

Валерия:

родила – и бегом на тренажеры!

«А маленькие часики смеются – тик-так, ни о чем не жалею и любви просто так...»
Часики Валерии натикали ей, что пора возвращаться на сцену после долгого перерыва. Популярная певица. Красивая, стройная, уверенная в себе женщина. Мама троих детей. Какими секретами надо владеть, чтобы совмещать в себе эти качества?
Слово Валерии.

О здоровом образе жизни

– Я фанатка здорового образа жизни. Не пью, не курю. Противница всяких допингов. Уже много лет занимаюсь фитнесом. Если во время гастролей пропускаю тренировки, то чувствую себя усталой и разбитой. Поэтому прошу организаторов концертов предоставлять мне спортзал. Даже во время беременностей всегда держала себя в жевых рукавицах. Не переела, вела активный образ жизни, работала практически до самых родов. И уже на 5–6-й день после рождения ребенка вновь возвращалась к фитнесу. Врачи не очень это приветствовали, но я хорошо себя чувствовала.

Об уходе за внешностью

– Трачу минимум времени на обязательные процедуры – по 5 минут утром и вечером. Иногда хожу к косметологу, но не так часто, как хотелось бы. К выбору косметики по уходу за лицом и телом отношусь очень щепетильно. Предпочитаю, чтобы в ней было больше натуральных ингредиентов. Выбирая декоративную косметику, прислушиваюсь к советам моего визажиста и не ориентируюсь на торговую марку. Многие девушки, открывая косметичку, хотят блеснуть фирменной косметикой. Но



■ ВАЛЕРИЯ С ДЕТЬМИ: Аней (12 лет), Арсением (4 года) и Артемом (9 лет)

не стоит забывать, что и в недорогих торговых марках есть свои «хиты», интересные по цвету и структуре.

Об одежде и драгоценностях

– У меня много вещей прет-а-порте. Раньше были любимчики среди известных кутюрье – Дольче и Габбана, Мюглер. Сейчас я не ищу конкретные марки. Ведь не столь важно надеть одежду от известного дизайнера, главное – насколько эта вещь сочетается с твоим образом.

К драгоценным камням я равнодушна. Они у меня, конечно, есть, но я их практически не ношу. Иногда могу надеть дорогое кольцо – черный жемчуг с бриллиантами – к джинсам. В такой эклектике есть что-то интересное.

Об отдыхе

– Когда выдается пара свободных дней, обязательно иду в тренажерный зал, а дальше – по настроению. Навещаю друзей, с которыми не имею возможности часто встречаться. Выбираюсь на природу с детьми.

«Если в моей жизни возникнет соответствующая ситуация, то я с удовольствием рожу ребенка от любимого человека. Может быть, даже не одного».

Люблю перед сном почитать хорошую книгу. Вот чего я не умею, так это просто лежать на диване. Мне нравится активный, насыщенный общением отдых.

О воспитании детей

– Стараюсь быть строгой мамой. Я за дисциплину и порядок. Не скажу, что воспитываю детей по-спартански, но стараюсь не баловать. Хочу, чтобы они знали цену деньгам и понимали, как устроен этот мир.

Аня сейчас подражает мне во всем, даже говорить старается с теми же интонациями. А мальчишки – Тема и Арсений – очень разные. Дальше, наверно, будет виднее, что они у меня переняли, а что нет... Я не собираюсь им ничего навязывать. Надо помогать развивать то, что в них заложено. Мне никогда не нравился общий подход. Из-за этого я ненавидела в школе физкультуру. Но обошла аэробику и увлеченно занималась по системе Джейн Фонды.



«Мне некогда впасть в депрессию. Конечно, последние два года я жила очень непросто. Но разве я могу позволить себе погружаться в долгие переживания, имея троих детей, которые нуждаются во мне как никогда раньше? К тому же по природе я оптимист».

О вкусной и здоровой пище

– В основном мой рацион составляет вегетарианская кухня и рыба. Я соблюдаю все православные посты. Сладостей и в детстве не была: родители покупали мороженое, а я его выбрасывала. Чай пью без сахара. Люблю орехи. Иногда могу позволить себе вольность – кусочек торта или какой-нибудь десерт. Думаю, что жить, ограни-

чивая себя во всем, нельзя. Детей я также приучаю к здоровому питанию, веду неустанную борьбу с «вредными» продуктами: шипучими напитками, фаст-фудом, жвачкой и так далее. Чтобы побаловать детей, готовлю им разнообразные и необычные кушанья. А себе стараюсь делать более простые, диетические варианты. У меня есть и фирменные блюда – замечательный салат и луковый пирог.

Грибной салат

На большую тарелку выкладываем нарезанные помидоры, сырые шампиньоны, а в середину – пророщенные семена люцерны. Все это поливаем уксусом «бальзамик».

Луковый пирог

Стакан муки смешайте со 100 г сливочного масла и щепоткой соли. Замесите тесто и положите в холодильник на время приготовления начинки. 1,5 кг лука нарежьте кольцами и пассеруйте до мягкости. Лук посолите, добавьте чайную ложку сахара, перец, паприку и обязательно мускатный орех. Взбейте 4 яйца со стаканом сметаны. Затем смешайте лук с яичной массой. Достаньте тесто из холодильника, раскатайте и выложите в форму так, чтобы оно выходило за края. Вылейте начинку в тесто и поставьте в духовку. Выпекайте до готовности начинки.



■ Я ль не королева красоты?