

OK!

№ 21 (596) ❖ 24 МА НЕДЕЛЬНИК

Travel-номер

ГДЕ ЗВЕЗДЫ
ПРОВОДЯТ СВОЙ
ИДЕАЛЬНЫЙ ОТПУСК

**АЛЕКСАНДР
ПЕТРОВ:**
«СЫГРАТЬ ШПИОНА –
МЕЧТА ЛЮБОГО
ПАЦАНА»



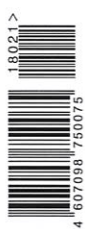
ЭКСКЛЮЗИВ!

ОКСАНА АКИНЬШИНА:

**«НЕ МОГУ ДО КОНЦА ПОВЕРИТЬ,
ЧТО У МЕНЯ УЖЕ ТРОЕ ДЕТЕЙ»**

10ACMG

www.okmagazine.ru



РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА 69 РУБЛЕЙ

WWW.OKMAGAZINE.RU



RELAX... TAKE IT EASY

Отдых может быть не только приятным, но и полезным! Телеведущая ЕЛЕНА ЛЕТУЧАЯ на собственном опыте убедилась в этом: ОНА ПОБЫВАЛА НА ОТДЫХЕ в SHA Wellness Clinic с оздоровительными программами и изменила свой образ жизни. Журналу OK! Елена рассказала не только о своих впечатлениях, но и о важности правильного питания

Текст: Кристина Леонова. Фото: Rafa Galan



«В Москве я бы в жизни не отказалась от сладкого, я ведь жуткая сладкоежка! Хорошо, что в оздоровительном центре три типа меню: Kushi, Biolight, SHA»

Елена, такой оздоровительный отдых у вас был впервые?

Да, я открыла для себя новый формат сбалансированного отдыха, когда ты можешь не только расслабиться, но и заняться восстановлением собственного здоровья. Этот курорт находится в Испании, недалеко от моря и гор, там я любила прогуливаться до маяка и занималась скандинавской ходьбой. В SHA мы поехали вместе с друзьями. Визит в эту клинику был для меня неким экспериментом, из-за работы и постоянных перелетов я была в разобранном состоянии и хотела восстановиться. Могу точно сказать, эта поездка меня абсолютно изменила. Напри-

мер, я полностью пересмотрела свой рацион. В клинике три вида питания, всё основано на макробиотике — учении, пришедшем из Японии и вобравшем в себя идеи даосизма. Когда я ехала, то переживала, что буду голодать, но в итоге смиксовала три вида диеты и вся еда была настолько вкусная, что мы даже в каком-то смысле объедались! Благодаря клинике я отказалась от наркотика нашего века — сахара. Думаю, в Москве я бы никогда в жизни не отказалась от сладкого, я ведь жуткая сладкоежка! Вообще я поймала себя на мысли, что за многие годы не ощущала себя такой отдохнувшей и не чувствовала такого прилива сил, ведь тебя досконально изучают,

делают процедуры и можно заниматься только собой.

Насколько я знаю, вы даже ходили к врачу по когнитивному развитию?

Да, и когда исследовали мой мозг, я наконец поняла, почему мне раньше не удавалось полноценно отдохнуть. Мне сказали, что у меня необычный мозг и с такой же проблемой приезжала и другая, американская журналистка. Оказывается, мне недостаточно спокойного отдыха, потому что я всё время работаю, даже если нахожусь дома, я постоянно за ноутбуком — и мозг перегорает. Врач посоветовал мне заняться непривычным для меня спортом — боксом. Этот вид спорта, наверное, ▶



«Как только приезжаешь, тебе выдают расписание с процедурами. Здорово, что в клинике мне всё-таки удавалось высыпаться»



«В SHA всё проходит настолько гладко: ты можешь заниматься спортом, можешь просто отдыхать — всё по собственному усмотрению и рекомендациям лечащего врача»

не совсем мое, я вот недавно начала заниматься большим теннисом, и для меня это невероятная свобода и как раз тот необходимый отдых. Также я открыла много различных процедур и из-за такого комплексного подхода к своему здоровью я очень сильно изменилась внешне: ушли лишние килограммы, подтянулась кожа. Меня спрашивают: «Что ты с собой сделала?» А я просто изменила питание и вот так хорошо отдохнула.

Елена, а вам важна компания на отдыхе?

Я человек, которому иногда нужно побыть в одиночестве, почитать, сходить на прогулку, — я так восстанавливаюсь. Муж меня

спокойно отпустил, а когда я вернулась, удивленно заметил, что я стала медленнее разговаривать. (Смеется.) И теперь я чаще готовлю дома, потому что, пока отдыхала, посещала кулинарные курсы по правильному питанию. Недавно вот научилась делать пирог с морковью без яиц и сахара.

Наверное, глядя на вас, супруг тоже начал правильно питаться?

Дело в том, что мой муж занимается хоккеем и у него и без того свое специальное питание. И если я без мяса могу обойтись совершенно спокойно, то он нет. (Улыбается.) Юра мне часто раньше говорил, что я много ем сладкого,

а я его не слышала, но, когда после приезда я отказалась от сахара, он был просто счастлив! Теперь мы вместе заменяем сахар в пище. И я в сумочке ношу с собой натуральные сиропы и полезные снеки. (Улыбается.)

Что вы можете посоветовать читателям, которые хотят изменить свой образ жизни?

Меня мама с детства приучала к здоровому питанию, я кулинар с детства и даже специально недосаливаю пищу и ставлю соль на стол рядом с блюдом. Всю жизнь я питалась отдельно белки, отдельно углеводы. Если ем мясо, то обязательно с салатом. Когда вы правильно питаетесь, вы даже спортом ►

« БЛАГОДАРЯ ОТДЫХУ Я ОТКАЗАЛАСЬ ОТ НАРКОТИКА XXI ВЕКА — САХАРА, И МОЙ МУЖ БЫЛ СЧАСТЛИВ!

«Раньше я сомневалась в пользе водного массажа, а теперь периодически хожу на него, потому что он действительно оттачивает фигуру и делает ее такой, какой я бы хотела ее видеть»



«Мне понравилось, что врачи находят индивидуальный подход к каждому и досконально исследуют состояние отдыхающего. Я в конце года обязательно вернусь сюда снова»

по-другому занимаетесь — организм работает на других мощностях. Не нужно ограничивать себя и, главное, ни в коем случае не сидеть на диетах, ведь это стресс для организма.

Вы говорили, что вам сложно отключиться от работы. Какие у вас сейчас новые проекты?

На данный момент я занимаюсь проектом, который называется «Лексикон». Скоро мы сможем представить зрителям книгу «Путь к мечте», написанную в соавторстве со мной. Цель этого проекта — обратить внимание детей на правильную речь и уважительное поведение, а также на правильное отношение к жизни в целом. На постоянной основе я занимаю должность художественного руководителя в Высшей школе телевидения «Останкино» — обучаю студентов. Конечно, львиную долю своего времени я провожу на съемках как телеведущая, сейчас запускается новое телешоу, а недавно я начала пробовать себя в роли актрисы — буду сниматься в сериале Первого канала. Параллельно начала репетировать и в антрепризе. Посмотрим, как это будет выглядеть в реальной жизни. Мне, как творческому человеку, пробовать новое всегда интересно!

OK!