

№ 6
(210)

ТВ-программа с 15 по 21 февраля 2016 года

ТЕЛЕК

 PRESSA.RU

15
РУБЛЕЙ

52
КАНАЛА
ТВ

**ГОРОСКОП
ДРУИДОВ ДЛЯ
ВЛЮБЛЁННЫХ**

Стр. 24

**ПОХУДЕЕМ
НА ФИТБОЛЕ**

Стр. 17

**ЮЛИЯ
КОВАЛЬЧУК**

**Я ГОТОВА К БОЛЬШИМ
ЭКСПЕРИМЕНТАМ**

Стр. 5

**ПРИГОТОВЬТЕ
НА УЖИН...
РОМАНТИКУ**

Стр. 10

**КАК
УСПОКОИТЬ
НЕРВЫ
НАРОДНЫМИ
СРЕДСТВАМИ**

Стр. 14

**7 ШАГОВ
К НОВОЙ
ВАННОЙ**

Стр. 18

12+



До старта второго сезона шоу СТС «Взвешенные люди» остались считанные дни. Зрители в нетерпении, участники первого сезона полны интереса и сочувствия.

А мы, конечно, хотим узнать подробности, поэтому взяли интервью у ведущей проекта, стройной и изящной Юлии Ковальчук.

Всё сначала

– Юлия, такое ощущение, что вы стали ещё более стройной за последний год. Это влияние проекта СТС «Взвешенные люди»?

– Это, наверное, просто ощущение, так как на весах у меня одна и та же цифра уже несколько лет. Может быть, я становлюсь старше и вытягиваюсь как-то (смеется). Но специально я точно не худела.

– Участники второго сезона наверняка видели прошлое шоу и уже более или менее представляли себе, что их ждёт. Им было проще или сложнее начинать новую, более стройную и здоровую жизнь?

– Возможно, им было проще только вначале, потому что они шли в проект, о котором уже имели какое-то представление. Но потом они погрузились в полный объем физических нагрузок и моральных изменений, и тогда им стало так же сложно, как и участникам первого сезона. Да, изначально какие-то знания были бонусом, но как только прошла первая неделя и наступила вторая, ребята позабыли обо всем и поняли, что здесь для каждого из них все иначе.

Новые и старые «взвешенные»

– А вам было проще вести шоу, проводить испытания, опираясь на прошлый опыт? Или новые люди – новые задачи?

– Безусловно, первый сезон – это серьезная ступенька для меня. Все-таки я в этом проекте не только ведущая, но еще я глубоко погружена в процесс: общаюсь с участниками, ругаю их и даю советы. Конечно, я получила определенный опыт, который мне помогал с новыми «взвешенными», но приходится уже другие люди с иными проблемами, и их организмы совершенно иначе реагируют на физические нагрузки.

Юлия КОВАЛЬЧУК: Я ГОТОВА к большим экспериментам

Я могу сравнить свои ощущения со вторым томом большой энциклопедии – вроде совершенно новая история, но концепция осталась та же.

– Что нового слышно об участниках первого сезона? Вы поддерживаете связь?

– С победителем шоу – Петром Васильевым – мы несколько раз виделись после финала, он приехал к участникам второго сезона. Вообще все финалисты в потрясающей физической форме: Веста похудела еще больше, Макс выигрывает спортивные соревнования. Знаю, что они высоко держат звание победителей, и за ними идет большое количество людей. У ребят есть свои группы в социальных сетях, в которых они советуют, как правильно питаться и тренироваться. Это говорит о том, что тот объем информации, который мы вложили в их головы, они не растеряли, а сохранили, приумножили, да еще и делятся с окружающими.

Эксперименты приветствуются

– А вы сами на какие эксперименты с внешностью готовы? И что для вас абсолютно неприемлемо?

– В рамках своей профессии я всегда готова к боль-



ЦИФРЫ И ФАКТЫ



Подробности Худеть непросто, но результат того стоит

– Телезрители очень ждут новый сезон «Взвешенных людей». Скорее всего, это связано с тем, что они пытаются найти ответы на свои вопросы о похудении и здоровом образе жизни. От чего их стоит предостеречь и что посоветовать?

– Мне бы хотелось, чтобы они знали – все непросто. Я знаю, что у многих достаточно предвзятое отношение к телевидению, а некоторые даже думают, что мы не все показываем, и на самом деле участники не так много тренируются. Но мы не обманываем, эти ребята действительно оторваны от своих семей, и на протяжении всего проекта они занимаются только своим здоровьем. Все действительно очень и очень сложно, и в этом сезоне мы стараемся максимально развернуто рассказать телезрителям о правильном питании и физических нагрузках. Я советую смотреть наше шоу, худеть вместе с нами, но все-таки делать это максимально осторожно, не забывая об индивидуальных особенностях организма и прислушиваясь к специалистам. Так как одно и то же упражнение кому-то может помочь, а у кого-то только усугубит ситуацию.

шим экспериментам. Да еще и учитывая мой опыт работы в кино, где для некоторых ролей требуется что-то кардинально другое. Но вот сильно поправиться – тут бы я очень задумалась (улыбается). Конечно, если бы это был голливудский блокбастер, и я бы понимала, что со мной будут работать профессиональные диетологи, которые потом помогут мне вернуть

былые формы, то согласилась бы. А так, не знаю...
– Расскажите, чем ещё вы порадуете телезрителей в этом году? В каких проектах мы вас увидим?
– Началась работа над вторым сольным альбомом, а недавно на радио появилась трек «Стать чужими», скоро будем снимать клип к этой песне. А вообще у меня

КСТАТИ

Среди претендентов на участие во втором сезоне «Взвешенных людей» встречались и слишком самокритичные (весом 42 кг), и очень юные (10 лет), и самые настоящие (30 заявок от одного претендента).

БЛИЦ

Лучший ужин – это...

Овощной салат (помидоры, огурцы, киноа, кинза и петрушка), рыба на гриле (треска или сибас) или кусочек мяса на гриле (филе-миньон).

Если отдых, то...

Лежа на песочке под солнцем, чтобы ножки мокли в водичке, а потом прыгнуть в машинку и поехать путешествовать.

Какой подарок хотели бы получить на 8 Марта?

Букет тюльпанов для меня будет самым приятным подарком.

есть примета – не рассказывать о своих планах раньше времени. Иначе ничего не случится.

Пазл «мужчина плюс женщина»

– Что бы вы пожелали нашим читателям в связи с приближающимися праздниками – Днём защитника Отечества и 8 Марта?

– Желаю мужчинам в такое непростое время не за-

бывать о том, что вы – наша опора, что всегда нужно сражаться за благополучие, здоровье и хорошую атмосферу в семье. А девочкам в свою очередь желаю способствовать тому, чтобы мужчины хотели сражаться за все это. Еще быть нежными, мягкими и мудрыми, и тогда пазл «мужчина плюс женщина» обязательно сложится.

Беседовала Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: предоставлено телеканалом СТС



Катаракта, глаукома и дистрофия сетчатки – основные заболевания глаз у людей после 40 лет. Нужно ли их лечить и как? Насколько опасна для зрения каждая болезнь? Когда лучше сделать операцию? На все эти вопросы и многие другие, связанные с Вашим зрением сможет ответить только опытный и квалифицированный врач-офтальмолог

ГДЕ В МОСКВЕ ЛЕЧАТ ГЛАЗА

при обследовании Ваших глаз. Самое главное – как только зрение стало ухудшаться, или врач-офтальмолог в поликлинике сказал, что у Вас одно из перечисленных заболеваний, срочно обращайтесь к специалисту. Все заболевания хорошо поддаются лечению на ранних стадиях, даже глаукома и дистрофия сетчатки.

В «Глазной клинике доктора Беликовой» мы занимаемся всеми проблемами зрения и применяем для лечения современные методы хирургического, лазерного и медикаментозного лечения. В клинике все продумано и сделано для удобства пациентов: предварительная запись на обследование и консультацию в удобное время, возможность в один день пройти диагностику и сдать анализы для хирургии, современные

диагностические кабинеты и просторный уютный холл, где можно комфортно отдохнуть сопровождающим. Амбулаторные операции проводятся по современным технологиям без уколов и общего наркоза, пациенты находятся под наблюдением анестезиолога и контролем кардиомониторов. «Врач должен не только лечить глаза, а душевно и заботливо относиться к пациенту» – это основное профессиональное правило нашего коллектива.

Все операции выполняет главный врач клиники, профессор, доктор медицинских наук Беликова Елена Ивановна практикующий офтальмолог-хирург с 25-летним стажем. Большой опыт работы и знания дают гарантию отличного качества! Вы посмотрите на мир новыми глазами.

Если Вас беспокоит плохое зрение, не ждите, приходите на обследование в нашу клинику. Цены на диагностику и операции устроит любого пациента, существует система скидок пенсионерам.

8 (495) 366-43-83
Москва, пр. Буденного, 26, к. 2
Горячая линия: 8 (499) 499-45-49
www.belikova.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.