



Lilu:

«Важно нравиться себе даже без мейкапа!»

Обложка этого номера – молодая украинская певица Lilu – настоящая девушка в стиле wellness. Она ведет активный образ жизни, обожает массаж, спа-процедуры и придерживается принципов здорового питания. В интервью журналу Wellness певица рассказала о предпочтениях в уходе за собой и любимых салонных процедурах.

Как вы поддерживаете себя в хорошей форме? Я занимаюсь спортом, стараюсь правильно питаться, следую советам своих косметологов, хожу на массаж. Важно проснуться утром, увидеть себя в зеркале и понравиться себе даже с полным отсутствием мейкапа. Каким видом спорта вы занимаетесь? Я много плаваю, кроме того, веду на одном из каналов спортивную программу. Какие процедуры вы регулярно делаете в салонах? Я бываю в салонах нечасто, потому что нет времени, но достаточно регулярно. Крашу волосы по мере необходимости. Очень часто делаю укладку. Раз в неделю хожу на массаж. Вообще, это моя любимая процедура. Делаю классический массаж, медовый, с элементами аюрvedы и ароматерапии, а также – антицеллюлитный. Еще я очень люблю шоколадное обертывание, хоть и не делаю его часто. У вас был неудачный опыт посещения салонов красоты? Возможно, по неопытности, когда я была менее избирательной в отношении мастеров, мог быть неудачный опыт с прическами.

А с процедурами для лица и тела никогда не возникало проблем. У вас есть маленький ребенок. Как вы возвращались в хорошую форму после родов? Через два месяца после рождения ребенка я отправилась в спортзал. Тренер разработал для меня комплекс фитнес-упражнений из силовых и аэробных нагрузок, туда же входили упражнения для позвоночника. Нужно заниматься почаще и не жалеть себя. Когда начинают печь мышцы от выполнения определенных упражнений, нужно не отступать, а сделать еще минимум 3-5 повторов. Тогда будет результат. Я вернулась в хорошую форму примерно через три месяца. Изменилось ли ваше меню после рождения ребенка? Конечно. Во-первых, большую тарелку я поменяла на маленькую. Во-вторых, очень важно не есть на ночь. Это действительно работает. Одна моя массажистка раскрыла мне секрет: если вы хотите

избавиться от бочков и живота, то единственный выход – перестать есть на ночь. Они начинают таять просто на глазах. Следующим шагом будут упражнения на пресс, чтобы подтянуть мышцы. Кроме того, могу дать совет, проверенный на собственном опыте. Нужно нарезать свежий имбирь ломтиками, заварить его в горячей воде и пить с ложкой меда как чай. Этот напиток на какое-то время очень хорошо притупляет чувство голода и дает заряд бодрости, тонизирует. А это очень кстати, потому что голодный человек чувствует себя уставшим и раздражительным. Кроме того, желательно всегда иметь под рукой что-то низкокалорийное, чтобы всегда иметь возможность перекусить. Пусть это будут маленькие порции, но важно питаться часто. Отлично подойдут, например, орехи или яблоки. Главное – не допускать ощущения зверского голода. Потому что когда мы очень хотим есть, то сразу набрасываемся на еду и появляется вероятность переесть. Пользуетесь ли вы домашними рецептами красоты?

Если честно, то всевозможные фруктовые маски из холодильника я не делаю на это просто нет времени. Но зато люблю побаловать себя ванной с аромамаслами. Выбираю масла, которые полезны для питания и эластичности кожи, а также люблю дренажные масла, релаксирующие и тонизирующие масла. У вас есть экспресс-рецепт красоты? Безотказное средство – активно потанцевать минут 15. Я люблю делать это под музыку Джамелии, альбом 2007 года. Такая разминка действительно очень бодрит, работают все мышцы. Затем нужно принять контрастный душ, выпить чашку кофе и вперед. Вы пробовали процедуры аппаратной косметологии?

Честно говоря, меня больше привлекает массаж, который делается руками, чем воздействие на кожу при помощи машины. Энергообмен, который происходит во время процедуры, немаловажная составляющая в косметологии. Опытный массажист имеет к каждому пациенту свой подход. А вот аппарат выполняет свои функции без души. Как вы относитесь к пластической хирургии? Замечательно! Я меня пока нет опыта пластических операций. Но мне кажется, что если кто-то хочет себе исправить недостаток, то нужно смело идти и делать это, избавляться от проблемы на всю оставшуюся жизнь. Если можно преодолеть проблему без пластической операции – хорошо, но если нет, то не стоит верить предрассудкам о пластической хирургии. Это вполне нормальный способ продлить молодость и избавиться от каких-то комплексов. Потому что недостатки внешности - это, прежде всего, удар по женской самооценке.

Юлия Кравченко