

COSMOPOLITAN

ЯНВАРЬ | 2019

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

**Мех,
кашемир,
твид
и другие
зимние
радости**

**НЕТ, Я НЕ
ОБИДЕЛАСЬ**
САМЫЕ
ДЕСТРУКТИВНЫЕ
СПОСОБЫ
ВЫЯСНЕНИЯ
ОТНОШЕНИЙ

**Лучшее,
конечно,
впереди**

БОЛЬШОЙ ГОРОСКОП НА 2019 ГОД

16+ COSMOPOLITAN.RU

JANUARY 2019



4 606895 000017 19001

**ХОРОШЕЕ
ДЕЛО
ЗНАКОМ
НЕ НАЗОВУТ
что думают
психологи
о подсказках
судьбы**

**ГДЕ
У ТЕБЯ
КНОПКА?**
ОРГАЗМ
В ИНФОГРАФИКЕ

**Кристина
Агилера**
«Я дорого заплатила
за свою свободу»

Готовь сани летом, а фигуру зимой! Именно так делает **Наталья Якимчик**, дизайнер марки Natayakim.

ПОРА ДЕЛАТЬ НОГИ

Не жди весны! Начинай новый год с движения. Длинные праздники – повод избавиться от лишних калорий, а не набирать их, лежа на диване перед телевизором. Повеселилась 31 декабря, дай себе один день полноценного отдыха, а затем возвращайся к здоровому образу жизни. Потрать каникулы на себя. Меня, например, 1 января почти всегда можно встретить на горном склоне. Я давно катаюсь на лыжах, очень это люблю. Главное – не лениться!

Про мотивацию

Конечно, у меня бывают дни, когда нет настроения тренироваться или хочется расслабиться и не ходить в зал. Но я просто не могу себе такого позволить, ведь собственный бренд пляжной одежды – сильная мотивация для того,

чтобы оставаться в хорошей форме.

На мой взгляд, важно, где и с кем ты тренируешься. Если тебе интересно, считай, это уже половина успеха. Некоторое время назад я открыла для себя пилатес и теперь с нетерпением жду каждой тренировки, хотя меня

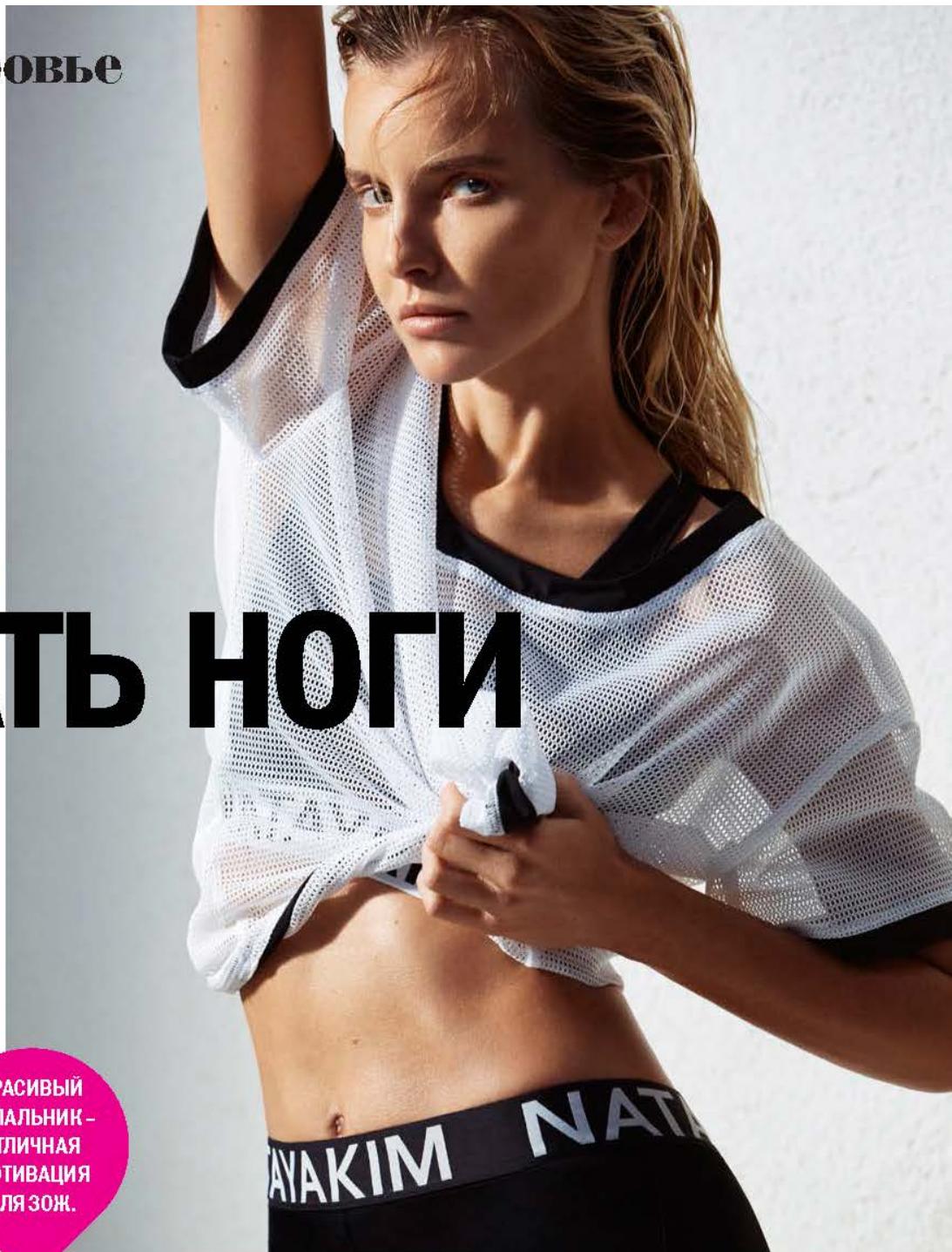
сложно удивить, так как спорт в моей жизни был всегда, спасибо маме – тренеру по художественной гимнастике.

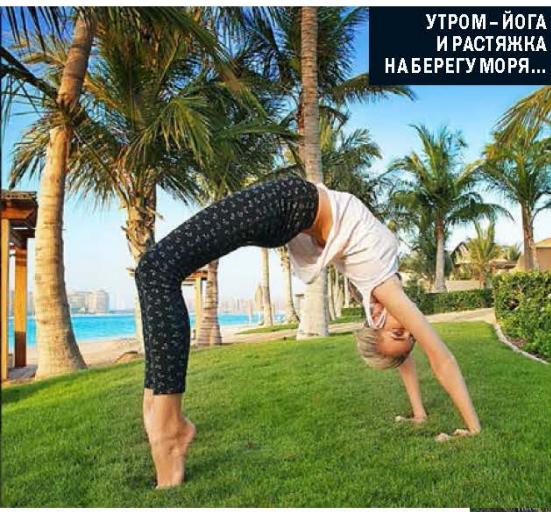
Пилатес включает в силовые упражнения, и растяжку, и упражнения на гибкость. Во время занятий работают мышцы, которые бездействуют на других

тренировках. Ты открываешь свое тело заново и получаешь столько позитивных эмоций... Такой вид нагрузки позволяет держать себя в тонусе, но не выглядеть накачанной. Я за женственную фигуру.

Предпочитаешь динамичные упражнения? Выбирай силовые трени-

КРАСИВЫЙ
КУПАЛЬНИК –
ОТЛИЧНАЯ
МОТИВАЦИЯ
ДЛЯ ЗОЖ.





ровки на определенные группы мышц 2-3 раза в неделю.

Про ноги

Ходьба на свежем воздухе, да еще и в горку – лучшее упражнение для красоты ног. Используй любую возможность для прогулок. Я иногда «наматываю» по пятнадцать километров. Но с моим графиком не получается делать это так часто, как хотелось бы. Иногда, попадая в пробку, бросаю машину и иду дальше пешком.

Ближе к пляжному сезону подключай бег: подсушишь ноги и согнишь лишний объем, сохранив естественную рельефность. Главный принцип: тебе должно быть комфортно. Если дыхание сбивается, значит, что-то пошло не так. Скорость лучше чередовать, как и направление – в горку, потом по ровной местности, получишь полноценную кардиотренировку.

Но не переусердствуй! Для организма плохо, если ты резко увеличиваешь нагрузки. Лучше по-



стоянно придерживаться активного образа жизни, чтобы не пришлось изводить себя диетами и фитнесом накануне отпуска.

Про ягодицы

Красивые ноги еще не все. Нужна красивая попа. Приседай! Только обязательно следи за техникой выполнения: важно, чтобы колено оставалось над стопой, не уходило вперед. Еще одно хорошее упражнение для мышц ног и «пятой точки» – выпады. Их можно делать даже в коридоре офиса.

Если хочешь усилить эффект, работай с фитнес-резинками. Это самый простой и действенный способ. Непосредственно пе-



ред отдыхом пройди курс спортивного массажа. Он идеален для того, чтобы усилить лимфоток.

Про еду

Что касается гастроблазнов во время праздников или отпуска: не борись с ними, хорошо известно, что запреты приводят к срывам и стрессу. Постарайся не переедать. От одной конфетки или порции вкусного десерта ничего не случится. Другое дело, если съедать по полкило – вот это уже действительно проблема. В теплых краях налегай на фрукты – полезная замена сладостям.

Я ем достаточно часто, но мало. В моем рационе нет мяса (не употребляю с 18 лет), но зато много рыбы, морепродуктов и овощей.

Обожаю зеленый чай, могу выпить пару чашек до завтрака. Практически каждый день начинаю с гречневой каши, в которую добавляю чуть-чуть оливкового масла. Если предстоит много встреч

и обед будет поздним, то делаю себе омлет с сыром.

Идеальный обед – рыбный суп, вернее, даже бульон с брокколи и красной рыбой. В качестве перекуса предпочитаю хрустящие ржаные или многозерновые хлебцы. Они очень вкусные и полезные, их удобно брать с собой.

Еще я пью много воды. Кстати, если не уверена в своей силе воли, выпей перед обедом или ужином один-два стакана воды и тогда точно не поддашься соблазну и не съешь лишнего. **COSMO**

А ТЫ ЗНАЛА...



...что красная рыба содержит активные жиры с уникальным химическим составом? Они не провоцируют появления лишних килограммов.



...что тренировки с резинками подойдут тем, кому противопоказаны упражнения с весом из-за нагрузки на позвоночник?