

8 ИЗВЕСТНЫХ ЖЕНЩИН, СЛЕДУЮЩИХ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Весна – это тот период года, когда женщины стараются выглядеть неотразимо. Безусловно, внешний вид зависит от душевного и физического благополучия. Другими словами, если организм является здоровым во всех аспектах, то это обязательно скажется на внешнем виде.

Джессика Бил, актриса



ФОТО: FRED DUFOUR/STAFF/GETTY IMAGES

Джессика регулярно занимается разнообразными физическими упражнениями, и поэтому всегда находится в хорошей форме. Помимо обычных физических упражнений, плавания, походов и пробежек, Джессика занимается боевыми искусствами и йогой. По словам самой актрисы, они дают ей ощущение силы, позволяют контролировать энергию и избегать стрессов. Большое внимание Джессика Бил уделяет правильному ритму жизни: «Очень важно вести здоровый образ жизни. **Просто необходимо пить большое количество жидкости и высыпаться**».

Мадонна

Вряд ли стоит представлять Мадонну. Ее имя давно ассоциируется с макробиотической диетой, фитнесом и, конечно, йогой. Мадонна – одна из самых известных женщин, способствовавших распространению йоги на Западе. Как говорит сама певица, «йога является метафорой жизни... Временами вы оказываетесь в весьма унижительных ситуациях, но это не повод осуждать себя. Просто дышите и отпустите всё. Это тренировка и испытание для вашего разума, тела и души». Мадонна начала заниматься йогой, чтобы привести себя в форму после рождения Лурдес, но затем это стало для неё большим, чем просто тренировки. Это её образ жизни.



ФОТО: FERGUS McDONALD/STRINGER/GETTY IMAGES

Синди Кроуфорд, супермодель



ФОТО: ROBYN BECK/STAFF/GETTY IMAGES

Её фотографии часто украшают обложки журналов. Ей удаётся оставаться в хорошей форме даже после рождения двух детей. **Синди следует зональной диете, принимая маленькие порции еды в соотношении 40% углеводов, 30% белков и 30% жиров.** Фирменное блюдо Синди – капустный суп, который является её главным средством для контроля веса. Тренировки позволяют Синди сохранить объём мышечной ткани и поддерживать скорость метаболизма. Фитнес-фильмы Синди Кроуфорд известны многим поклонникам здорового образа жизни.



ФОТО: CHRISTOPHER POLK/STAFF/GETTY IMAGES

Кэрри Андервуд, певица

Кэрри Андервуд является наглядным подтверждением того, что правильное питание и физическая активность являются залогом здоровья и красоты. Вегетарианский образ жизни Кэрри позволяет ей избегать нездоровой пищи и есть больше овощей и зелени. У Кэрри есть собственный маленький спортзал, а также разработанный для нее комплекс упражнений. **Она использует эллиптический кардиотренажер, фитнес-бол и гантели легкого веса.**

Джессика Альба, актриса

Джессика Альба строго следует личному графику занятий, чтобы держать себя в хорошей физической форме. Спустя всего 3 недели после родов, Джессика вернулась в тренировочный зал. Она сбросила 8 кг благодаря занятиям боксом и пешим прогулкам, проводя часовые тренировки шесть дней в неделю. **Джессика делает акцент на постоянной смене видов деятельности**, так как пришла к выводу, что её организм очень быстро адаптируется к нагрузкам. В результате, эффект от них становится незаметным.



ФОТО: KEVIN WINTER/STAFF/GETTY IMAGES

Гвинет Пэлтроу, актриса и певица

Гвинет Пэлтроу также строго следует макробиотической диете. Она считает, что это главное условие сохранения стройной фигуры. Поэтому Гвинет не употребляет мясо, яйца, масло и кофеин. Конечно, это требует определенной силы воли, но это того стоит. Её меню включает ягоды, мисо-суп и много зелёных овощей. **Она встает в полнятого утра и практикует йогу.** Гвинет Пэлтроу также запустила собственный сайт, в котором рассказывает о здоровом образе жизни, чтобы помочь другим женщинам.



ФОТО: ALBERTO PIZZOLI/STAFF/GETTY IMAGES

Натали Портман, актриса



ФОТО: ALBERTO P. RODRIGUEZ/STAFF/GETTY IMAGES

Для съемок в фильме «Чёрный лебедь» Натали Портман тренировалась целый год в течение шести дней в неделю по 5-8 часов. Под руководством бывшей профессиональной балерины Мэри Бауэрс она стала настоящей балериной. Чтобы достичь этого, ей пришлось акцентировать внимание на растяжке и махах, а также подтянуть мышцы спины, внутренней части ног, бёдер и ягодиц. Все это достигалось без помощи отягощений. **Ей пришлось сочетать интенсивные тренировки с вегетарианской диетой**, которой она следует, но результат оказался замечательным. Она получила премию «Оскар» за роль в этом фильме.

Холли Берри, актриса



ФОТО: JEMAL COUNTESS/STAFF/GETTY IMAGES

Холли Берри сохраняет себя в прекрасной форме, несмотря на свои 45 лет. Как ей это удаётся? Холли занимается в тренажёрном зале по часу ежедневно, четыре-пять дней в неделю. На занятиях с тренером Холли работает и «шлифует» форму своего тела. **Она чередует кардиотренировки с силовыми упражнениями и растяжкой.** Кардиотренировки включают кикбоксинг, эллиптический тренажёр и подъём по лестнице. Силовые упражнения выполняются суперсетами, в которых упражнения следуют одно за другим без перерыва. Она ест много овощей, мало белков и углеводов, а также пьёт не менее двух литров жидкости в день. Холли Берри страдает сахарным диабетом, поэтому она особо строго относится к сахару, рафинированным продуктам, фаст-фуду, алкоголю, содовым напиткам и вредным жирам.

СИНДРОМ «РАЗБИТОГО СЕРДЦА»

Праздники, особенно такие как День святого Валентина или 8 Марта, в большинстве случаев связаны с приятными впечатлениями, но не всегда.

Люди, которые испытали трагический разрыв отношений с близким человеком, возможно, в эти дни испытывают болезненные переживания. Некоторые кардиологи видят в этом опасность появления симптомов «разбитого сердца».

Разрыв отношений, смерть близкого человека или другая тяжёлая душевная травма могут стать причиной возникновения синдрома «разбитого сердца» или, говоря научным языком, кардиомиопатии такоубо. Несмотря на то, что синдром вызван эмоциональными переживаниями, его проявления могут привести к серьёзным нарушениям сердечной деятельности.

Симптомы «разбитого сердца» очень

похожи на обычный сердечный приступ (стенокардию), хотя изменения в миокарде при них значительно различаются. Такоубо в переводе с японского языка означает «глиняный горшок для ловли осьминогов». Такое название он получил за изменение формы сердца: шарообразное расширение стенок в области верхушки левого желудочка. Это приводит к нарушению сокращения сердца, болям в груди, появлению одышки и резкой слабости.

В праздничные дни близкие люди и повсюду встречающиеся влюбленные пары могут напомнить о тяжелой потере и разбедить старые раны.

Хотя проявления синдрома «разбитого

сердца» могут быть очень тяжелыми, и около 20% пациентов попадают в больницу для неотложной помощи, летальные случаи очень редки. Как правило, симптомы заболевания проходят сами собой без специального лечения. После того, как человек успокаивается и снижается действие стрессовых гормонов, изменения в сердце тоже исчезают в течение нескольких недель.

Синдром «разбитого сердца» весьма трудно отличить от сердечного приступа. Поэтому, если вы пережили разлуку с любимыми и чувствуете боль в груди и затруднённое дыхание, не стоит относить это только на счет эмоциональных переживаний – звоните в скорую помощь.

Кирилл БЕЛАН



ФОТО: ROGER STENBERG/GETTY IMAGES