

Татьяна - одна из немногих певиц, которые выглядят отлично что десять лет назад, что сейчас. Одна проблема, которая все время держит певицу в тонусе, - это лишний вес. Трудно себе представить, но когда-то Буланова была полной и переживала по этому поводу...



VISION INTERNATIONAL PEOPLE GROUP

ПРЕДСТАВЛЯЕТ РУБРИКУ

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Певица Татьяна БУЛАНОВА:

# ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ - много работай и не переедай!

- Считаю, что самое главное для женщины - подтянутая фигура, ухоженная кожа лица и хорошие волосы. Бывает, такое дается от природы, но редко. Большинство прикладывают огромные силы, чтобы хорошо выглядеть.

Сколько себя помню, я всегда мечтала... похудеть. Еще с 14 лет, когда поняла, что нужно бороться с полнотой. Чего только не перепробовала! Но в результате я подобрала себе средство, которое и помогло мне сбросить вес. Теперь остается только поддерживать себя в форме.

Я соблюдаю главное правило: ничего не ем после шести вечера, во сколько бы ни легла спать.

- Это ж какая сила воли нужна!

- За пять лет привыкла, втянулась. Раньше, помню, особенно после родов, очень хотелось есть по вечерам. Или иногда сидишь после концерта на банкете, очень хочется все попробовать, но держись... А теперь друзья привыкли, что я прихожу в гости и сижу с пустой тарелкой.

- А что вы вообще едите?

- Ни жирного, ни мучного, ни свини-

ны. В основном молочные продукты. Очень люблю кефир обезжиренный, сыр. В первой половине дня позволяю себе жареную гречку: ее надо запечь в микроволновке, добавив подсолнечное масло и специи.

- Витамины принимаете?

- Регулярно, очень хорошо к ним отношусь. У меня же работа связана с переездами, с переменной климата, и витамины помогают адаптироваться. Я пью травяные чаи - очищающие, укрепляющие иммунитет, тонизирующие. Большое внимание уделяю своим волосам - у меня, как у многих артистов, волосы «измученные».

- А как насчет спорта или хотя бы зарядки по утрам?

- Всю жизнь мечтала ходить в тренажерный зал. И вот наконец два дня провела с моими танцорами на тренировке, буквально вчера. Теперь болит все, чувствую каждую мышцу. Но регулярно заниматься не получается.

- За кожей как следите?

- За кожей нужно следить обязательно, особенно тем, кто пользуется гримом. Как бы я ни устала - обязательно найду время снять грим и наложу крем, чтобы успокоить кожу. Я люблю экспериментировать.

- Пластические операции?..

- Возможно, когда-то придется это сделать. Иногда вижу: здесь уже чуть-чуть что-то не так или здесь... Десять лет назад я была полнее, а сейчас у меня изменился даже овал лица... Словом, большой соблазн, конечно, сделать себя более красивой хирургическим путем. Кроме того, я знаю, сейчас очень популярны инъекции для разглаживания мимических морщин. Но... все это мне пока не нужно.

Вообще, мне кажется, очень влияет на внешность человека его востребованность, увлеченность своим делом. Я устаю иногда ужасно, но от работы, мне кажется, вырабатываются гормоны

энергии и радости. И вся эта энергия уходит в красоту.

- В мудрости вам не откажешь...

- ...я стараюсь быть естественной во всем. Не завидовать. Всегда иметь цель, обязательно большую, глобальную, чтобы не закипать. Цели могут и меняться, вот я ее достигла - и забыла о ней, но главное, чтобы было к чему стремиться...

- А что дает вам стимул в работе?

- Когда меня хвалят - это очень здорово. Но когда что-то не получается и меня ругают - это даже лучше. Это дает толчок. Я человек неуверенный в себе, сомневающийся, а тут сразу стеснение проходит, появляются злость, желание доказать. И все получается!

Всегда на первом месте у меня работа, но я заметила: когда здесь все складывается, то и в любви, в семье, как ни странно, - тоже. Все очень взаимосвязано.

- Как относитесь к своей известности?

- Я с уважением отношусь к своим поклонникам, после концерта стараюсь пообщаться, дать автографы. Но, поверьте, я стесняюсь своей популярности, смущаюсь, когда меня узнают в магазинах, и никогда не пользуюсь своим именем.

Елена ЛИВСИ.  
(«КП» - Санкт-Петербург).



Фото Влада ЛОКТЕВА.

## РЕЦЕПТ ОТ ЗВЕЗДЫ «От стрессов спасаюсь в ванной!»

- Мне очень нравится зажечь в ванной свечи, добавить в воду ароматные шарики - их сейчас так много. А еще проверенное средство - философски ко всему относиться. Всегда думаю: если что-то неприятное произошло, значит, я избежала чего-то еще более плохого, и после этой неприятности обязательно будет что-то хорошее... Вот такой хитрый у меня подход!