

Откуда взялся ТРЕНД НА ЗОЖ?

В последнее время быть здоровым стало модно: люди отказываются от вредных привычек, покупают абонементы в фитнес-клубы, переходят на правильное питание. Правило «надо попробовать всё, пока молодой» устарело. «Свердловская Эра» разбирается, почему это произошло.

СКОЛЬКО СТОИТ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровый образ жизни сегодня действительно стал популярным, – отмечает фитнес-тренер **Дина Мазейна**. – Не последнюю роль, конечно, здесь сыграл и пиар. Существующие спортивные клубы переполнены, в городе постоянно открываются новые. Конечно, владельцы этих заведений заинтересованы в том, чтобы походы в тренажерные залы были модными. Но для того чтобы заниматься, необходимо посещать клуб. Упражнения, выполняемые дома или на улице, также полезны для здоровья.

Поддерживают накал страстей и крупные бренды спортивной одежды. Некоторые компании проводят фитнес-фестивали, с помощью которых показывают, что спорт доступен каждому, и ненавязчиво рекламируют себя с помощью баннеров. Во многих промо-роликах со спортивной одеждой можно увидеть звезд. Глядя на то, как **Дэвид Бэхэм** в ярких кроссовках ловко управляет с мячом, начинаешь верить, что многое решает правильно выбранная пара обуви. Один из производителей пошел ещё дальше. Прошлым летом совместно с главным редактором американского **Vogue Анной Винтур** он создал коллекцию спортивной обуви. Неудивительно, что бренды-гиганты давно стали основными поставщиками модных образов для молодых людей.

Одежда является далеко не единственной статьей расходов последователей ЗОЖ. Набирают популярность гаджеты для тренеров: датчики, отслеживающие уровень активности, фитнес-браслеты, считающие шаги, пульс и калории. Здоровый образ жизни очень быстро превратился в большую потребительскую гонку.

– Человек в специальных кроссовках не будет думать, как правильно поставить ногу, чтобы избежать травм. Они упрощают жизнь и делают занятия безопаснее, – говорит Дина. – А к браслетам и другим подобным вещам я отношусь негативно: гаджеты необходимы для того, чтобы упрощать жизнь, но большинство людей не умеют ими пользоваться.



ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

Нужно знать, что делать с информацией, которую предоставляет спортивная техника.

Отдельная тема – полезное питание. В любом супермаркете можно с лёгкостью найти продукты с приписками «био», «эко», «органик», «без ГМО». Стоят они недёшево, а их польза для здоровья вызывает множество вопросов у покупателей.

– Чаще всего это маркетинговый ход. На деле в составе таких продуктов обычно есть консерванты, – объясняет диетолог-нутрициолог **Алёна Соломенникова**. – Экологически чистые продукты это те, состав которых вам понятен. Например, вы знаете, что такое рис и мука, а вот значение слова «эмульгатор» может вызвать вопросы. Питание должно быть максимально «прозрачным».

ЧУЖОЙ ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕВ

Абонемент в фитнес-клуб, специальное питание, спортивная атрибутика создают образ успешного человека, у которого

есть время и деньги. Даже знаменитости также при каждом удобном случае стараются напомнить поклонникам, что следят за здоровьем. Звезда «Уральских пельменей» **Юлия Михалкова** рассказывает в Instagram, что приседания и отжимания помогают добиться румянца лучше, чем косметика и салоны красоты. А вице-мисс мира-2015 **София Никитчук** показывает подписчикам фотографии с лыжной прогулки. Дина Мазейна отмечает: «Красивые картинка, вывески, видео в Интeрнете действительно заставляют стремиться к идеалу, который нам демонстрируют».

Сложно сказать, сколько людей начали следить за собой из-за принципа «быть не хуже других». Но разве можно считать тренд на спорт и правильное питание чем-то плохим? Остаётся надеяться, что, когда мода пройдёт, у многих внимательное отношение к здоровью войдёт в привычку. Ведь ЗОЖ – это действительно круто.

Из-за поездок на автомобиле и сидячей работы городские жители мало двигаются в повседневной жизни. Может быть, мода на здоровый образ жизни поможет решить проблему. Но что будет, когда это повальное увлечение пройдёт?

Софья БЕЛЯЕВА, Михаил МАНАННИКОВ

ЭКСПЕРТ

#Бодипозитив – слабая позиция

Несколько вопросов о спорте

Представить себе здоровый образ жизни без спорта невозможно. «Свердловская Эра» побеседовала с фитнес-тренером **Егором ЗИМНИМ**, который рассказал нам о том, сколько должна длиться тренировка, что такое протеиновое питание, зачем оно нужно и как спортсмен сам относится к бодипозитиву.

– Многих волнует вопрос, обязательно ли ходить в зал или можно заниматься дома?

– Если подход к занятиям грамотный, то никакой разницы нет. Но в зале всё-таки больше возможностей, да и помощь тренера всегда можно получить. А вот вид спорта можно выбрать любой. Например, похудеть получится, занимаясь танцами, в тренажёрном зале, играя в баскетбол, а набрать вес можно, занимаясь тяжёлой атлетикой.

– Сколько времени должна длиться идеальная тренировка?

– Идеально – 55 минут. Конечно, если перед человеком стоит цель развить выносливость или похудеть, то можно зани-

маться часами, но это будет вредно для здоровья.

– Мы все знаем, что ЗОЖ – совокупность различных составляющих, но всё-таки, что важнее – грамотное питание или спорт?

– Питание – 55 процентов успеха, а спорт – 45. Если у человека проблемы со здоровьем, врачи могут прописать ему определённую диету. Но для большинства подходит стандартное сбалансированное питание.

– А что на счёт фастфуда, можно его есть хотя бы иногда? Ведь гамбургеры, жареная картошка, пицца – это действительно вкусно.

– Можно, но осторожно (*смеётся*). Смотри какой фастфуд. Сейчас много ресторанов, где делают нормальные бургеры, по сути, это же углеводы с мясом. Но есть такое постоянно нельзя. Лучше всё-таки отдавать предпочтение сложным углеводам: рису, гречке, мясу – лучше них ничего нет. А что касается сладостей, то лучше выбирать те, которые содержат фрукты, а не жирный крем и взбитые сливки.

– Во многих клубах сейчас есть отделы со спортивным питанием, действительно ли его необходимо употреблять?

– Протеин – это белок, который нужен для строения мышц. Его можно использовать, если вы занимаетесь в зале. Также он помогает восстановить энергию после нагрузки.

– А тем, кто не занимается в зале, он нужен?

Софья БЕЛЯЕВА, Михаил МАНАННИКОВ

ЭКСПЕРТ

#Блогеры о спорте, еде и любви к себе

Кого читать и смотреть в Интернете для вдохновения

Начать придерживаться здорового образа жизни гораздо проще, если есть пример. Мы предлагаем брать его с блогеров. Специально для вас «Свердловская Эра» подготовила список страниц, подписавшись на которые невозможно не вдохновиться.

1. ВИолетТА ПЕТРОВА

«На фоне внутреннего неудовольствия собой у нас могут развиваться зависимости и расстройства, что отражается на окружающей среде. А если внутри – гармония, то ты автоматически распространяешь её. Поэтому наше отношение к себе напрямую влияет на мир вокруг нас. В этом и заключается смысл здорового образа жизни».

Виолетта ведёт довольно аскетичный образ жизни. Девушка рассказывает, что нужно делать, чтобы беречь природу, как медитировать, правильно дышать, покупать экологичные вещи и любить себя. Ценителям всего естественного и позитивного её страница наверняка понравится. Кстати, посты в Instagram блогер пишет на английском, а после – дублирует на русском. Согласитесь, неплохая возможность подтянуть иностранный язык.

YouTube: **Violetta Petrova**
Instagram: **@lettapetrova**

2. ОЛГА МАРКЕС

«Идеальное тело – это не кубики на животе, не цифра на весах, не бирка на одежде. В нашем представлении это тело, которое даёт возможность жить полной здоровой жизнью без оговорок на правила и запреты; жить, не боясь еды, не загоняя себя до полного изнеможения в зале».

«Секта» – один из самых известных проектов, связанных со здоровым образом жизни. Началось всё с блога «fat-is-dead» в Живом Журнале, который собрал множество единомышленников, так зародилась школа идеального тела, в которой трудится штат тренеров, диетоло-



Ольга Маркес – не только основательница школы идеального тела «Секта», но и вокалистка инди-группы Alai Oii, а также выпускница факультета журналистики Уральского государственного университета

гов, учёных. На личной странице в Instagram Ольга много рассказывает о здоровом образе жизни, а на YouTube-канале «Секты» можно найти интересные лекции об осознанном отношении к питанию и спорту. YouTube: **Школа Идеального Тела #Sekta**
Instagram: **@olymarkes**

3. ТАТЬЯНА РЫБАКОВА

Этой девушке удалось похудеть на 55 кг, и, кажется, она знает о правильном питании всё. Глядя на рецепты, которые она предлагает на сайте, начинаешь верить, что здоровая еда бывает вкусной. Интересны видео, в которых блогер даёт ответы на самые каверзные вопросы. Зачем жиры нужны для похудения? Как избежать перекармливания? Сколько всё-таки нужно пить воды? А ещё Татьяна активно общается со своими подписчиками в stories в Instagram, так что у вас есть возможность узнать всю информацию напрямую. YouTube: **tanyarybakova**
Instagram: **@tanya_rybakova**
Сайт: **tanyarybakova.com**

YouTube: **tanyarybakova**
Instagram: **@tanya_rybakova**
Сайт: **tanyarybakova.com**

4. АЛЕКСАНДРА НОВИКОВА

«Каждый человек индивиду-

ален – точно так же, как и его организм. У каждого свои вкусы и предпочтения, свои нужды и потребности. То же самое относится и к здоровью: кому-то требуется те или иные элементы в большем количестве, чем остальным, кому-то не хватает определённых витаминов, запас которых необходимо восполнять. Поэтому для полной и здоровой жизни очень важно проявлять заботу о своём организме, следить за своим самочувствием и при необходимости обращаться за консультацией к специалисту».

Ещё один блог о питании. Автор – дочь известного ресторатора **Аркадия Новикова**. Саша решила пойти по стопам отца и использовать полученные от него знания и умения для здорового образа жизни: девушка создала портал «How to green». Это целый кладёз рецептов и статей о правильном питании. А ещё там можно приобрести полезные вещи, например сумку-шопер или батончики без сахара.

Instagram: **howtosasha**
Сайт: **howtogreen.ru**

Полина САПОЖНИКОВА, 17 лет, Екатеринбург, гимназия №13, 10-й класс

#Правила Питания

Так ли вредны фастфуд и ужины после шести

В погоне за здоровьем мы готовы на многое: исключить из рациона углеводы, стать вегетарианцами, считать каждую калорию. Но не всегда подобные жертвы оправданы. Диетолог-нутрициолог **Алина Мурзина** рассказывает, как питаться так, чтобы не навредить себе и стать красивым и жизнерадостным.

ТРИ ЭЛЕМЕНТА

– Многие, когда слышат словосочетание «правильное питание», представляют себе варёную курицу, яблоки и воду. Но важно понять, что правильное питание – это не изнуряющая диета, а полноценное меню, в котором должны присутствовать разные продукты. Чтобы составить рацион здорового питания, необходимо знать свой организм, поэтому те, кто хочет кардинально изменить фигуру с помощью еды, должны обратиться к врачу-диетологу. А для того чтобы быть здоровым и жизнерадостным, достаточно следовать простым правилам. Во-первых, необходимо ежедневно употреблять углеводы, они насыщают наш организм энергией и утоляют чувство голода. Углеводы можно разделить на сложные (овсянка, гречка, рис, перловка, макароны твёрдых сортов) и простые (фрукты, ягоды). Во-вторых, в меню обязательно должны быть жиры, с помощью них происходит усвоение белков, витаминов А, В, D, E, нормализуется нервная система, поддерживается эластичность и упругость кожи. Жиры содержатся в орехах, авокадо, горьком шоколаде, красной рыбе, сыре и масле. В-третьих, обязательно нужно есть protein с белком, она обеспечивает нормальную работу организма, укрепляет ногти и волосы. Белки можно найти в мясе куриной грудки, креветках, кальмарах, маложирной рыбе, твороге, говядине. Чтобы сохранить фигуру и здоровье, делайте акцент на углеводы в первой половине дня, а во второй переходите на белковую пищу.



Хорошие новости: для того чтобы быть здоровым, не надо день и ночь есть одни овощи. Питание должно быть сбалансированным

НЕЛЬЗЯ, НО ХОЧЕТСЯ

– А вот быстрые углеводы стоит исключить, потреблять их не просто нежелательно, а вредно: усваиваясь буквально за несколько минут, они резко повышают уровень сахара в крови и не приносят нашему организму ничего, кроме лишнего веса. В идеале лучше отказаться от хлеба (его можно заменить хлебцами), булочек, сладостей, фастфуда. Но не секрет, что запретный плод сладок, поэтому, если очень хочется, можно позволить себе небольшие угощения в небольших количествах.

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

– Здоровое питание – это не только правильно подобранные продукты, но и режим питания. Лучше всего есть каждый день в одно и то же время: нерегулярные приёмы пищи могут стать причиной избыточного веса. Утверждение, что не нужно есть после шести, слышать все. Специалисты опровергают данный стереотип, делать это можно (если, конечно, вы не отправляетесь в кровать в 19:00). Ужинать рекомендуется за два часа до сна, поэтому если вы ложитесь спать, например, в 23:00, можете смело принимать пищу до девяти часов вечера. Однако, как мы уже говорили выше, вечером не стоит употреблять сложные углеводы: они являются источником энергии, которая необходима организму в течение дня. Её неизрасходованные запасы могут трансформироваться в жировые отложения.

#Мифы и правда о здоровом образе жизни

Интернет пестрит правилами, которые «обязательно» нужно соблюдать, чтобы быть здоровым. Не все мы стоим верить. «Свердловская Эра» разрушает мифы о ЗОЖ вместе с врачом-терапевтом **Ириной Озневой**.

ПИТЬ МНОГО ВОДЫ – ПОЛЕЗНО ДЛЯ ОРГАНИЗМА

– Это действительно правда. В день достаточно употреблять два литра, причём обязательно в форме жидкости. Некоторые овощи, фрукты и ягоды также содержат воду, среди них огурцы, цветная капуста, шпинат, томаты, редис, клубника, арбуз, цитрусовые. Эти продукты помогают вывести шлаки из организма.

ЧЕМ МЕНЬШЕ МЫ СПИМ, ТЕМ АКТИВНЕЕ ХУДЕЕМ

– Однозначно ложь. Полноценный сон является важной частью программы похудения. Хронические

недосыпания негативно влияют на выработку гормонов: во-первых, уменьшается процесс секреции лептина, отвечающего за чувство насыщенности, во-вторых, увеличивается секреция грелина, стимулирующего аппетит. В итоге человек, подверженный хроническому недосыпу, часто чувствует себя голодным и, как следствие, переедает.

УТРО НАДО НАЧИНАТЬ С ГИМНАСТИКИ

– Да, всё верно. Физические упражнения воздействуют положительно на организм человека. Если делать зарядку с утра, то человек будет чувствовать себя в тонусе на протяжении всего дня. Для пробуждения организма достаточно выполнить несколько простых упражнений: сделать наклоны, попрыгать, растянуть мышцы. Физические нагрузки лучше запланировать за двадцать-тридцать минут до завтрака, а перед ними выпить стакан воды.

ШОКОЛАД ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

– Это заблуждение. Какао-бобы способны улучшить работу сердца и сосудов, препятствуют образованию тромбов в крови. Кроме того, горький шоколад повышает уровень антиоксидантов, которые предотвращают появление раковых опухолей.

СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ, ЧЕМ БОЛЬШЕ ТРЕНИРОВОК, ТЕМ ЛУЧШЕ

– Совсем не так. Заниматься спортом можно два-три раза в неделю, каждая тренировка должна длиться не менее часа. Если хотите посещать зал чаще, то нужно чередовать нагрузки: два дня делать кардиоупражнения, два дня – силовые. Такой режим не позволит надорваться и поможет быстрее достигнуть результата.

Наталья ГРИШКО, 17 лет, Верхняя Пышма, школа №1, 11-й класс

Виктория ПОЛОВНИКОВА, 16 лет, Первоуральск, школа №5, 11-й класс

Анастасия СТАРКОВА, 17 лет, Екатеринбург, лицей №88, 11-й класс