

ТАЙЛЕР®

АВГУСТ 2017

Самые
СВЕТСКИЕ
СВАДЬБЫ
года

ХРОНИКА
НЕВЕРОЯТНОГО
ПОХУДЕНИЯ
на ГЛАЗАХ
у ВСЕГО
МОНАКО

14

НЕПРИЛИЧНО
ДЛИННЫХ
ЛОДОК
и ГДЕ ИХ НОСИТ

БУДЕТ ВАМ
СЧАСТЬЕ

НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА, ИОН МАСК
и ДРУГИЕ БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЕ ЭТОГО ЛЕТА



силовая машина, всяческие гантели и штанги, а с недавних пор еще и гребной тренажер. Мышцы быстро адаптируются к нагрузке и перестают реагировать, так что их все время надо взбадривать и удивлять новыми упражнениями. Искусство тренера состоит еще и в том, чтобы, с одной стороны, выжать максимум из своего клиента-пациента, а с другой — не перетренировать, вовремя дать его мышцам возможность восстановиться, чтобы они могли расти. Мне постоянно хотелось ускорить появление результата, приблизить желанную цель, я просила добавить тренировки, заниматься по два раза в день. Но Роман неизменно отвечал отказом, основываясь не на советском принципе «бери больше, кидай дальше», а на научных исследованиях, которые помогают сделать уроки более эффективными.

Мышцы росли очень медленно, намного хуже, чем мы ожидали. Мешал пролактин. Этот гормон подавляет гормон роста и способствует набору жировой массы. Вот почему так тяжело прийти в форму во время грудного вскармливания. Любое послабление диеты заканчивалось для меня обидным плюсом на боках. К тому же в период кормления грудью особенно не разгуляешься со спортивными добавками, которые существенно улучшают рост мышц. Все это время после тренировок я пила протеиновые коктейли (смешивала

«Мышцы росли очень медленно, намного хуже, тем мы ожидали. Мешал пролактин».

вала тридцать граммов с водой или кефиром) и комплекс аминокислот ВСАА — по пять граммов до и после занятия. Тогда как большинство спортивных блогинь не брезгают стероидами — без них конкурс «Мисс бикини» не выиграть. Но эта ленточка мне была не нужна. Сегодня моя главная победа — быть довольной собой, а к себе у меня самые высокие требования. Да и класть здоровье на алтарь красоты я не собиралась. Поэтому качала мышцы в понимании профессионала «на сухую».

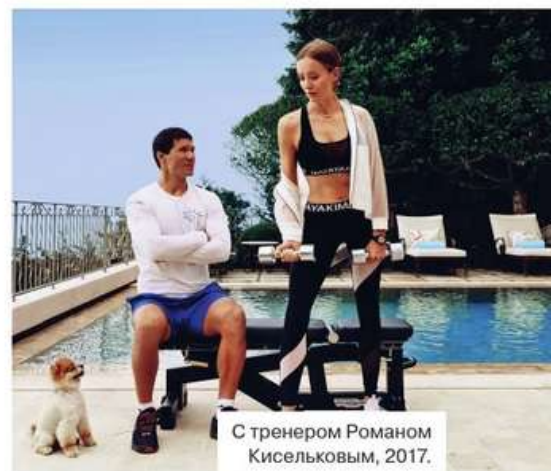
Каких главных принципов я придерживалась на пути к красивому и здоровому телу? Прежде чем приступить к тренировкам, следует систематизировать цели,

а затем определить, что приведет к их достижению: развитие выносливости или силы, увеличение мышечного объема. Нагрузки должны возрастать постепенно, ведь мускулы растут быстрее и становятся сильнее, только когда они находятся в процессе адаптации к нагрузке. Поэтому нужно увеличивать интенсивность тренировки, наращивая количество подходов при неизменном весе или сокращая паузу между ними. И конечно, важен принцип суперкомпенсации: мышцы растут не на тренировке, а после нее. Во время занятий мы даем лишь импульс к началу изменений в организме. А по завершении интенсивной работы активизируются процессы восстановления энергетических резервов и синтеза белка, необходимого для ремонта поврежденных тканей и увеличения мышечной массы. А для этого необходим полноценный отдых. К сожалению, многие им пренебрегают и тренируются по принципу «чем больше — тем лучше». В этом случае резко возрастает опасность перетренированности (отсутствие прогресса, упадок сил, быстрая утомляемость и раздражительность). При отсутствии восстановительного периода суперкомпенсации не происходит и тренировки становятся неэффективными. С другой стороны, если он длится очень долго, то результат суперкомпенсации не продолжителен.

Так что тренировочный процесс — это искусство, в котором необходимо найти верный баланс. Наиболее полное развитие мышц и силовых качеств могут обеспечить лишь разносторонние упражнения, которые улучшают двигательные функции и рост основных компонентов мышечного волокна.

Сколько времени нужно, чтобы вылепить тело, за которое не будет стыдно перед мужем в спальне с включенным светом? Девять месяцев. И как было приятно, когда, поделившись своим результатом в соцсети, я прочла публичное поощрение Наташи Якимчик. Не верила в мой успех не она одна: моя близкая подруга уже после этой съемки, которую вы сейчас видите, призналась, что сильно сомневалась, что я достигну цели! Кстати, о цели: очень важно найти своего спортивного кумира, чтобы вдохновляться его результатами и мотивировать себя! Когда было совсем невмоготу, я смотрела на супермодель Изабель Гулар, чемпионку по фитнес-бикини Ксению Шевелёву, инстаграм-«фитоняшу» Екатерину Усманову. Наматывала пот на кулак и занималась.

Что для меня изменилось? Честно, до сих пор не могу привыкнуть к своему



С тренером Романом Кисельковым, 2017.

Наташина арифметика

5 килограммов я сбросила за девять месяцев. Скажете, не много? Вес не главное. Изменение соотношения жировой и мышечной массы — вот мерило успеха!

1200–1350 килокалорий в день попадало в мой организм первые полгода: все ради уменьшения жировой ткани. Для последующего наращивания мышц потребовалось 1700–1800.

5 приемов пищи в день (завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин) состояли из 35% белков, 40% углеводов и 25% жиров (растительных и животных).

6 тренировок входило в мое недельное расписание: четыре силовых и две кардио с растяжкой. Дни отдыха я тратила на баню и массаж у Ивана Тимошенко. В деле коррекции фигуры этому кудеснику помогает авторская методика с использованием воска.

новому телу, которое я теперь особенно люблю как результат своих нелегких трудов. Я победила генетику, доказала себе, что я хозяйка своего организма! Распрощалась с комплексами, стала чувствовать себя моложе (ушел второй подбородок, от которого я уже подумывала избавиться при помощи липосакции). Даже игры с детьми стали задорнее. Чувствую себя легкой словно перышко и сильной как сталь — в догонялках мне нет равных. Муж стал гордиться мной еще больше, даже начал критичнее относиться к другим молодым особам, так что я теперь почти вне конкуренции! Но главное — наконец-то я довольна собой! И это сделало меня счастливее! ❖

10 ПРОЦЕДУР для СПИНЫ

Расшищаем путь к открытым платьям и кроп-топам.

ПОХУДЕНИЕ

1 «ВРЕМЯ КРАСОТЫ»

НИКИТСКИЙ ПЕР., 2,
ТЕЛ.: (495) 988 7557.

Для тех, кто мечтает о стройной талии и спине, как у модели Аризоны Мьюз, у косметолога Ирины Жигловой припасено обертывание «Скульптор тела». «Я использую маску с водорослями и минералами от Thalip, — рассказывает Ирина. — Она отлично выводит лишнюю жидкость». Но начинается расправа над лишними сантиметрами с пилинга морской солью — с ним процесс идет быстрее. За семь таких сеансов есть реальный шанс потерять до пяти сантиметров в объеме и буквально обновить кожу: глубокое увлажнение и гладкость — обя-

зательные пункты программы.
ЦЕНА: ОТ 7700 РУБ. ЗА ПРОЦЕДУРУ.

2 «КЛАЗКО»

М, ГРУЗИНСКАЯ, 20/13, СТР. 1,
ТЕЛ.: (495) 181 0453.

Радикальное избавление от «валиков» на спине предлагает главврач клиники, пластический хирург Алексей Котелевиц. «Между мышцами и кожей в области спины с возрастом образуется жировой слой, который трудно поддается спорту и диетам», — объясняет Алексей Геннадьевич. Зато он боится аппарата для липоскульптурирования Vaser. Через крошечные проколы хирург посылает под кожу ультразвуковую волну, мягко разжижающую жир, по-



Массажист Тук в центре красоты и здоровья «Белый сад».

1. Тонизирующее масло для тела с экстрактом макрута-лайма Thai Makrut Lime Firming Oil, 1390 руб. **THE BODY SHOP.**
2. Моделирующая сыворотка для тела с пептидами The Best Body, 62 300 руб. **MBR.**
3. Питательный крем для тела Les Exceptions, 8000 руб. **MUGLER.**
4. Моделирующий скраб для тела с маслом кедровых орехов Amnis, Frozen Siberian Cedar, 9000 руб. **NATURA SIBERICA.**



сле чего аккуратно его выводит. По прошествии реабилитационного периода следов от манипуляций не заметит даже самый внимательный наблюдатель. «Без синяков, гематом и корректирующего белья первые три недели вам не жить, но идеальная спина того стоит», — убежден доктор.
ЦЕНА: 210 000 РУБ. ЗА ОПЕРАЦИЮ.

ЛИФТИНГ

3 КИЭМ

Н. АРБАТ, 31/12,
ТЕЛ.: (495) 637 6595.

«Красивая спина — это не только гладкость кожи, но и осанка, состояние мышц», — убеждена косметолог по телу Татьяна Прибор. Поэтому программу по омоложению важного участка начинает с тонизирующего массажа по скрабу с трогательным названием Flamant («Фламинго») от Linda Kristel: ферменты ананаса и папайи мягко отшелушивают

клетки, масла найоли и чайного дерева снимают воспаления и питают. «Затем в ход идут микротоки Isogei на аппарате VIP Line, — продолжает Татьяна. — В отличие от обычной миостимуляции, эта методика тонизирует мышцы, не увеличивая их в объеме, и лишь подчеркивает рельеф». Благодаря этим манипуляциям кровь начинает бежать быстрее, и состояние кожи улучшается день ото дня. Надо ли говорить, что разбухшие мышцы увереннее поддерживают позвоночник?
ЦЕНА: ОТ 9000 РУБ. ЗА ПРОЦЕДУРУ.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ

4 «БЕЛЫЙ САД»

ЗУБОВСКИЙ ПР., 1,
ТЕЛ.: (499) 500 0051.

Для тех, кто полжизни проводит за составлением договоров и экселевских таблиц, массаж по триггерным, био-