

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. «СверхНовая Эра» разбирается, почему это произошло.

СКОЛЬКО СТОИТ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровый образ жизни сегодня действительно стал популярным, — отмечает фитнес-тренер **Дина Мазеина**. — 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 тренажёрные залы были модными. Но для того чтобы заниматься, обязательно 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 звёзд. Глядя на то, как **Дэвид Бэкхэм** в ярких кроссовках ловко управляет с мячом, начинаешь верить, что многое решает правильно выбранная пара обуви. Один из производителей пошёл 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 статей расходов последователей ЗОЖ. Набирают популярность гаджеты для тренировок: 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 упростить жизнь, но большинство людей не умеют ими пользоваться.



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 недешево, 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 **Алена 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 ЗАРАЗИТЕЛЕН

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 Мазеина отмечает: «Красивые картинки, вывески, видео в Интернете 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.

Софья БЕЛЯЕВА, Михаил МАНАНИКОВ

ЭКСПЕРТ

#Бодипозитив — слабая позиция

Несколько вопросов о спорте

Представить себе здоровый образ жизни без спорта невозможно. «СверхНовая 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 и 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, походить 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). Смотря какой фастфуд. Сейчас много ресторанов, где делают нормальные бургеры, по сути, это те 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 отделе со спортивным питанием, действительно ли его необходимо употреблять?

Протенин — 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?

Белок нужен организму в любом случае. Он есть в сое, растениях, мясе. Но если спортивное питание качественное, никакой разницы между природным и синтетическим белком нет. Производители берут, например, мясо и с помощью обработки превращают его в порошок. В детском питании используется та же технология.

Сегодня многие говорят о том, что себя нужно принимать таким, какой ты есть. Как вы относитесь к бодипозитиву?

Отношусь нейтрально, каждый сам решает, как ему жить. Но считаю, что многие просто так прикрывают своюлень, это слабая позиция. Или оправдывают себя отсутствием возможностей, времени, сил, но, если действительно захотеть изменить себя, можно найти множество способов.

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

#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 «СверхНовая» 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. Ценители 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: **Viолетта Petrova**
Instagram: **@lettaPETROVA**

2. ОЛЬГА 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 оглядки на правила и запреты; жить, не боясь еды, не заюняя 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 основатель школы идеального тела «Секта», но и вокалистка инди-группы Alai Oli, 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 #Sakta**
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 переададия? Сколько всё-таки нужно пить воды? А ещё Тая 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**

4. АЛЕКСАНДРА НОВИКОВА

«Каждый человек индивидуален».

«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 оглядки на правила и запреты; жить, не боясь еды, не заюняя 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-

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 #Sakta**
Instagram: **@olymarkes**

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

#Мифы и правда о здоровом образе жизни

Интернет пестрит правилами, которые «обязательно» нужно соблюдать, чтобы быть здоровым. Не всему стоит верить. «СверхНовая Эра» разрушает мифы о ЗОЖ вместе с врачом-терапевтом **Ириной Озеной**.

ПИТЬ МНОГО ВОДЫ — ПОЛЕЗНО ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Это действительно правда. В день достаточно употребить 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 УЖДЕМ

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, переадаёт.

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 достичь результата.

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

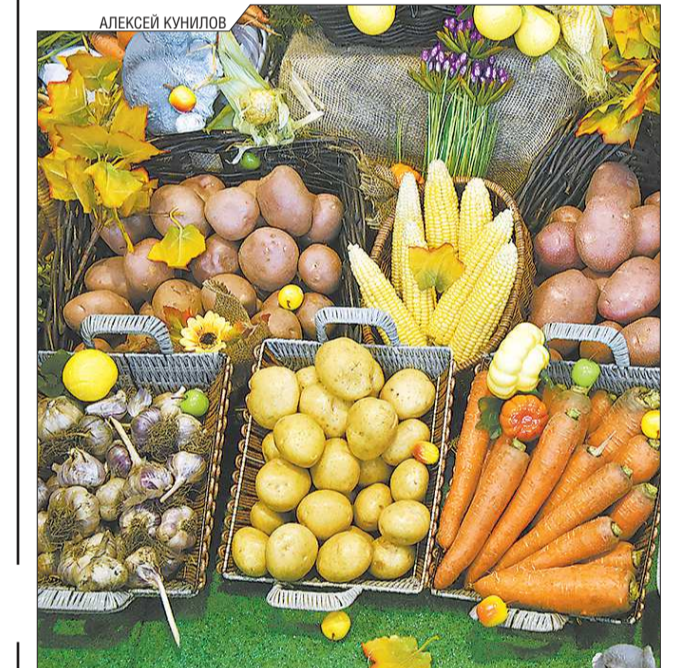
#Правила питания

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, греча, рис, перловая, макаронные твёрдые сорта) и простые (фрукты, ягоды). Во-вторых, в меню обязательно должны быть жиры, с помощью них происходит усвоение белков, витаминов А, В, Д, Е, 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 пищу с белком, она обеспечивает нормальную работу органов, 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 подобные 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, слышали 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.

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