

КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ • ПИТАНИЕ • ФИТНЕС • МОДА

SHAPE

ШЕЙП №2 2010 ФЕВРАЛЬ

УСПЕХ:
НАСТОЛЬНАЯ
КНИГА
МИЛЛИОНЕРОВ
стр. 106

ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

ВСЕ О РАСТЯЖКЕ

- ДИНАМИЧЕСКАЯ — для королевской осанки
- СТАТИЧЕСКАЯ — чтобы сесть на шпагат
- БАЛЛИСТИЧЕСКАЯ — путь к долголетию

7 НА СКОРУЮ РУКУ
восхитительных ароматных
блюд без лишних калорий

ДО ПОСЛЕДНЕЙ КОПЕЙКИ

ПРАВИЛЬНО СТРОИМ
СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ

БЛЕСК ВОЛОС

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ { колористов о цвете
трихологов о здоровье
стилистов об укладках

ISSN 1606-8823



ПРАКТИКА СБЛИЖЕНИЯ

ЙОГА В ПИЖАМАХ НА УТРО И ВЕЧЕР

WWW.SHAPE.RU

РОССИЯ



УДЕРЖАТЬ ВЫСОТУ

✉ Уважаемые читательницы!

Задавайте свои вопросы на сайте: www.shape.ru
или по электронной почте: shape@veneto.ru



? За два месяца я похудела на 10 кг и очень довольна результатом. Но теперь все пугают меня, что килограммы быстро вернуться снова. Как это предотвратить?

ОТВЕТ: Действительно, потерянные килограммы могут «вернуться», если вы худели на очень жесткой диете и в результате скинули вес не только за счет жировой ткани, но и за счет воды и активной клеточной (мышечной) массы. Но не будем отчаиваться. Сейчас вам важно сбалансировать свой рацион и перейти на здоровое питание.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВЕС:

✓ Рассчитайте, сколько калорий вам необходимо в сутки при вашем нынешнем весе.

Вычислите свой основной обмен веществ по формуле вес (кг) × 24. Прибавьте к этой цифре еще 20%. Ровно столько калорий вы можете потреблять ежедневно, не опасаясь поправиться.

✓ Сбалансируйте свой рацион. В нем каждый день должны присутствовать крупы, белковые продукты и, как минимум, 500 г фруктов и овощей.

✓ Не забывайте про фитнес. Тренируйтесь 2–3 раза в неделю, чтобы сохранить форму.

Если ваш вес и увеличится, то за счет мышечной массы, а объемы останутся прежними.

✓ Обратитесь к диетологу, если при соблюдении всех вышеуказанных рекомендаций вес увеличивается. Он выстроит ваш рацион питания индивидуально.



? Есть ли какая-нибудь разница между продуктами, за счет которых мы набираем лишний вес, и едой, провоцирующей появлению целлюлита? Или это одни и те же продукты?

ОТВЕТ: Нетрудно объяснить, с чем связан этот вопрос. Действительно, если от целлюлита страдают не только полные люди, но и девушки модельной внешности, вполне логично предположить, что и природа у этой напасти несколько иная, чем у ожирения. Фактически лишний вес связан с переизбытком пищи, в то время как целлюлит — с нарушением работы жировых клеток (по каким причинам это нарушение происходит, пока точно не установлено). Однако... в обоих случаях диетологи рекомендуют ограничить потребление одних и тех же продуктов: мучного, жирного и сладкого.

? После перелома у меня плохо срастается кость. Врач связывает это с тем, что я — вегетарианка. Какие мне есть продукты, чтобы костная ткань образовывалась быстрее?

ОТВЕТ: Вегетарианство действительно может быть причиной того, что кости срастаются не так быстро. Для образования костной мозоли нужен кальций (1200 мг) и витамин D (400–600 МЕ), которые в большом количестве содержатся в продуктах животного происхождения. Если вы не можете их себе позволить, включайте в рацион продукты, содержащие кальций: ржаной хлеб (100 мг/100 г), черный шоколад (90 мг/100 г), миндаль (252 мг/100 г), кресс-салат (214 мг/100 г). С витамином D в продуктах растительного происхождения ситуация сложнее. Но он образуется в организме под воздействием ультрафиолета. Кроме того, порцию кальция и витамина D сразу можно получить с медицинскими препаратами.



Косметологи напоминают: для того, чтобы получить необходимую порцию витамина D, на солнце нужно находиться без защитного крема, но совсем недолго — 10–15 минут и по утрам.



? Каждую весну у меня авитаминоз: портятся ногти, кожа, волосы. Хотелось бы предотвратить эту проблему и уже сейчас начать есть что-то компенсирующее... Но только что: мультивитамины или фрукты-овощи? И какие именно?

ОТВЕТ: Конечно, в идеале рацион питания должен быть таким, чтобы описанные вами явления в принципе не возникали. Для этого необходимо стараться сбалансировать свой рацион, есть сезонные продукты, соблюдать режим питания. В зимнее время стоит подавать на стол заготовленные осенью соленья, прежде всего квашеные продукты: капусту и яблоки. Несмотря на холод пить не менее 2-х литров воды, так как центральное отопление приводит к обезвоживанию кожи. Старайтесь чаще бывать на свежем воздухе. В конце зимы хорошо пропить курсом витаминно-минеральный комплекс, выбрав тот, что базируется на сочетании витаминов группы А, В, цинка и магния. Соблюдая эти простые правила, вам удастся сохранить волосы, ногти и кожу в порядке.

? На фоне стресса я обычно сбрасываю вес, потом постепенно набираю опять. Переживаю, хорошо ли так худеть? Может, организм в эти дни «подкармливать»?

ОТВЕТ: Стрессовое похудение — неприятная история, так как совершенно очевидно, что в этом случае, в прямом смысле этого слова, происходит «самоедство». Организм восполняет затраты за счет собственных ресурсов. Однако пытаться «подкармливать» его в это время тоже дело неблагодарное, так как в результате вы можете нажать неприятную привычку заедать стресс.

Если вы перестаете есть из-за стресса, нужно «лечить» не следствие, а причину. Постарайтесь снять эмоциональное напряжение за счет приема легких седативных препаратов или занятий фитнесом.

? За 4 месяца похудела на 3 кг, не делая ровным счетом ничего. Та же работа, ритм жизни, питание... Чувствую себя отлично и все же, может, я больна?

ОТВЕТ: На этот вопрос ответить затруднительно, не зная вашего исходного веса. Возможно, ваш организм стремится к норме или же, напротив, в силу гормональных изменений испытывает некий физиологический дискомфорт. Самое разумное в вашей ситуации — обратиться к врачу-эндокринологу.

Эксперты SHAPE: Марианна ТРИФОНОВА, главный врач центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд»; Екатерина БЕЛОВА, врач-диетолог, главный врач Центра Персональной Диетологии «Палитра Питания».

SHAPE

РАССКАЖИТЕ, КАК ВЫ ИЗМЕНИЛИ СЕБЯ

Каждый месяц в рубрике «История успеха» мы публикуем истории женщин, которые изменили свою жизнь благодаря тренировкам и здоровому питанию. Если вы хотите рассказать о себе, пришлите свои цветные фотографии в полный рост: до того, как вы изменили себя, и после (желательно в спортивной одежде). Укажите имя и фамилию, дату рождения, адрес и телефон. Пришлите рассказ (примерно 1000 слов) о том, почему вы решили изменить себя и как вам это удалось. Рассказ должен сопровождаться тремя советами по поддержанию формы и программой ваших тренировок. Приведите данные об объемах груди, талии, бедер ДО и ПОСЛЕ. Сообщите, на сколько килограммов вы похудели. Фотографии и тексты не возвращаются. Авторы лучших историй ждут призы.

Крем для комплексной коррекции морщин LIFTACTIV RETINOL HA содержит термальную воду VICHY, Ретинол-А, Гиалуроновую кислоту. Комплекс активных веществ разглаживает морщинки и предупреждает появление новых.



ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

КРАСОТА

Biotherm, Chanel, Dior, Clarins, Clinique, Decleor, Giorgio Armani, Givenchy, Guerlain, Helena Rubinstein, Hermes, Jean Paul Gaultier, Jo Malone, Kenzo, La Mer, Lancome, M.A.C, Make Up For Ever, Sisley, Estee Lauder, Yves Saint Laurent — магазины Articoli, ул. Новый Арбат, 19, стр. 1, тел.: 202-2279; Красная пл., 3, тел.: 929-3451

Bobbi Brown, Darphin, Dr. Sebagh, L'Occitane, Narciso Rodriguez, Pola — ТД ЦУМ, ул. Петровка, 2, тел.: 933-7300

Benefit, Kibio, La Valee, Loewe, Maybelline New York, Methode Jeanne Piaubert, Olay, Orlane, Payot, Sea Beauty, Thalgo, Thierry Mugler — сеть магазинов «Л'Этуаль», телефон горячей линии: 8-800-200-2345; www.letuile.ru

La Roche-Posay, Klorane, Lierac, RoC, Science et Mer, Vichy — сеть аптек «36,6», тел.: 797-8686; www.366.ru

Acqua di Parma, Carita, Caudalie, Prada, Shiseido — сеть магазинов «Иль де Ботэ», телефон горячей линии: 8-800-2001-700; www.idb.ru

The Body Shop — ТК Мега-Химки, Химки, 8-ой микрорайон, 5-я км Ленинградского ш.

Gianna Rose Atelier, Panpuri, Less is More, Coola, Hissyfit — «Космотека», Винзавод, 4-Сыромятинский пер., 1, стр. 6, тел.: 917-4646

«Валлекс М» — Москва, Старокалужское ш., 62, тел.: 784-7121

«Риммарита» — 1-я Кожуховский проезд, 1/7, 2-й этаж, тел.: 675-6789

ФИТНЕС

Сеть фитнес-клубов «Dr.Loder» — Страстная б-р, 10/1, тел.: 775-7474; www.loder.ru

Сеть спортивных клубов Orange Fitness — ул. Летниковская, 10/5, тел.: 775-8588; www.orangefit.ru

Фитнес-клуб «Арт-спорт» — ул. Ангарская, 24а, тел.: 646-0111

Сеть фитнес-клубов «Планета Фитнес» — ул. Малая Дмитровка, 6, тел.: 933-7100; www.fitness.ru

Сеть фитнес-клубов «Физкульт» — Б. Кисловский пер., 9, тел.: 933-7100; www.fizkult.ru

Сеть фитнес-клубов «Зебра» — ул. Новоалексеевская 25, тел.: 627-6306; www.fitness.ru

Фитнес-клуб «La Collina» — Крылатские холмы, 35, тел.: 710-7317, 710-7357; www.collinaclub.ru

Золотая стрекоза — ГУМ, Красная площадь, 3, 1 линия, 3 этаж; тел.: 620-3080; www.z-strekoza.ru

ПИТАНИЕ

Центр эстетической и восстановительной медицины «Изумруд» — ул. Самотечная, д. 17а, тел.: 225-4022; www.emeraldspa.ru

Центра Персональной Диетологии «Палитра Питания» — ул. Никольская, 4/5, офис 203, тел.: 729-1897

Loft club Copenhagen — Нижний Сусальный пер. 5, стр.16, тел.: 504-3928, 799-0461; www.copenhagencloft.ru

Soho Rooms — Саввинская наб., 12, стр. 8, тел.: 988-7444; www.sohorooms.com

Ресторан «The Most» — ул. Кузнецкий мост, 6/3, тел.: 660-0706; www.themost.ru

dj-кафе «Мно» — Калужская пл., 1, тел.: (499) 238-5848; www.cafemio.ru

Ресторан «Недальний Восток» — Тверской б-р, 15, стр.2, тел.: 694-0641

«Dream Van» — ул. Мясницкая, 17, стр.1, тел.: 621-7768; www.dreamvan.ru

Кафе «Буга Пицца» — ул. Дубининская, 70, тел.: 235-9409

Интернет-магазин товаров для дома и кухни — тел.: 8 (909) 153-3600; bez-himii.ru

ИКЕА — Моск. обл., Химки, микрорайон №8, строение 1; www.ikea.ru

Интернет-магазин — тел.: 755-1897; www.style-home.ru

Williams & Oliver — тел.: 651-9777; www.williams-oliver.ru

ГАРМОНИЯ

Психологический центр Юлии Свиязи — Ставропольская ул., 14, тел.: 995-2030, 350-3090

Психологический центр «Мир Вашего Я» — ул. Фадеева, 6, стр. 1, тел.: 251-9496, 250-2079

Психологическая Студия Успеха — М. Могилевский пер., 4-а, офис №3, тел.: (499) 504-4279; www.psyps.ru

Центр СПА-психологии «Образ жизни» — ул. Б. Никитская, 53, тел.: 969-8303; www.spa-psychology.ru

Психологическая он-лайн консультация — PSYFORUM.RU

Психолог Илья Стародубцев — тел.: (916) 477-1282, icq: 308 991 777; IlyaStarodubtsev@mail.ru

Психотерапевт Ирина Лопатухина — специализация: работа с нарушениями пищевого поведения и образа тела тел.: 7(903) 743-1539; www.lopatuhina.ru

СТИЛЬ

Adidas, Adidas by Stella McCartney — ТК «Охотный ряд», Манежная пл, 1, уровень 3, тел.: 737-8197; www.adidas.com

CK Calvin Klein — ТРЦ «Европейский», площадь Киевского вокзала, 2, тел.: 921-3444; www.europe-tc.ru

Gant — «Охотный Ряд», Манежная пл., 1, 2-й уровень, тел.: 737-8449; www.gant.ru

HM — ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16; www.hm.com

La Redoute — тел.: 795-3030; www.laredoute.ru

Le coq sportif — ТЦ «Охотный Ряд», Манежная пл., д. 1, 2-й уровень, тел.: 737-8339; www.lecoqsportif.com

Lo — www.lollipop.ru

Mascotte — ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; ТК «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2

MEXX, Zara — ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2

Puma — Intersport, Осташковское ш., 1, тел.: 789-6371; www.intersport.ru

TopShop — ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16,

Patrizia Pepe, Victoria Couture — шоу-рум «Ли-Лу», Молочный пер., 1, тел. 363-3596, 363-6933; www.li-lu.ru

Pinko — ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2, тел.: 980-5912; www.pinko.it

River Island — ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16; www.riverisland.com