



VISION INTERNATIONAL PEOPLE GROUP

ПРЕДСТАВЛЯЕТ РУБРИКУ

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Ирина ПОНАРОВСКАЯ:

ГОВОРИТЕ СЕБЕ: «Я - КОРОЛЕВА!» ПОМОГАЕТ...

Ирину Понаровскую зрители вот уже много лет называют самой экстравагантной и элегантной женщиной нашей эстрады. Она же убеждена, что каждый человек выглядит на такой возраст, на какой себя ощущает. И свято верит в силу психологического настроя. В то, что если человек может настроить себя быть здоровым - результат не заставит себя ждать...

- Ирина, давайте поговорим сегодня о здоровом образе жизни. Действительно ли все зависит от правильной установки?

- Не зря говорят: все идет от головы. Даже если человек не имеет много времени, чтобы за собой следить, но думает о том, что должен быть все время в форме, - это уже поддела.

Знаю, есть даже такая теория, что спортом можно заниматься... мысленно! Вы себе представляете: «Я - спортивная, я работаю над собой» - и мышцы уже на подсознательном уровне начинают работать сами. Говорите себе почаще: «Ты - королева!» Поверьте, это работает!

- Наверное, такой настрой передается окружающим?

- Конечно. Человека воспринимают только так, как он себя чувствует! Есть и в 30 лет такие, которые говорят: «О чем мечтать в мои 32 года? Я уже старая...» Вот это ужас!

- Значит, вы оптимистка?

- Просто я знаю, что все будет хорошо. Конечно, бывают и депрессии, но я нахожу в себе силы их побороть.

- Одно из интервью с вами, помнится, называлось «Откровения бывшей толстушки». Глядя на вас, в это совершенно невозможно поверить...

- Когда мне было 13 лет, я весила 78 кг. Так откормили, что обмен веществ нарушился. А меня тогда уже так манило все красивое, эстетичное...

Пришлось обратить внимание на свою внешность. Я начала измываться над собой, что закончилось очень печально - сорвала почки. Пережила множество операций. Тогда я по-настоящему поняла, что надо быть в форме, но при этом надо обязательно быть здоровой! Надо правильно питаться, это очень важно, причем я в свое меню обязательно включаю витамины и биологически активные добавки. Это очень важно для правильного питания. Иначе организм регулярно недополучает витаминов и минеральных веществ, но зато в избытке имеет холестериновые отложения.

Конечно, важно не только, что человек ест, но и сколько. Даже натуральные соки в избытке могут навредить, если пить их все время, вместо того чтобы выпить простой воды.

Кроме того, совершенно нелишне знать, какие продукты хорошо сочетаются между собой. Например, помидо-

ры и морковь не усваиваются без жира. Поэтому в хороших ресторанах морковный сок подают со сливками.

В общем, весь мой образ жизни, включая и распорядок дня, и питание, был нацелен на выздоровление, а физическая форма стала, так сказать, сопутствующим эффектом.

- Правда ли, что у вас есть оригинальный метод контроля своего веса: будто бы вы носите на талии цепочку, и, как только поправляетесь, цепочка начинает давить...

- Это было очень давно. Сейчас у меня эта цепочка на шее, а в доме даже весов нет. Но, честно говоря, иногда я все же ее примеряю. Правда и то, что женщина в возрасте не может быть очень худой, поэтому не нужно себя истязать диетами, во всем нужна мера.

- Без чего еще, кроме правильного питания, немислим ваш образ жизни?

- Я обязана хорошо высыпаться. Для женщин это так важно! От сна зависит и состояние кожи, лица, и вообще все. Есть такое понятие «соблюдение ритуала сна», и у каждого он свой. У кого-то это, например, привычка выпить бокал вина перед сном - пожалуйста!

Даже когда есть какие-то проблемы, соблюдая свой «сонный ритуал», наутро ты будешь в полном порядке.

- И все-таки может ли человек управлять своим организмом?

- Безусловно. Только, к сожалению, до 80 процентов людей «не слышат» свой организм, а значит, не чувствуют и не могут управлять им. Прислушивайтесь к себе!

- Семья разделяет ваши убеждения?

- Когда прихватывает, разделяет. Вот маме было очень плохо, меня она, конечно, не слушалась, но, когда я привела ей человека со стороны и он дал ей такие же рекомендации, она слалась. Села на определенную диету и через некото-

рое время побежала, хотя до этого врачи уже предлагали делать операцию.

С сыном совладать очень сложно: растет, сладкоежка, как все, увлечен фаст-фудом. Но он у меня мальчик неглупый, скоро сообразит.

- Что вы можете пожелать нашим читателям?

- Научись улыбаться несчастью, ну а счастье само улыбнется тебе!

Маргарита РУДАКОВА.
Фото Леонида ВАЛЕЕВА.



Ирина Понаровская со своим другом Юрием, московским бизнесменом.