жизни, запустила ГК «Орион» (спутниковое телевидение «Телекарта»). В эфире – программы и документальные фильмы о вкусной и здоровой еде; о жизни знаменитых вегетарианцев; интервью с авторитетами вегетарианского сообщества; беседы с врачами о влиянии вегетарианства на организм; о философии и других духовных аспектах вегетарианства; о жизни на природе вне больших городов.

Варенье с историей

К 50-летию туристического маршрута «Золотое кольцо России» вышла книга **Евгении Дымовой** (издательство «Эксмо»). Автор делится любимыми рецептами шеф-поваров лучших суздальских ресторанов и хозяев гостевых домов.



Партнер для активного образа жизни

Спортивный браслет Honor Band 3 (Huawei) работает в связке со смартфоном. Он способен собирать и представлять в удобной форме информацию о физической активности и качестве сна, а кроме этого, уведомлять своего владельца о звонках, сообщениях и сигналах будильника. Среди главных особенностей гаджета – эффективный и удобный мониторинг пульса с оповещением о достижении пороговых значений. Эта функция позволяет значительно повысить эффективность тренировок за счет контроля текущего состояния организма в реальном времени. Благодаря этому можно добиваться максимальных результатов и при этом избежать опасных перегрузок. Кроме замера пульса, трекер ведет подсчет шагов, затраченных калорий и пройденного расстояния, длительности физических нагрузок средней и высокой интенсивности.



В 17 лет Наталья Рагозина выиграла свой первый турнир по кикбоксингу. А теперь она самая титулованная спортсменка в мире женского бокса – список ее званий и наград достиг такой длины, что имя и фамилия этой девушки занесены в книгу рекордов Гиннеса. А еще она фотомодел ь и играла в хоккей вместе с Путиным, а теперь – президент женского любительского хоккея. Компания Forward, которая экипирует сборную России, выбрала ее своим лицом. Кто как не Наталья знает, как держать себя в форме и побеждать всех, включая лишний вес? Давайте узнаем детали!

Наталья, что привело вас в бокс, который традиционно считается мужским видом спорта и большинство девушек обходят его стороной? А вы пришли и остались...

Конечно, повод был. Я пришла на тренировку первый раз просто по-пробовать, что там и как, а получила от мальчика-боксера разбитую в кровь губу. Наверное, это было закономерно, но несправедливо. Так что я подготовилась, через месяц пришла и отомстила ему. И если бы не он, то кто знает, пришла бы я на занятия боксом еще раз!

Такая женская стойкость и решительность обычно не остается безнаказанной. Вы не боялись, что мужчины будут вас опасаться, а женщины шептаться, что «не женское это дело»?

Конечно, я была белой вороной в зале – одна среди ребят. И даже сами парни не понимали, что происходит, как так: и симпатичная, и с мозгами, а пришла в бокс? Приходилось объяснять им, что женщины могут не только готовить на кухне, но и заниматься тем, чем им нравится, тем, что по

душе, а главное – это получается! Так мало помалу я изменила мужские стереотипы: меня начали уважать и воспринимать – не только меня, но и женский бокс! А мужчины, которые говорят про бокс, что «не женское это дело», думаю, это те, кто ничего не добился в жизни и сам ни разу не вышел на ринг, а только лежит на диване и разлагольствует про женское и мужское. Нет женского бокса или мужского, есть просто бокс. Это очень красивый вид спорта.

Женский бокс – это красиво!

Несомненно, красивым бокс стал благодаря вашему участию...

Без ложной скромности скажу: да, благодаря мне! И это правда, потому что где бы я ни была – на телевидении или радио, даже на отдыхе, не важно, я всегда говорила, что женский бокс – это красиво. Ведь ты должна не только красиво выйти на ринг в юбочке, но и красиво отбуксировать и красиво, достойно уйти! Это не каждый сможет, даже мужчина. А я смогла, ни разу не проиграв! Если

тебе нравится то дело, которым ты занимаешься, ты показываешь результаты и побеждаешь. Я рада, что сегодня много женщин занимаются боксом для себя и им это интересно!

Какие чувства вы испытываете, выходя на ринг? Самые яркие эмоции во время соревнования?

Разные, они определяются психологическим настроем и душевным состоянием – в общем, все зависит от тебя и от твоей головы. Чаще всего это ответственность и стремление к победе! И, конечно, восхищение!

Как вам удается сохранять такой женственный образ?

Я понимала, что я прежде всего женщина и всегда следила за собой, чтобы не превратиться в мужчину.

Поэтому вы снялись обнаженной для «Bild» и «Sim»?

Я снималась для того, чтобы всему миру показать: женский бокс – это красиво. Ведь многие считают, что если женщина занимается боксом, значит, она обязательно страшная, поэтому и тратит свою никому не интересную жизнь, выходя на ринг. Я участвовала в фотосессии – кстати, в меру обнаженной – чтобы люди изменили взгляды на женский бокс и на женщин, которые занимаются этим видом спорта. Законы массовой культуры таковы, что подобные акции привлекают всеобщее внимание, и благодаря им люди начинают ассоциировать женский бокс с красотой. Иначе никак.

5 фактов о Наталье Рагозиной

1 Наталья Рагозина – непобежденная российская спортсменка-боксер, чемпионка мира по боксу среди профессионалов во втором среднем весе (до 76,203 кг) по версиям WIBF, WBA и GBU.

Прозвище – «Кувалда».

2 В детстве мечтала стать стюардессой и фотомоделью. Но, оказавшись в самолете, поняла, что боится летать. Но фотомоделлю стала: она снималась в обнаженном

виде для германского таблоида «Bild» – «чтобы получить хороший опыт и научиться быть раскованной», по ее словам. А в 2007 году снялась обнаженной для журнала «Sim».

3 В бокс попала случайно, первый же спарринг закончился разбитым в кровь лицом. С этого обидного поражения от мальчишки и началась карьера знаменитой боксерши.

4 В июне 2010 года в

рамках 32-го Московского Международного кинофестиваля боксеры Наталья Рагозина и Николай Валуев были удостоены премии «Angel Kiss Awards» «за ангельскую внешность».

5 В 2014 году участвовала в хоккейном матче в рамках фестиваля любительских команд Ночной хоккейной лиги в Сочи в команде с Владимиром Путиным. А сейчас она президент женского хоккея.

Как вы ощущаете себя сейчас: когда есть возможность на расстоянии посмотреть на свою спортивную карьеру. Что сделали бы по-другому?

То, что я сделала в боксе, ни один мужчина не повторил, поэтому никаких других сценариев я не хотела бы! В моей боксерской жизни все произошло так, как должно было произойти. И добавить нечего! А менять тем более: выиграть все титулы, ни разу не проиграть и вовремя уйти! У нас нет ни одного боксера, кто бы вовремя ушел, не проиграв.

В вашей успешной спортивной карьере случались ли срывы? Как вы к ним относились?

Были, как без них, я же живой человек... И с тренировок уходила со слезами, и не хотела тренироваться, апатия была, в общем, много чего. Но я всегда себя контролировала: бокс – не балет и расслабляться тут нельзя! Как только теряешь контроль, тут же можно огрести от соперника. Приходится быть собранной и держать себя в форме всегда, даже если у тебя перерыв и отдых.

Вы выступали на ринге в среднем весе, а в каком чувствуете себя комфортно сейчас?

Я считаю, что мой идеальный вес в боксе – 75 кг. Да и в повседневной жизни это тот гармоничный вес, в ко-

“**Ем все! Готовлю все! Но исключая соль и сахар**”



Совсем недавно Наталья Рагозина и адвокат Сергей Жорин поженились. Поздравляем!



«**Накануне боя
нужно жестко держать
себя в форме**»

тором я чувствую себя отлично: не худая и не толстая.

А вы как удерживаете вес? Есть ли у вас специальная система питания?

Диета одна – спорт! Не важно, какой, и не важно, профессиональный или хобби: просто зарядка, просто прогулка, просто пробежка. Или можно встать и потянуться – уже хорошо, как любое движение. И конечно, нужно не есть много на ночь, иметь силу воли – вот вся моя диета!

А специальные упражнения, которые держат в форме, посоветуете?

Это пресс, растяжка и пробежка – вот основа! А к ней можно добавить все остальное по вашему выбору.

Есть ли у вас своя система экстренного похудения?

Для бокса имеет значение не просто каждый килограмм, а каждый грамм! Это очень важно: за каждый лишний грамм не допустят к бою, поэтому накануне нужно жестко держать себя в форме! А вот после боя ешь пожалуйста: и пирожное, и мороженое!

А вы любите вкусно поесть?

Я люблю и покушать, и готовить! Ем