



Фото Александра ИВАННИШИНА («Итоги»)

**По слухам, популярный петербургский актер, чтобы побыстрее набрать лишний вес, каждый день съедал несколько баночек красной икры. Через два месяца такой диеты вместо 73 килограммов он стал весить все 100!**

**Виктор БЫЧКОВ:**

# Я ПОТОЛСТЕЛ НА 20 КГ, ЧТОБЫ СНЯТЬСЯ В «КУКУШКЕ»

- Виктор, вы на самом деле «сидели» на икорной диете или все - слухи?

- Дело даже не в антидиете, главное - психологической настрой. Мой внутренний голос мне говорил: «Виктор, у тебя новая роль - нужно потолстеть!» И все, я потолстел... Первый раз я почувствовал свои 100 килограммов, когда на съемках «Кукушки» в одном эпизоде Виллэ Хаапасало должен был нести меня на руках. Он не смог меня поднять! Когда все же поднял, то нес, кричал и приговаривал: «Виктор, худеть надо, худеть...»

- А как вам удалось так же быстро похудеть? В чем секрет?

- Никаких секретов - опять тот же личный настрой. Ты как будто даешь организму команду: «Хватит!» И все.

- А как же изнурительные тренировки, пробежки по утрам и кефирчик вместо завтрака, обеда и ужина?

- Нет, никаких диет и спорта. В тренажерный зал я хожу только тогда, когда для роли нужно мышцы подкачать. В молодости я увлекался волейболом, баскетболом, плаванием. Потом интерес к спорту куда-то пропал.

- Отсутствие спорта на здоровье как-то сказывается?

- В студенческие годы можно сказать, что я был здоров как бык. Мог две остановки вместе с автобусом

пробежать. Но когда начал курить, стало уже не до бега.

- Давно курите?

- Я курю с 7-го класса. Бросал три раза. Самый большой срок жизни без никотина - два года... Последний раз, когда я решил бросить курить, обратился к одному знакомому лекарю, он мне в уши иголки какие-то вставлял. Уже после первого сеанса на сигареты не мог даже смотреть.

- Бывшие курильщики говорят, что в первые месяцы после того, как бросил, очень сильно повышается аппетит. У вас была проблема обжорства?

- Я, даже если очень хочу кушать, не могу себе позволить употреблять все продукты, потому что у меня профессиональная актерская болезнь - язва желудка. На съемках заработал. Вся пища - в сухоматку. Конечно, мне иногда хочется и яичницу, и пирожок, и картошку жареную, но я себя сдерживаю.

## ЗВЕЗДНЫЙ РЕЦЕПТ

- Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний есть очень хороший рецепт, который легко готовится и очень экономичен в употреблении.

Берете 100 граммов меда, 100 граммов кураги, 100 граммов грецких орехов, 1 лимон и 100 граммов коньяка. Все перемалываете и даете настояться несколько часов. Лучше принимать по одной чайной ложке в день перед обедом.

- Виктор, вам часто приходилось сниматься в таких условиях, когда легко заболеть. В вашем первом фильме «Ради нескольких строчек» вы на морозе бегали в тоненькой рубашке...

- Да, там была такая сцена, где мне нужно было в одном мундире по полю ходить. Честно говоря, я переживал за свое здоровье. Моя мама посоветовала сшить напульсники из грубой шерсти. Сказала, что они будут тереться об руку и согревать все тело. Я так и сделал, и мы благополучно отсняли сцену. Вообще я болеть не люблю. Для актера болезнь - роскошь. Если у меня есть работа, то я лучше выпью таблеток и побегу на съемки, нежели дома на диване валяться. Стараюсь для профилактики есть больше витаминов, у меня на столе - всегда петрушка, укроп, лук. Лучшие продукты против весеннего авитаминоза.

Елена ПОМАЗАН.