

LILU: запуск спортивной программы «Скинемо зайве»!!!

Осень – лучшее время, чтобы заняться спортом – считает певица LILU!

В начале октября состоялась ПРЕМЬЕРА программы «**Скинемо зайве**»!!!

Программа будет выходить с понедельника по субботу

в 7:00 и 16:00 на телеканале **МАХХІ TV**.

ТЕМА: Художественно-спортивный комплекс работает над стройностью женской фигуры посредством упражнений из классической, силовой, танцевальной и степ-аэробики.

ЗАДАЧА: Привлечь и активизировать женскую аудиторию посредством оздоровительно-развлекательной программы с целью активного домашнего просмотра.

ФОРМАТ: . Программа представляет собой action-монолог «переплетённый» с игровой подачей конструктивной и полезной информации для Зрительниц.

Комментарий режиссёра проекта Лидии Казберовой.: *«Работа на съёмочной площадке превратилась в радостный драйв отличного настроения и положительных эмоций. В зажигательный процесс включаются участники, LILU и даже съёмочная группа».*

LILU: *«Я считаю, что наша внешность-это в некоторой степени отображение нашего внутреннего мира, поэтому не стоит лениться в совершенствовании своего внешнего вида...Все мы понимаем, что прекрасному нет предела, но, все же думаю, что никогда не поздно начинать заниматься спортом и главное на мой взгляд-это "режим", т.е регулярность тренировок...Лучше 3-4 раза по 20 мин, чем 1, но 50-60 мин. Ну, и, конечно, стоит пересмотреть свое питание,я лично, против голодовок! Считаю правильным сменить свою большую тарелку на блюдце и пить натуральный имбирный чай (он притупляет чувство голода)».*