

РОССИЙСКАЯ КИНОПРЕМИЯ: БОГЕМА ПРЕДПОЧИТАЕТ «НИКУ»

OK!
журнал

БЛИЖЕ К ЗВЕЗДАМ

№ 4. 23 апреля — 30 мая, 2009



**ДЭВИД
ЛИНЧ**

В Нью-Йорке
защитил
«Большого
рыба»



СВЕТЛАНА ЛОБОДА

повезет с собой на Европальдею
два вагона пиджачника



ЛИЛИЯ ПУСТОВКОВА

Жулик в стиле fashion



ЭКСКЛЮЗИВ:

**СНЕЖАНА
ОНОПКА:**

СЕРГЕЙ
ЕРМАКОВ –

ЭТО **АРТ!**



«СЛИВАЮТ» СЕКРЕТЫ

Анджелина Джоли

Диетолог: Джеки Келлер

Знаменитый диетолог и основатель компании Nutrifit Джеки Келлер работала с множеством прекрасных звезд. Секрет Джеки – не пить калории: «Исключите из рациона газированную воду и каждый день пейте один-два стакана зеленого чая», – говорит она.

Равно опасно и так называемое эмоциональное питание. «Перед тем как положить в рот кусочек, пусть даже полезного продукта, – советует читателям ОК! Джеки, – задайте себе простой вопрос: „Я голодна, сердита, одинока, устала или нервничаю?“. Если это не голод, то, что на самом деле происходит?». Вот и другие ее рекомендации:

– **никогда:** бекон, масло, глубоко замороженные продукты, пончики, кожу птицы, продукты из цельного молока;

– **всегда:** зеленый чай, ягоды, брокколи, томаты, цельное зерно, обезжиренные молочные продукты (йогурт, творог и молоко).



ЕЛ Кравчук

Тренер: Сергей Конюшок

Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, мировой рекордсмен и чемпион Украины советует читателям ОК!: «Получайте удовольствие от процесса, потому что если дело будет в тягость, рано или поздно вы его забросите». Профессиональные тонкости от Сергея:

– **при использовании биологически активных добавок** отдавайте предпочтение хорошо зарекомендовавшим себя фирмам, брендам и не ищите дешевизны продукта;

– **меняйте упражнения не слишком часто** и не увлекайтесь нововведениями – они для тех, кто уже исчерпал свой ресурс классических занятий; нововведения рассчитаны не на большую результативность, а скорее на тех профессионалов, у кого реакции на обычную нагрузку уже почти нет;

– **не поспешите на разработку индивидуального режима питания** – хорошо завтракайте и не наедайтесь на ночь; это прописные истины, но не грех их напомнить, в вечернем переедании – корень всех проблем с лишним весом;

– **полюбите себя** – для начала просто планируйте три месяца усердных тренировок и специального режима – результат не заставит себя ждать; и когда, проходя мимо зеркала, вы увидите преобразование, вам никогда уже не захочется возвращаться к себе – прежнему.

Холли Бэрри

Тренер: Рамона Браганза

Именно Браганза помогла Холли Бэрри, Джессике Альбе и Эшли Симпсон приобрести потрясающую форму всего через несколько недель после родов. Рамона поведала ОК!, что фокус в том, чтобы «сделать фитнес образом жизни». А вот и другие ее советы:

– моя методика «321 Training Method» направлена в первую очередь на **необходимое количество кардиотренировок**: три сегмента кардиоупражнений, два сегмента силовых и один сегмент интенсивных упражнений; я начинаю с 10 минут кардиотренировки, потом круг силовой тренировки (три упражнения три раза подряд), затем снова кардиотренировка с другим тренажером и опять силовые упражнения;

– **мои любимые тренажеры в спортзале:** вертикальный блок и гребной тренажер, помогающие проработать мышцы спины;

– **ключ к потрясающему телу:** готовьте для себя полезную еду и поддерживайте необходимый уровень влаги в организме весь день, другими словами: больше пейте!

