

## ЮЛИЯ КОВАЛЬЧУК: «КАТЕГОРИЧЕСКИ БОЮСЬ ЛЮБЫХ ИНЪЕКЦИЙ!»

В нашей постоянной рубрике о секретах красоты певица и телеведущая рассказала, почему не запрещает себе картошку с мясом, по какой причине перестала красить волосы, что заставляет ее возвращаться в тренажерный зал и как надеется избежать уколов ботокса.



«Надо почаще смотреть на себя в зеркало, оценивая, что еще можно сделать, чтобы сохранить или вернуть красоту, и чем раньше начинаешь ухаживать за собой, тем меньше последствий придется расхлебывать»

ФИЛИМОНОВА

— Юля, многие женщины с годами все меньше нравятся себе в зеркале. И не очень искренне смеются над анекдотом: «Как я люблю свой плоский подтянутый живот, свои стройные ноги — и ненавижу жир, который все это скрывает!» Что бы вы могли им посоветовать?

— Лучше не впадать в депрессию из-за того, что отражение в зеркале не сочетается с твоим внутренним миром, а побороться за себя! Все можно изменить, и чем раньше женщина начнет за собой ухаживать, тем меньше последствий придется расхлебывать. Дело даже не в деньгах, а в желании. И в этом смысле, наоборот, надо почаще смотреть на себя в зеркало, оценивая, что еще можно сделать, чтобы сохранить или вернуть красоту и молодость. Я сама на первом курсе института была на пять килограммов тяжелее, чем сейчас, и страшно комплексовала. А самой большой проблемой считала свои излишне полные ноги. В 18 лет я активно занималась спортом — и в конце концов перекачала мышцы. Отголоски тех проблем аукнулись до сих пор, и я то и дело мучаю своего директора и подруг: «Посмотри, по-моему, у меня снова поправились ноги». Но они крутят пальцем у виска: с ума сошла? Все нормально!

— И как же вам удалось справиться с этой проблемой?

— Во-первых, начала делать специальные упражнения на подсушивание мышц. Кстати, в таких случаях очень полезен бассейн. Ну и питание, конечно, надо было менять. По молодости мне казалось, что чем реже ешь, тем больше похудеешь. Пока училась в вузе, приходилось подрабатывать

по ночам. Я могла не есть весь день, а вечером, проголодавшись, умять какой-нибудь фастфуд. В итоге у меня начались проблемы с желудком, врач предупредил — мол, если хочешь жить долго и счастливо, должна соблюдать режим питания. И я начала считать калории.

— То есть сегодня у вас огромный опыт правильного питания. Расскажите, из чего состоит ваш дневной рацион?

— Питаться лучше дробно, но небольшими порциями. В идеале, конечно, должны быть плотный завтрак, насыщенный обед и легкий ужин. Но так уж сложилось, что у меня за день всего два приема пищи: завтрак и ужин. А вместо обеда обычно чашка кофе или чая. Больше ничего не успеваю. Но все же стараюсь, насколько возможно, придерживаться рекомендаций, которые дают мне знакомые диетологи — участники телешоу «Взвешенные люди». Они считают, что одной каши на завтрак мало. Он должен быть разнообразным и содержать все микроэлементы: жиры, углеводы, белки. На завтрак я могу с удовольствием съесть йогурт, домашние блинчики или сырники либо тост с ветчиной и кусочком сыра — на выбор. Ужин у меня бывает поздно. Конечно, устав за день, дома первым делом бежишь на кухню. И тут очень важно не хватать все подряд. Кстати, диетологи уверяют, что, если толком не ел весь день, смешивать белки и углеводы все-таки можно: например, картошку с мясом или рыбой. Все дело в количестве. Разрешенная порция состоит из 100 граммов гарнира, 100 граммов салата, 150 граммов мяса или рыбы. Я могу обойтись чем-то диетическим — допустим, морепродуктами с салатом. Но иногда позволяю себе хороший стейк из говядины с овощным салатом. Свинину не ем уже 10 лет. А если в нашем доме готовится узбекский плов (у меня в семье все его любят), ем его только в первой половине дня. Для вечера он слишком тяжел.

— Что еще в вашем личном «черном списке»?

— Кроме свинины это болгарский перец, редис, редька, брокколи, лук, чеснок. Все эти продукты вызывают у меня дискомфорт.

— Разгрузочные дни устраиваете?

— Конечно, особенно после отпуска, когда меньше слежу за рационом. Но

мои разгрузки — не голодание. Просто перехожу на низкокалорийное питание в небольших количествах. Ем свежие овощи, овощи на пару или отварную грудку. Пью много воды.

— Помогает ли вам спорт держать форму?

— Спорт присутствует в моей жизни с тех пор, как себя помню. Сначала художественная гимнастика, потом народные танцы, современная хореография. Я не представляю себе, как можно жить без физической нагрузки. Даже в отпуске, когда рядом нет фитнес-зала, не ленюсь разостлать коврик и покачать пресс. Леша (муж певицы Алексей Чумаков. — Прим. ред.) не даст соврать: я могу смотреть по телевизору кино и вдруг неожиданно начать качать пресс. Просто сидеть — это скучно! Я физически ощущаю, что надо что-то с собой делать. Очень люблю гулять пешком, ездить на велосипеде, хожу в спортивный зал, плаваю в бассейне, периодически бываю в сауне. Люблю спа-процедуры; правда, не всегда удается пройти весь комплекс. Регулярно хожу на массаж тела, спортивный, глубокий — чтобы до косточек меня промяли! К обертываниям у меня своеобразное отношение. Горячее не делаю, а холодное люблю. Стараюсь обязательно делать его на отдыхе, когда появляется свободное время. Пилинг тоже очень люблю.

— Пилинг — один из эффективных методов борьбы с целлюлитом. Вам тоже знакома эта проблема?

— Нет на планете женщины, которая не была бы с ней знакома. В нас это от природы заложено: организм накапливает жир, дабы сохранялись детородные функции. Другое дело — как мы боремся с тем, что накапливаем. Есть определенное освещение, словно специально созданное для того, чтобы портить настроение женщинам: подходишь к одному зеркалу — все прекрасно, к другому — то тут то там замечаешь «апельсиновую корочку». Это заставляет меня снова и снова возвращаться в тренажерный зал. Кстати, мало кто знает, что появлению целлюлита способствует не только жирная еда, но и алкоголь. Так что советую быть с этим поаккуратнее.

— Юля, вы давно перестали красить волосы. С чем это связано?

— Окрашенные волосы для любой блондинки — большая тема: они тонкие, легко пересыхают и ломаются, очень сложно бывает потом восстанавливать их структуру. Вот почему уже четыре года я действительно предпочитаю их не красить и продолжаю им помогать. Доверяю профессиональной косметике. Дома у меня столько всевозможных масок, восстанавливающих эмульсий — можно свой магазин открывать! Но иногда вычитываю интересные рецепты питательных масок из подручных средств. Втирала в корни и настойку красного перца, и маску из желтка, оливкового масла и коньяка, и кокосовое масло. И честно говоря, волосы сейчас стали гораздо лучше.



«Спорт присутствует в моей жизни с тех пор, как себя помню. Сначала художественная гимнастика, потом народные танцы, современная хореография. Не представляю, как можно жить без физической нагрузки»

ФИЛИМОНОВА

## РЕЦЕПТ ДИЕТИЧЕСКОГО САЛАТА С КИНОА ОТ ЮЛИИ КОВАЛЬЧУК

«Я обожаю киноа, в какой бы вкусовой комбинации оно ни использовалось. Салат, о котором я расскажу сегодня, очень питательный, вкусный и, что важно, готовится быстро. Насыпьте крупу киноа (200 г) в кастрюлю или сковороду с толстым дном и хорошо прогрейте. Добавьте соль (0,5 ч. л.) и кипящую воду (300 мл), перемешайте, накройте крышкой и варите 15 минут. Тем временем порежьте небольшими дольками помидоры (400 г), мелко порубите кинзу (5 стеблей), соедините эти компоненты на блюде. И как только крупа киноа будет готова, еще теплую добавьте в салат. Затем заправьте оливковым маслом (2 ч. л.) и солью (на кончике ножа). И подавайте на стол. Предупреждаю: будет очень вкусно. Но все же постарайтесь есть медленно, смакуя и получая удовольствие от каждой крупинки».

— А как ухаживаете за лицом?

— Пару раз в месяц хожу к своему косметологу. А если были гастроли и я сильно устала, то чаще. Когда косметолог делает мне массаж лица, я буквально в нирване! Дома у меня, конечно, полный косметологический набор по уходу за лицом. Люблю я все эти штучки, но покупаю только то, что одобрит мой косметолог. Боюсь экспериментировать: бывает негативный опыт — отеки, покраснения, аллергические реакции. Так что советую обращаться к косметологу как можно раньше. В 18 лет обязательно нужно начинать чистку лица, учиться использовать правильные средства. У нас в стране красивые женщины, но многие, к сожалению, неухоженны. У них нет привычки советоваться с профессионалами. Обходятся по старинке детским кремом — на лицо, тело, руки. И грустят, когда начинается непоправимый процесс старения...

— Многие видят выход в новомодных инъекциях, гиалуроновой кислоте, ботоксе...

— А я категорически их боюсь. Мне 33 года, а я ни разу к ним не прибегала. Моя кожа еще справляется самостоятельно. Возможно, когда-нибудь и придется это сделать. Но я верю, что к тому времени придумают крем, намажьешь который — и сбросишь лет двадцать! (Смеется.)

Екатерина ФИЛИМОНОВА



На Мальдивах, январь 2015 г.



«Просто сидеть у телевизора — это скучно! Очень люблю плавать, гулять пешком, ездить на велосипеде...»



«Раньше считала, что у меня слишком полные ноги, комплексовала страшно! Но начала делать специальные упражнения на подсушивание мышц — и все исправилась. Кстати, в таких случаях очень полезен бассейн»

ФИЛИМОНОВА