

## Интралипотерапия AQUALYX

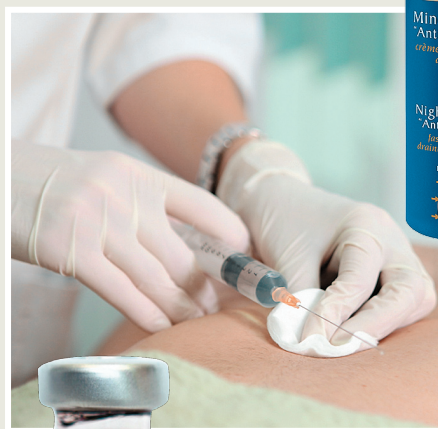


**ЕВГЕНИЯ КУЗНЕЦОВА,**  
врач дерматолог-косметолог  
клиники пластической хирургии  
и косметологии «Ла Страда»:

«Наталья и Максим — счастливые обладатели практически безупречных спортивных фигур. Инъекции биогеля для них скорее профилактика, чем коррекционная процедура. Препарат вводится локально в зоны, где формируются жировые отложения. Он растворяет мембраны жировых клеток, и уже через 20 минут становится заметен результат.

Обычно я советую повторять процедуру раз в месяц. Но нашим гостям достаточно и одного сеанса.

Реабилитационный период, во время которого нежелательны интенсивные физические нагрузки, после AQUALYX составляет до трех дней. Так что Наталья и Максим быстро вернутся на сцену и лед — к своим зрителям».



• Биогель  
Aqualyx



• Слим-гель для тела и антицеллюлитный крем от Mary Cohr



**Максим Маринин** «Этот уход позволяет прорабатывать те участки тела, которые сложнее всего скорректировать физическими упражнениями. Еще один плюс — короткий период восстановления. Меньше чем через два дня после процедуры я уже активно тренировался, не испытывая ни малейшего дискомфорта».

## О ФИТНЕСЕ И ПИТАНИИ

**«К&З»:** Вы оба много тренируетесь и репетируете. Остается ли при такой интенсивной ежедневной нагрузке время на фитнес?

**М.М.:** Несколько раз в неделю качаюсь в тренажерном зале. Дело в том, что фигурное катание развивает не все группы мышц. Даже на ноги нагрузка ложится неравномерно. Работа в зале нужна, чтобы ее гармонизировать.

**Н.С.:** Меня в фитнес-центр не затащишь. Я совсем не такая, как героиня Натали Портман в «Черном лебедь». Я не фанатик от балета. Я — земная и в обычной рутине нахожу все для души и тела. Мне, например, нравится «тренироваться», выполняя уборку по дому. Собираю игрушки сына, разбросанные по комнате, — и укрепляю мышцы спины; вытирая пыль, делаю стретчинг. Вот так и проходит обычный день балерины-домохозяйки.

**«К&З»:** Какую диету соблюдают в балетно-спортивной семье?

**М.М.:** Мне нравятся самые разные блюда, лишь бы были приготовлены с душой. Признаю только домашнюю еду. Никакого фастфуда и перекусов на бегу. Полуфабрикаты не ем даже на гастролях — лучше пропущу прием пищи. Я и сам люблю готовить, например супы и суши.

**Н.С.:** Мы оба стараемся питаться правильно. Это не дань профессии, просто нам так вкуснее. Моя диета — много овощей и фруктов, молочные продукты, мясо и птица на пару.

Такое меню полностью покрывает потребности организма в белке и калориях даже при высокой физической нагрузке. И что немаловажно, это не только полезно, но и очень вкусно.