

«...Бросало меня в разные стороны — от голоданий к изнурительным занятиям в спортивных залах. Я хваталась за все подряд, как за последнюю соломинку...»

«...А я зверею, когда голодна, плохо собираю, с трудом общаюсь с людьми...»

«...Мужчина любит женщину как нечто целое, цельное — и внешне, и внутренне оценивая ее...»

«...И когда женщина говорит «он меня и такую любит», это неправда. Он, конечно, может до поры любить ее «и такую», но мужчине важно в женщине все...»

Телеведущая Юлия **БОРДОВСКИХ** известна зрителям по программе «Страна и мир». А также по передаче «Новый день с Юлией Бордовских» и ток-шоу «Для тебя», которое она вела в партнерстве с Игорем Верником. Ее имя прочно ассоциируется со здоровым и спортивным образом жизни, который Юля всячески пропагандирует. Она даже разработала свою систему, как правильно поддерживать форму, не испытывая ни голода, ни мучений. Об этом ей написано уже две книги, в которых она делится с читательницами своим полезным опытом.



Не родись красивой

**ДЛЯ ВНЕШНОСТИ
ГЛАВНОЕ —
ЗДОРОВЬЕ И
ВНУТРЕННИЙ СВЕТ**

Юля, вы вообще что-нибудь едите?

— Да я все время что-то ем. Чего-чего, а аппетит у меня с детства отменный. До сих пор организм сопротивляется моему взрослому режиму питания. Именно поэтому я достаточно долго искала, как мне питаться вкусно, но без ущерба для фигуры. И методом проб и ошибок нашла выход. От чего-то вообще отказалась (и по соображениям здоровья тоже), остальную пищу упростила. Раздельное питание только на первый взгляд кажется скучным. Фантазия везде нужна, и здесь не помешает. Впрочем, как у всех, и у меня бывают «праздники живота». Потом расплата... Пару дней минимум еды.

И вы не всегда были такой худышкой?

— Я не худышка! Одежда правильная сегодня... А вообще, после того, как бросила спорт, конечно, набрала несколько килограммов. Придя в спортивную редакцию НТВ и посмотрев в камеру, ужаснулась: я не помещалась в кадре.

Я знала, что любая камера прибавляет объемности, но не думала, что так много! Многие люди, встречая меня впервые, говорят: «Какая вы в жизни миниатюрная». Естественно, от свойств камеры никуда не уйдешь — если весите шестьдесят килограммов, то на экране будете смотреться хотя бы на пять кило больше, и профессионалы это знают. Я же тогда заполняла собой весь экран. Нужно было срочно что-то с собой делать, и телевидение стало моим основным стимулом в работе над собственной внешностью и здоровьем. За два месяца я сбросила семь килограммов.

Ничего себе! И как?

— Да не ела ничего. И спортом много занималась. Я еще тогда влюбилась, а это лучшее спасение от жировых складок.

А без всяких страстей разве нельзя держать фигуру?

— Одна моя подруга лишь раз в месяц заходит в спортзал, да и то только потому, что ее муж заставляет. Так сказать, для тонуса. Она ест все, что хочет, и в ней нет ни одной целлюлитинки, ни одной жиринки. Мы с другой моей подругой по-хорошему завидуем таким счастливицам. Ведь нам всю жизнь придется бороться с собой за собственное совершенство.

Но прежде чем вы выработали свою систему, вы тоже как-то поддерживали форму?

— Бросало меня в разные стороны — от голоданий к изнурительным занятиям в спортивных залах. Я хваталась за все

подряд, как за последнюю соломинку, не понимая, что мне делать. Взывала к чьей-то помощи, к каким-то новым технологиям. Вес, конечно, то снижался, то возвращался, а стабильного результата не получалось. Пробовала я ничего не есть после шести часов вечера или есть все, но очень помалу. Кроме болячек мне это ничего не дало. А о здоровом питании я имела тогда очень туманное представление. Мои подруги, например, способны голодать целые сутки, чтобы на следующий день надеть обтягивающее платье. А я зверею, когда голодна, плохо собираю, с трудом общаюсь с людьми. Для меня отсутствие питания — это отсутствие жизни, и ничего с собой поделаться я не могу.

У вас есть свое «ноу-хау» в питании?

— Кое-какие правила...

Но хотя бы некоторые каноны, пожалуйста!

— Я исключила хлеб и сахар. Почти не ем картофель. Выхожу из-за стола с легким чувством голода. Потому что это значит: наелась. Если выходишь из-за стола сытой, ты объелась. А если уж наелась до отвала, то ты отравилась. Так говорит моя умная сестра, с которой мы писали главу о питании в моей второй книге.

Я никогда не запиваю трапезу, выжидаю хотя бы час. Практически не пью кофе, мой любимый напиток — зеленый чай с жасмином. Я начинаю утро со стакана теплой воды и в течение дня много пью. Кстати, помимо целебного действия, вода приносит и практическую пользу — утоляет чувство голода.

Есть у вас еще какие-то способы, как побороть голод?

— Ложка меда с водой или зеленым чаем. И сухофрукты, я всегда ношу с собой пакетик сушеных яблок, кураги, клюквы. Горсточка мне бывает доста-

точно в «критический» момент, и я спокойно продолжаю жить дальше.

Значит, вы храните стройность, соблюдая правильное питание и занимаясь спортом?

— А по другому не получается. Держать себя и свое тело в тонусе возможно только с помощью фитнеса.

Но если нет времени и денег на тренажерный зал?

— Занимайтесь дома. Увидите, как изменится ваша жизнь. Вы поймете, что такое мышечная радость. После тренировки, пусть короткой, но добросовестной, мы чувствуем каждую клеточку нашего организма. Это как после хорошего секса: тело словно в невесомости, но в таком тонусе, что, кажется, ты в данный момент способен на все. Это физическое чувство запоминается, и люди... снова хотят секса.

Насколько важна внешность?

— Очень важна, особенно сегодня, когда наступила эра эстетики. Вы заметили, как изменились наши артисты, политики, известные люди. Они явно стали следить за своим внешним видом и самочувствием, помолодели, подтянулись. Они-то знают, что от этого не в последнюю очередь зависит их рейтинг. Энергичные, здоровые и симпатичные люди вызывают уважение.

А женщине?

— Особенно. Мужчина любит женщину как нечто целое, цельное — и внешне, и внутренне оценивая ее. А женщина любит мужчину за его отношение к ней. И когда женщина говорит «он меня и такую любит», это неправда. Он, конечно, может до поры любить ее «и такую», но мужчине важно в женщине все. В том числе, как она ведет хозяйство и управляет семьей. Но при этом необходимо, чтобы она оставалась обаятельной и привлекательной. Для женщины, в свою очередь, эстети-

ка важна не только для того, чтобы привлекать мужчину внешне, но и вести его за собой.

Я считаю, что сыграла в жизни моих мужчин хорошую роль. Сейчас они не могут обойтись без фитнеса как некой жизненной философии.

На вас почти нет косметики. Почему?

— Макияж мне надоел на работе. К тому же мне жалко тратить время на эту процедуру и жалко свое лицо. В основном я крашусь только для эфира. Мои любимые стилисты — Таня и Наташа, которым я бесконечно доверяю, — со мной еще со времен «Страны и мира».

Какие процедуры вы применяете для лица?

— Самые различные маски, пластический массаж, волшебные ручки косметологов из салона «Мон плезир», баня... Вообще, хорошее здоровье и внутренний свет и так украсят лицо. Об этом написано в моих книгах.

Расскажите про них.

— Первая книжка «Фитнес с удовольствием» имела уже четыре тиража. Она о том, как изменить себя, получая от этого удовольствие. Не насылая себя диетами и всякими экстремальными методами, а правильно питаться и заниматься спортом.

Почему вы решили написать об этом?

— Потому что хотела поделиться своим опытом с другими людьми. А потом у меня возникла мысль, что в одиночку заниматься скучно. И я написала книжку «Фитнес для двоих».

По сути, эта книга не о фитнесе, а об образе жизни, своеобразная энциклопедия здоровья, которое можно обрести вдвоем. Или, обретая которое, стать лучше и найти свою любовь... В ней есть и классические упражнения, и об-

ширная глава, разрушающая многие стереотипы относительно нашего питания. Есть глава для людей, интересующихся восточной философией — как стать чище, лучше не только с помощью специальной гимнастики, но и за счет психологически правильно выстроенных жизненных ориентиров. Там много лирических отступлений, рассказов о моих друзьях и знакомых, опыт которых помог мне в написании этой книги.

Книга сделана в форме интервью. Некоторые главы — это мой опыт. Некоторые написаны в соавторстве с восточным «гуру», с психологом, с моей сестрой, которая вылечила себя сама правильным питанием. Глава о воде написана вместе с моей дочерью Марусей. В книге нет ни самодельности, ни знахарства. Там абсолютно профессиональные советы людей, которые «съели на этом собаку». Все, о чем в ней написано, совсем не трудно, не требует дополнительных навыков или затрат. Почитайте ее и сделайте шаг к собственному совершенству. Сейчас мы готовим уже второй тираж книги.

Вы всерьез взялись за писательство...

— Таким образом, наверное, полнее реализую себя. Я со школьных лет лучше выражаю свои мысли на бумаге, чем вслух, поэтому и пошла на журналистику. Теперь вот пробуюсь в писательстве.

Сейчас что-нибудь пишете?

— Любовный роман страниц на двести. Там будет много автобиографических моментов. И еще — детскую сказку. Это благотворительная акция для детей — воспитанников детдомов и интернатов. Сюжет мы придумали вместе с Марусей. Кажется, у нас неплохо получилось.

Елена АРБУЗОВА
Фото Николая ОРЕШИНА

Кажется, у нас неплохо получилось.