

- Екатерина Феофановна, признаюсь, что иногда, сталкиваясь в реальной жизни с известным человеком, поражаешься, как не похож он на свой блестящий экранный образ... Вы, уж простите за комплимент, - абсолютно счастливое исключение. Как удается при супернасыщенном жизненным графике так замечательно выглядеть?

- Знаете, я не могу себе позволить постоянно думать о том, как я выгляжу. Я как ступила на московскую землю пятнадцати лет, так и не знаю, что такое жизнь без работы. Кручусь как белка в колесе. Может быть, поэтому жизнь не дает мне стареть. Единственное - я всегда пользуюсь очень хорошей косметикой, кремами, очень тщательно ухаживаю за кожей.

- Может быть, вы придерживаетесь какой-то особой системы питания, диеты?

- Никакой особенной системы питания у меня нет, я не слежу за весом: если я вдруг набираю пару-тройку лишних килограммов, я «округляюсь», что мне безумно нравится. Морщинки разглаживаются, я становлюсь такой интересной... Но потом отработаешь 2 концерта - и все сразу возвращается в привычную мне норму.

- Надо думать, концерт - всегда большой стресс для артиста. Как восстанавливаете силы после выступлений?

- Лучше спросите, как я живу, когда концертов нет! Я привыкла постоянно работать, вкалывать, не зная отдыха, чтобы жить безбедно. Даже не представляю, что делать в старости... Так что концерт - это нормальное мое состояние. И «допингов» никаких особенных я не употребляю, лет до 45 даже кофе не пила, правда, теперь каждое мое утро начинается с того, что варю себе чашечку хорошего натурального.

На самом деле мне очень помогает то, что я всегда строго придерживаюсь режима, расписания, которое устанавливаю себе ежедневно. Сплю,



VISION INTERNATIONAL PEOPLE GROUP

ПРЕДСТАВЛЯЕТ РУБРИКУ

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Екатерина ШАВРИНА:

СТАРОСТЬ ЗА МНОЙ ЕЩЕ ПОБЕГАЕТ!



сколько себя помню, 5 - 6 часов в сутки, всегда. И мне хватает. Если я просплю 6 часов, я чувствую себя очень бодрой, отдохнувшей, порозовевшей.

- Как вам кажется, влияет ли ваше творчество, русские народные песни, которые вы поете, на ваше самочувствие и внешний вид?

- Ну а как же - мои песни поднимают мне настроение, заряжают жизненной энергией, но на сцене я такая же, как и в жизни. Мои педагоги, замечательные люди, еще в юности научили меня всегда во всем быть очень естественной. Быть собой. Поэтому мой сценический образ полностью соответствует моему внутреннему состоянию, моему настоящему «я».

- Насколько я знаю, в прошлом вы серьезно занимались спортом...

- Действительно, у меня есть первый юношеский разряд по лыжам, я

каталась на коньках, занималась акробатикой. У меня даже был свой акробатический номер, который я показывала на концертах, и мне за это доплачивали. Я росла в большой семье, нас было семеро: брат и 6 сестер, и мне уже с детства нужно было как-то помогать родителям. Кстати, у нас у всех хорошо сложилась жизнь, все прекрасно выглядят, работают, наши дома в деревне рядом стоят.

- А как со спортом у вас сегодня?

- Я очень люблю работать в саду, на свежем воздухе. И сейчас мне это прекрасно заменяет любые тренировки и диеты.

- Может быть, у вас есть свой особый рецепт хорошего настроения?

- Да нет особенных рецептов. Мне нравится то, что я делаю, - моя жизнь, моя работа. Когда выпадает минутка отдыха,

очень люблю читать, особенно исторические романы, встречаюсь с друзьями, занимаюсь английским. К сожалению, в школе я изучала немецкий, но, поездив по миру, я поняла, что, не зная английского языка, я очень многое теряю, не могу общаться с действительно интересными мне людьми. Поэтому стала его учить и теперь постоянно стараюсь поддерживать «на уровне».

- К сожалению, не у всех вместо сердца - пламенный мотор, не всем

удается так, как вам, задорно лететь по жизни. Что бы вы посоветовали тем нашим читателям, кто пока не овладел искусством жизни на лету?

- Нужно, ложась спать, сказать себе: завтра будет замечательный день!

Обязательно составить четкий план на завтрашний день и не отступить от него ни на йоту. Я всегда так делаю. И если мне не удастся исполнить что-то из намеченного, ужасно переживаю. Но это бывает редко, обычно я успеваю все. Мне кажется, если бы все так делали, мы бы горы свернули. Если подумать, столько драгоценного времени уходит в никуда, в какую-то суету... У меня есть подруги, которые любят понежиться в постели утром, придерживаются принципа «не откладываяй на завтра

то, что можно сделать послезавтра», я же не могу себе такого позволить. Я всегда думала: вот мне будет 50, я стану более степенной, более медленной, перестану бегать... Ничего подобного! Сейчас я бегаю еще больше, чувствую себя еще более молодой. Мне кажется, в этом и смысл: каждой женщине столько лет, на сколько она себя чувствует. Я бы посоветовала не останавливаться, не разрешать усталости брать верх над собой, не закидываться на неприятностях, и вы никогда не узнаете, что такое старость.

- Не останавливайтесь, не разрешайте себе уставать, не закидывайтесь на неприятностях - и вы не узнаете, что такое старость!

Елена ГОНЧАРОВА.
Фото автора.