



*Наталья*

## **ДАРЬЯПОВА**

(«Дарьял ТВ»):

– Активно занимаюсь и шейпингом, и аэробикой – всем понемногу. Тренажеры не очень люблю, но что поделаешь – нужно! Во время путешествий, когда останавливаюсь в гостиницах, обязательно посещаю тренажерные залы. Люблю заниматься одна, но в Нью-Йорке моими тренировками руководит высококлассный инструктор, его называют «тренером звезд».

Вообще-то самым лучшим видом упражнений я считаю танцы. Обожаю танцевать, это отличный способ поддерживать и здоровье, и настроение. Могу танцевать даже на улице и всем рекомендую: не надо смущаться, танцуйте как можно больше!

Антенна – 2000. – 4 июня  
с. 37.