



ЗДОРОВЬЕ

Профилактика • Лечение • Лекарства • Здоровое питание • Неблагоприятные дни

На сцену отправила Людмила Зыкина, на битву за здоровье - Наталья Бехтерева

Исполнительницу русских песен Алёну Петровскую «крупной девушкой» назвать трудно.

При росте 165 см она весит всего 62 кг, опровергая распространённое мнение, что у обладателей сильных голосов, как правило, имеется солидное телосложение.

Сама Алёна считает, что любой певческий голос - это божий дар. То же сказала ей, девочке из Могилёва, в 1999-м Людмила Зыкина. «Езжай, деточка, учиться в Ленинград». И Алёна поехала. Потом был бэк-вокал у Елены Ваенги, творчество в коллективе «Град-квартет» и - наконец - сольная карьера. И всё это время: репетиции, перекусы на бегу, поздние ужины ... Алёна признаётся, что в Америке, куда опять едет этим летом на гастроли, порой доводилось пользоваться и фаст-фудом. Так незаметно «наплыли» лишние 3-4-5 кг. Но кроме самой певицы этих килограммов никто не видел.

- Перед сольным концертом в Петербурге встретила знакомого, года три мы не виделись, а он... помолодел, - рассказывает



Алёна, - золотую клипсу на ухе показывает: вот, говорит, мои «молодильные яблоки». Выпитала у него и про эту клипсу - поставщика эндорфинов для молодёжи, и про новую авторскую программу, где есть можно досыта. На сайт www.bns-centre.ru меня привела личная мотивация снова стать здоровой. Я вдруг чётко поняла, что если ничего не делать сейчас, то кочевая жизнь артиста загонит меня и в 70 кг! Я прочитала, как худела автор

методики Наталья Бехтерева, человек столь же сильно занятый, сколько и я. Мне жаль тратить 2 часа на фитнес-клуб, я не могу не есть вообще! Но вот не есть то, что нельзя, я вполне способна. Я человек упёртый. Правда, теперь, когда 90 дней на программе прошли, я твердо знаю, что есть человек ещё более упёртый, чем я. Это автор методики Наталья Сергеевна Бехтерева. Её телефонный допрос: «ну, рассказывай, что ты сегодня ела» достигал меня и в Греции, и в нашей Сибири. Я, между прочим, потеряла всего 3,5 кг, но приобрела столько новых сил, столько энергии, что и полтора килограмма зачла себе в победу. Весь процесс моего возвращения к нормальному вкусу, к отличной физической форме обошёлся не слишком дорого: как выяснилось, наладить нормальное здоровое питание можно при любом графике жизни. И, поверьте, оно этого стоит!

Телефоны: (812) 272-52-57
+7 921-950-05-73
www.bns-centre.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Материал предоставлен рекламодателем, редакция не несет ответственности за содержание материала

ООО «МЦ «Невский», СПб Коллонтай, д.17 ОГРН 1097847199592

Батончик как батон

Диетологи США составили список якобы полезных продуктов.

Хлебцы из цельного зерна. Если цельное зерно не стоит первым номером в списке ингредиентов, то перед вами продукт из обычной муки с добавлением пары зёрнышек, а также, вполне вероятно, кукурузного сиропа, сахара, крахмала и растительных жиров.

Батончики мюсли. Их вроде бы полезное содержимое зачастую склеивают с помощью мальтитного сиропа - заменителя сахара, сделанного из крахмала. По количеству калорий такой батончик сравнится с обычным шоколадным. Салат «Цезарь». Отнюдь не лёгкое блюдо I - калорий ему добавляют сухарики, соус и сыр. Кстати, роллы с салатом ничуть не полезнее сэндвичей - тот же хлеб, только в другом

многопрофильная КЛИНИКА имени Н. И. ПИРОГОВА Запись на консилиум ведется по телефону: (812) 320-70-00 Мы ждем Вас по адресу: СПб., В.О., Большой пр. д. 51 www.pirogovclinic.ru

ЕСЛИ У ВАС БОЛИ В СПИНЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗБЕЖАТЬ ОПЕРАЦИИ!

Решение проблемы возможно за минимальный срок с помощью современных медицинских технологий!

Всех, кто страдает грыжей межпозвонкового диска, приглашаем

6 июля

в «Российско-Израильский Центр микрохирургии позвоночника» на базе клиники им. Н.И. Пирогова посетит

МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОНСИЛИУМ

С УЧАСТИЕМ ВЕДУЩИХ НЕЙРОХИРУРГОВ РОССИИ И ИЗРАИЛЯ!

При себе необходимо иметь снимки МРТ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ!

