

— Моей энергии хватает на то, чтобы играть и репетировать. И не всегда на лишнюю физическую нагрузку. Я устаю. Мне хочется полежать. Я из тех женщин, которым после сильных затрат надо восстанавливать силы.

Я не сторонница занятий в спортивных клубах. Если организм привыкает к постоянным нагрузкам, он их постоянно требует. А если ты откажешься от них, начнешь поправляться. Я не хочу зависеть от занятий в тренажерном зале. И потом мы часто себя обманываем. Многие упражнения на те же группы мышц можно делать дома. Главное, чтобы была сила воли, желание и время. Мы жили в Америке в доме, где был тренажерный зал. Я занималась. Да, это интереснее. Это, скажем так, тебя немножко развлекает. Но это то, без чего можно обойтись и все равно быть в форме. Вместо того чтобы бегать на дорожке тренажера, несколько раз пробежись возле дома. Не думаю, что от этого будет меньше пользы.

— Существует мнение, что красное вино омолаживает...

— Признаюсь, в последнее время я увлеклась красным вином (*смеется*). Я прочитала, что красное вино очень полезно. В этом году мы с мужем отдыхали с нашим приятелем в Австрии. А он такой гурман: очень хорошо разбирается в винах. Французские вина, особенно "Бордо", вообще обладают уникальными свойствами. Там очень важные микроэлементы содержатся: замедляется процесс старения, и для пищеварения очень полезно, и для сердца. Во Франции меньше

процент сердечно-сосудистых заболеваний. Другое дело, в каких количествах пить. Если раньше я не могла заснуть и очень редко выпивала четвертушку снотворного, то теперь с большим удовольствием выпиваю полбокала красного вина. И засыпаю. Предпочитаю французские вина. Хотя есть очень хорошие испанские. Я сухие вина люблю, красные. И в том, что казалось раньше неприятным или горьковатым, начинаешь ловить кайф и ощущать всю прелесть этого. А потом, когда я узнаю, что это полезно, мне это начинает нравиться (*смеется*).

— А как насчет того, что традиционно считается вредным, — жирного, жареного, копченого, сладкого, соленого, острого?

— Каждый человек должен знать, нормальный у него обмен веществ или нет. Бывает, человек почти ничего не ест и не худеет. Ты должен чувствовать свой организм. Любой избыток вреден. Но в нормальных количествах, я думаю, надо есть все. Жуткие ограничения — это неправильно. Это, по-моему, на психике может сказаться.

Мне кажется, главная проблема в том, чтобы организм не был зашлакован. Если следовать религиозным канонам — соблюдать пост, это очень разумно. Во время постов организм как раз должен очищаться. Но диеты... Ради чего обо всем забывать и думать только о том, сколько граммов творога ты съел? Кстати, на все это нужно и время, и деньги. И по большому счету не верю, что женщины, худеющие в три раза, добиваются этого только с помощью диет. Думаю, что это даже не только таблетки, но и операции.

— Значит, здоровый образ жизни — это отдых, правильное питание, гармония в любви и...

— Еще очень важно не нервничать и уметь компенсировать себя. Я стараюсь в последнее время смотреть на все философски. Сейчас меня трудно выбить из колеи. Я понимаю, что в конце концов жизнь одна и тратить ее на какие-то мелочи бессмысленно. У меня тоже не всегда получается. Но когда начинаешь так жить, уже начинает и получаться. Бывает, попадаешь в больницу, сталкиваешься с теми, у кого настоящее горе, тяжелая болезнь, и понимаешь, что все остальное — это суета. Нужно быть счастливым от того, что имеешь. А не страдать от того, что не имеешь. Ну действительно, почему не радоваться тому, что есть? Ведь у каждого из нас много хорошего: друзья, близкие, работа, любовь...



Информационно