

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ?

**В**ы ворочаетесь с боку на бок, тщетно пытаясь заснуть. Не стоит в очередной раз считать слонов. Попробуйте избавиться от бессонницы, поняв в чем ее причина.



Причина бессонницы	Чем объяснить?	Что предпринять?
Кофеин	Возбуждающе действует на нервную систему, поднимает артериальное давление, ускоряет сердечный ритм, вы не можете поэтому успокоиться и уснуть	Откажитесь от содержащих кофеин напитков и продуктов во второй половине дня. Срок воздействия этого вещества длится не менее 8 часов
Физические упражнения	Повышают температуру тела, которая должна снижаться к моменту сна	Вечернюю разминку заканчивайте за 2 часа до сна. Нагрузки не должны быть чрезмерными
Плотный ужин	Не стоит наедаться перед сном – это стимулирует работу желудка и других органов. Они усиленно работают, не давая спокойно заснуть	Ужин планируйте за 1,5–2 часа до сна, отдавайте предпочтение легкой пище – молочным, крупяным или овощным блюдам. При желании на ночь выпейте стакан кефира или отвар мяты
Отсутствие режима дня	Вы ложитесь спать каждый день в разные часы, тем самым провоцируя бессонницу	Отправляйтесь спать в одно и то же время, придерживаясь заведенного ритуала. Составьте личный распорядок и строго соблюдайте его

### “ЗВЕЗДЫ” ДЕЛАЮТ ТАК

#### ЗА МИШЕЛЬ ПФАЙФЕР НА РОЛИКАХ ВДОЛЬ ОКЕАНА

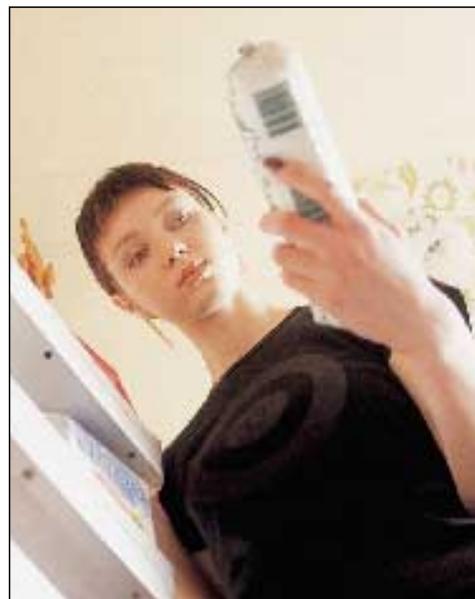
**М**ишель Пфайфер, знаменитой американской актрисе, уже за 40, но выглядит она намного моложе. Сохранить свежий и подтянутый вид ей помогают и занятия до седьмого пота в домашнем гимнастическом зале в Лос-Анджелесе, и тренировки на роликах, которые она совершает по специальной велотрассе, проложенной вдоль океана. Может, этот вид спорта привлекает голливудскую “звезду” остротой и новизной ощущений, скоростью, которую нетрудно развить при желании, а может, и тем, что он при некоторых навыках и правильной экипировке не представляет опасности для суставов. Воздействие на них при скольжении из стороны в сторону в 2 раза меньше, чем при беге.

### МЕНЮ

#### “ОБЪЕДАЙТЕСЬ” ПО ПРАВИЛАМ

**Б**ольшинство женщин мечтают сбросить лишний вес, но есть и те, кто хотел бы его набрать. Вы относитесь к числу таких миниатюрных и худеньких? Тогда не набрасывайтесь без разбора на любую еду, а воспользуйтесь советами американских специалистов. С их помощью вы легко поправитесь и не причините вреда своему здоровью.

- ❖ Ешьте 3 раза в день достаточно плотно и 2 раза слегка перекусите в промежутках между основными приемами пищи.
- ❖ На завтрак обязательно съедайте кашу, мюсли (или хлопья), горстку орехов, стакан молока или баночку йогурта.
- ❖ Не начинайте обед с супа или салата, съешьте сперва высококалорийное второе блюдо.
- ❖ Не увлекайтесь чипсами, мороженым! Пусть на вашем столе как можно чаще будут калорийные и в то же время питательные сушеные фрукты, постная говядина, бананы.
- ❖ 30% дневных калорий получайте от жирной пищи, но выбирайте такую, которая пойдет на пользу сердцу: оливковое масло, орехи, жирную рыбу (например, лосось).
- ❖ Если занимаетесь аэробикой, ограничьте тренировку 30 минутами в день и добавьте силовые упражнения для тренировки мускулов.



Фитнесс-клуб

## А, В, С и К<sup>0</sup> ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

**С**олнечным весенним днем так приятно тренироваться на улице. Нужно только защитить кожу от все еще прохладного воздуха, ветра, солнечных лучей. Это можно сделать с помощью подходящего типу вашей кожи дневного крема. При его выборе обязательно учитите полезные свойства и особенности некоторых витаминов.

**Витамин А** регулирует рост клеток эпидермиса. Когда его не хватает, кожа становится сухой и грубой, покрывается угрями. Кремы, обогащенные этим витамином, возвращают ей гладкость и упругость, способствуют сокращению морщин.

**Витамин В<sub>5</sub>** помогает коже быстро впитывать и удерживать влагу, стимулирует восстановление тка-

ней, способствует заживлению ран.

**Витамин С** защищает от вредного воздействия окружающей среды, ультрафиолетовых лучей, делает кожу более эластичной и упругой, участвует в синтезе коллагена, укрепляет капилляры.

**Витамин Е** стимулирует рост тканей, смягчает сухую кожу, замедляет процесс старения.

**Витамин К** укрепляет стенки сосудов, расположенных близко к поверхности кожи, помогает избавиться от темных кругов под глазами.



## Два в одном

*“Мне бы хотелось с помощью тренировки обрести красивое с небольшим количеством подкожного жира тело. Есть ли какие-то секреты фитнеса?”*

*Анна Р., Смоленск*

Никаких секретов нет. Главное – правильно спланировать тренировку, разумно сочетая различные виды физической нагрузки. Все их типы (по методу производства энергии организмом) можно разделить на аэробные и анаэробные. Аэробные – занятия на любых кардиотренажерах (беговая дорожка, велосипед, степперы...) позволяют сжечь подкожный жир. Поддерживать мышцы в тонусе нужно с помощью анаэробных упражнений на так называемых силовых тренажерах. Их существует великое множество, но если по какой-то причине они вам недоступны, беритесь за гантели.

Начинайте занятия с 5–10-минутной разминки на кардиотренажере. Темп используйте средний, когда частота пульса не превышает 60–70% вашего максимального показателя (220 минус возраст). Разогревшись, переходите к основной части тренировки – анаэробной. Работа на тренажерах для укрепления различных частей тела в среднем занимает 30–45 минут. Все это время организм тратит энергию запасенного в мышцах гликогена.

Заключительный этап – аэробная нагрузка на кардиотренажерах от 20 до 45 минут. Теперь организм просто вынужден использовать в качестве энергии подкожный жир, ведь запасы гликогена в мышцах частично исчерпаны. Учтите: эта часть занятий покажется значительно сложнее, чем если бы у вас была просто аэробная тренировка. Но в этом и заключается основное преимущество сочетания двух типов нагрузки в одном занятии – залог успеха для желающих обрести красивое тело.

Денис СЕМЕНИХИН, менеджер по фитнесу клуба “Gold's gym”



**Светал**  
Компания “Светал-Медикал”  
представляет  
Центр моделирования фигуры

## ПРЯМОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ

Есть ли на свете человек, который полностью был бы доволен своей внешностью? Хотите ее кардинально изменить? Отдельные средства, даже очень эффективные, не помогут – не тратьте зря время. А вот комплекс...

Компания “Светал-Медикал” представляет наиболее эффективный. В него входят диагностика и персональная программа оздоровления с поэтапным контролем: спортивная стимуляция мышц тела, мануальная терапия, ЮМЕЙХО терапия, спортивный, лечебный, антицеллюлитный массаж, физические нагрузки и коррекция питания. Главная же его составляющая – уникальный метод спортивной тренировки мышц, разработанный для наших ведущих спортсменов. Теперь он доступен всем.

Клиенты центра “Светал-Медикал” – не только “звезды” спорта и шоу-бизнеса, но и представители самых разных профессий, которых объединяет одно желание – изменить себя. Хотите присоединиться? Приходите! И пусть вас не пугают те усилия, которые требуется приложить, чтобы довести фигуру до совершенства. Ваша задача – расслабиться на кушетке под приятную музыку и получить максимум удовольствия от процедур, которые заставят работать мышцы, вызывая совершенно новые ощущения в вашем теле.

Стройная фигура, красивая осанка, спортивный рельеф мышц, легкая походка. Да, именно так вы будете выглядеть! А еще улучшится обмен веществ, стабилизируется эмоциональное состояние, возрастет уверенность в своих силах. Все это необходимо, чтобы добиться собственного совершенства.

В центре вы получите квалифицированную консультацию и лечение у лучших отечественных врачей – косметологов, хирургов, гинекологов, стоматологов, флебологов, психотерапевтов, диетологов, пульмонологов, специалистов восточной медицины. Вы сможете воспользоваться обширным комплексом косметических услуг по уходу за лицом и телом, в том числе с использованием водорослей GUAM.

Мечтаете сделать модные сегодня пирсинг, тату и шрамирование? К вашим услугам специалист – призёр всероссийских фестивалей среди профессионалов в этой области.

В центре – клубная система, индивидуальный график, персональное обслуживание. Для постоянных клиентов – скидки, а также привилегии – солярий и крупнейший в Европе бассейн “Олимпийский” бесплатно.

В “Светал-Медикал” вы обретете новых друзей и единомышленников. Вас ждут совместные вечеринки, посещение лучших спектаклей, концертов и дискотек Москвы.

Центр работает ежедневно с 8.00 до 23.00  
Адрес “Светал-Медикал”:  
Москва, спорткомплекс “Олимпийский”  
Справки с 11.00 до 17.00  
по тел.: (095) 288-81-18, 288-75-88, 288-70-05  
Тел./факс: (095) 288-69-77  
Лицензия № 6047/6043

### КЛЕТУ – СТРОЙНЫЕ НОЖКИ!

**Е**сли вам некогда заниматься бегом или ходить на аэробiku, разучите это упражнение – оно поможет сделать ваши ноги стройными и красивыми, без стеснения надеть мини-юбку или купальник.

Исходное положение (и. п.) – лежа на спине, руки вдоль тела, правое колено согнуто, ступня на полу.

1. Прямую левую ногу поднимите вверх так высоко, как только сможете, пятка “смотрит” в потолок. Медленно опустите ногу в и. п.

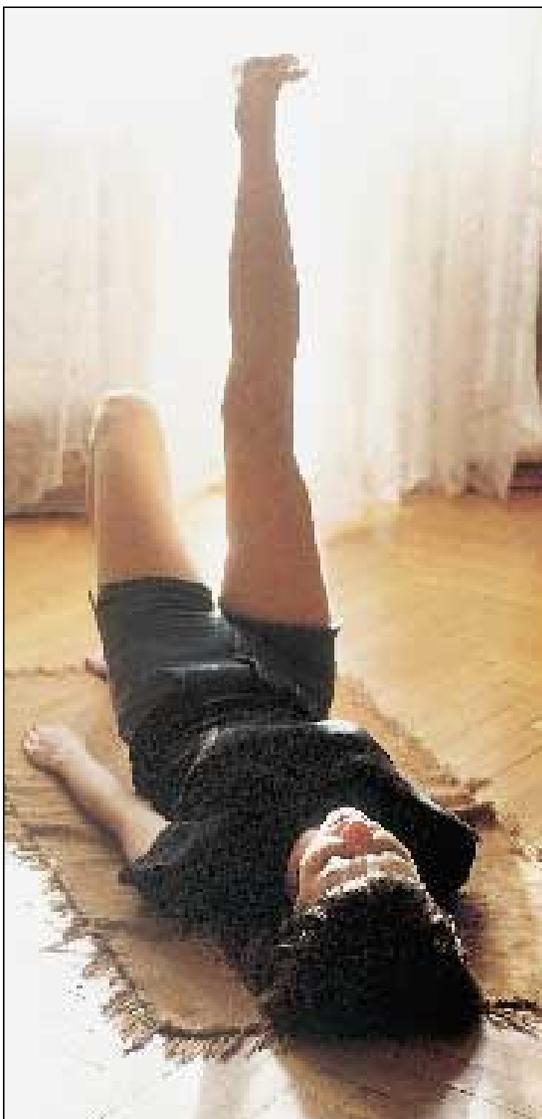
2. Поменяйте положение ног. Повторите упражнение.

Сделайте 3 подхода по 10–20 повторов для каждой ноги.

Разверните ногу в сторону, если тренируете внутреннюю поверхность бедра, или внутрь, если работаете над мышцами внешней поверхности бедра.

Нагрузка кажется недостаточной? Усложните задачу – прикрепите к лодыжкам посильный груз или специальные утяжелители.

Публикацию подготовила Е. ЯГУНОВА



**Хотите обрести привлекательную фигуру, не истязая себя голодом и диетами, поддерживать ее многие годы? Приходите в фитнес-клуб Petrovka Sports.**



## Уроки совершенства

Именно для таких, как вы, и разработан специальный 3-месячный курс **Body Form**, ведут который инструкторы, прошедшие серьезную подготовку в крупнейших европейских спортивных клубах.

Занятия проходят по 2 часа 3 раза в неделю. Их цель – изменить ваши взгляды на питание и образ жизни, помочь обрести оптимальные в соответствии с вашей конституцией, полом и возрастом формы.

Первая часть “уроков совершенства” – теоретическая, целиком посвященная питанию. Вы получите полное представление о том, как надо правильно строить свой рацион. Основываясь на последних научных данных, вам объяснят, от чего зависят процессы накопления жира и похудения.

Вторая часть занятий включает специальную программу силовых тренировок, которая направлена на сжигание лишнего жира за счет наращивания мышечной массы. Благодаря этим занятиям вы не только усовершенствуете различные группы мышц, но и получите истинное удовольствие. Энтузиазм единомышленников, доброжелательность и готовность всегда прийти на помощь инструкторов клуба сделают занятия необыкновенно интересными.

Курс **Body Form** рекомендован всем практически здоровым людям. В течение, а также по окончании курса обязательно проводятся фитнес-тесты, чтобы “замерить достигнутые успехи”. Специальные приборы измеряют процентное соотношение жировой и мышечной ткани, объем тела, выносливость организма, определяют, как работает сердечно-сосудистая система. Это позволяет инструктору не только контролировать эффективность занятий, но с учетом индивидуальных показаний постоянно корректировать уровень физической нагрузки и программу питания каждого. Затем вы сможете делать это самостоятельно.

Пока будете заниматься в клубе, к вашим услугам сауна, парная, бесплатный прокат полотенец. Если у вас есть ребенок старше 2 лет, которого не с кем оставить дома, приводите его с собой. В **Petrovka Sports** всегда открыты двери **English Baby Club** (английского детского клуба), где под присмотром опытных педагогов дети не будут скучать.

Наталья САВИНА

**Фитнесс-клуб Petrovka Sports расположен по адресу: 103051, Москва, 1-й Колобовский пер., 4  
Тел./факс: (095) 299-52-62, 299-58-68  
Факс: (095) 299-56-96**

[www.petrovka.sports.ru](http://www.petrovka.sports.ru)

Лицензия ПРИУ № 033574 код ФО

выдана Московской Лицензионной Палатой.