

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ
НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Эноб.

16+

№03⁽¹⁰⁰⁾

ЗИМА
2019-2020

ISSN 2070-1101



НОМЕР
100

ПАЛЬ

В ПРОЕКТЕ «РОССИЯ. СТРАНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

ЗИМНИЙ ПУТЬ

Он ведет не обязательно к зеленой испанской пальме, под которой присела актриса Ингеборга Дапкунайте. И не обязательно к циклопической рукотворной пальме, где разместился огромный арабский отель. Возможно, он увлечет вас на север Шотландии, в нашу Северную столицу или даже в швейцарские или австрийские снега. Кто знает? Точно лишь то, что усидеть на месте этой зимой будет трудно.

Destination



• • •
Ингеборга Дапкунайте
во время отпуска в SHA
Wellness Clinic.

ПРОЦЕДУРНЫЙ ВОПРОС

В испанскую клинику для похудения ездят даже те, кому худеть совершенно незачем. О своей поездке в США рассказывают актриса Ингеборга Дапкунайте и телеведущая Елена Летучая.

ИНТЕРВЬЮ ~ НАТАЛЬЯ МОРОЗОВА

Ингеборга Дапкунайте Я, честно говоря, даже не знала, куда еду. Мне надо было просто отдохнуть. И подруга сказала: «А поехали в США! Это то, что нужно для отдыха». А я вообще понятия не имела, что такое США.

Наталья Морозова Вы даже не знали, что это клиника для похудения?

И.Д. Нет! Иначе бы, наверное, не поехала, потому что худеть мне вроде не надо. Когда мы уже там оказались, я сразу заявила, что не хочу худеть. Но меня уговорили, сказали, что есть много разных программ. Мне не хотелось вникать и выбирать. Тогда подруга предложила программу «Антистресс». Ну, «Антистресс» так «Антистресс», только я сразу предупредила, чтобы мне давали еды сколько хочу.

Елена Летучая Для меня это тоже был первый подобный эксперимент. Меня пугали, что в таких местах все очень строго, не дают ничего лишнего, но тут мы с Ингеборгой пару раз выпивали по бокалу вина, и это не приносило никакого вреда.

Н.М. То есть вы там не голодали?

И.Д. Нет, мне, в отличие от всех, еще давали хлеб.

Е.Л. Мы разве ели хлеб?

И.Д. Вы не ели, я ела!

Е.Л. Да, точно, тебе все время такие большие порции приносили. Подкормить тебя пытались.

И.Д. И еще мне очень понравилось, что блюда были не только вкусными, но и очень красиво выглядели. Эстетически они были безупречны.

Н.М. У вас были разные диеты?

И.Д. Там есть несколько меню: Kushi, Biolight и США. Тем, кто прямо худеет, можно блюда только из первого меню, тем, кому не очень много сбросить надо, – из второго. А для таких, как я, есть отдельное «нехудеющее» меню.

Е.Л. У меня тоже не было цели похудеть, я поехала просто посмотреть. Но благодаря США я начала по-другому питаться и выглядеть тоже стала лучше. Не могу сказать, что теперь я верный адепт макробиотики, но полностью отказалась от молочного и сладкого. Со сладким, правда, не все так просто: мне иногда снятся торты и конфеты, но пока держусь. Я помогла благотворительному фонду «Подари жизнь» – мы продавали мороженое. И они уговорили меня съесть совсем чуть-чуть моего любимого базиликового с горгонзоллой. Сначала был прямо взрыв вкуса, а потом ужасное послевкусие от сахара. И я поняла, что мне уже невкусно. Видимо, организм перестроился.

Н.М. В Москве вам удастся придерживаться этой диеты?

Е.Л. Я стараюсь, но это, конечно, сложно. Не столько даже в Москве, сколько в поездках. Приходится возить с собой миндаль, чтобы делать миндальное

молоко, ягоды чиа для завтрака.

В Москву притащила из магазинчика в США всякие сиропы, органические крупы, травки для заварки. Первое время даже в рестораны ходила со своими пакетиками – все, наверное, думали, что я сумасшедшая. Так как я обожаю сладкое, в США сходила на специальный кулинарный урок, где готовили десерты. Мы делали яблочный крамбл, морковный пирог с грецкими орехами, смузи. Всё без яиц и молока, при этом очень вкусно. Некоторые из них даже мой муж ест. Хотела второй раз сходить, но тут девчонки приехали, не успела.

Н.М. Ингеборга, а вы не ходили на cooking class?

И.Д. Ой нет, это совсем не мое!

Н.М. То есть вы приехали не вместе?

Е.Л. Нет, я приехала на пару дней раньше. Первое время был стресс. Я еще чемодан не успела разобрать, а мне уже выдали расписание на нескольких страницах. А я и так ужасно устала от расписаний. Но утром встала, надела халат...

И.Д. Некоторые в США ходят в халате, это разрешено. Но я не ходила, мне так не нравится. Я ходила в спортивном костюме.

Е.Л. А я ходила! Для меня это был отдых.

Н.М. А на ужин?

И.Д. На ужин нельзя в халате! Мы наряжались, чтобы порадовать друг друга. У нас подобралась замечательная компания. Мы встречались только во время завтраков, обедов и ужинов. В промежутках все были заняты своими делами: процедурами, врачами, массажами.

Е.Л. Я даже перестала открывать компьютер и отложила телефон.

И.Д. Да, отличная была поездка. Мы прекрасно пообщались. Если бы





я была одна, отдых был бы другой. Я бы, наверное, меньше ходила на процедуры, а больше сидела на террасе, любовалась видом и читала книжку. Там очень красивый вид с террасы любого номера. Да и вообще номера прекрасные, независимо от категории. Честно говоря, можно и в небольшом номере жить – все равно не очень много времени там проводишь, а вид везде одинаковый.

Н.М. А какие у вас были процедуры?

И.Д. Не хочу хвастаться, но врач посмотрел на меня и сказал: «Знаете что, давайте поменяемся местами!» Я ему: «Не-е-ет уж, мне надо отдохнуть». «Ну вот и отдохните. Не буду вас ничем мучить, много вам прописывать не буду. Вам надо спать, есть и гулять. Вот сходите в ванне поплавать». Там есть такая ванна, где плаваешь и не тонешь, очень хорошо расслабляет. Еще я сходила на иглы – сбалансировать организм. И мне сделали

несколько прекрасных массажей. Но самое главное – там потрясающая психолог, она работает как коуч, учит бороться со стрессом. Ее зовут Консейсао Эспада, она из Португалии. Она мне разъяснила главные принципы медитации. Я всегда хотела научиться медитировать, но никак не могла понять, как это работает. Мы делали с ней разные дыхательные упражнения для релаксации. Кстати, хорошо, что мы об этом заговорили, надо снова этим заняться, а то я все забросила. Мы много внимания уделяли контролю над дыханием. Для меня это очень важно. Она научила меня управлять мыслями. И вообще она блестящий профессионал, а я всегда ценю возможность работать с людьми, которые следят за передовыми методами.

Е.Л. На меня тоже большое впечатление произвел психолог, но я работала с другим специалистом. У меня есть большая проблема – даже во сне или

в отпуске не могу «выключиться», у меня мозг не расслабляется. Я могу вскочить ночью и начать что-то писать. Обошла с этим многих врачей, но только доктор в США понял, что делать. Он сразу спросил, не журналистка ли я. Оказалось, он только однажды сталкивался с такой проблемой, и это была журналистка из Нью-Йорка. Он посоветовал заниматься таким видом спорта, который бы требовал стопроцентной концентрации. Посоветовал мне – не поверите – бокс. Или любой другой вид спорта, в котором без концентрации никуда. На бокс я пока не решилась, занимаюсь теннисом. Он меня отключает абсолютно, потому что надо фокусироваться на игре, на мяче. И я начала отдыхать. Когда вернулась домой, муж даже удивился – я стала медленнее разговаривать. Обычно я говорю очень быстро, и чем больше нервничаю, тем быстрее. Мне надо поскорее все проговорить, чтобы от меня отстали. А тут расслабилась. В США я впервые за пять лет работы на телевидении почувствовала себя отдохнувшей.

И.Д. Наверное, если бы это было похоже на лечебницу, то было бы страшно занудно. Но США расположена в замечательном месте.

Е.Л. Да, расположение идеальное, мы каждый день ходили гулять – или по набережной до маяка, или в парк на гору – занимались скандинавской ходьбой.

И.Д. В США стоит ехать, потому что это очень красиво.

Е.Л. И полезно!

И.Д. Для тех, кто начинает соблюдать их правила.

Е.Л. Такая поездка учит каждого дружить со своим телом, находить дисбаланс и работать с ним. Вдруг вспоминаешь, что надо любить себя, и тогда организм отвечает взаимностью.

Самый частый вопрос за последнее время: «Господи, что ты с собой сделала? Ты очень похудела и как будто светишься». И моя визажист очень довольна сменой режима питания: «Лена, у тебя стала просто невероятная кожа!» И это все США. ②