

СПОРТ И ВИТАМИНИ

Редовно движение, правилно хранене и практика за осъзнатост са трите стълба на здравословния начин на живот. Ако това е тенденция, то тя е сред най-хубавите, които си заслужава да следваме. И ако кросът в парка е вид динамична медитация, сега е моментът да подарим и на кожата витаминозен коктейл с косметика. Сезонът на промяната е - позволете на цветята да се заиграят с неписаните грим закони и ще се озовете почти в райската градина на пролетта!

фотограф: Matthew Schaeffer / продукция: Griselle Rosario / модел: Anaïs Poullet @New York Models / стайлинг: Oscar Montesdeoca / юса и грим: Griselle Rosario

ТОЗИ МЕСЕЦ

ПРОСТО БЪДИ ЩАСТЛИВА
ДОБАВЕТЕ ВИТАМИНИ
В РАЙСКАТА ГРАДИНА

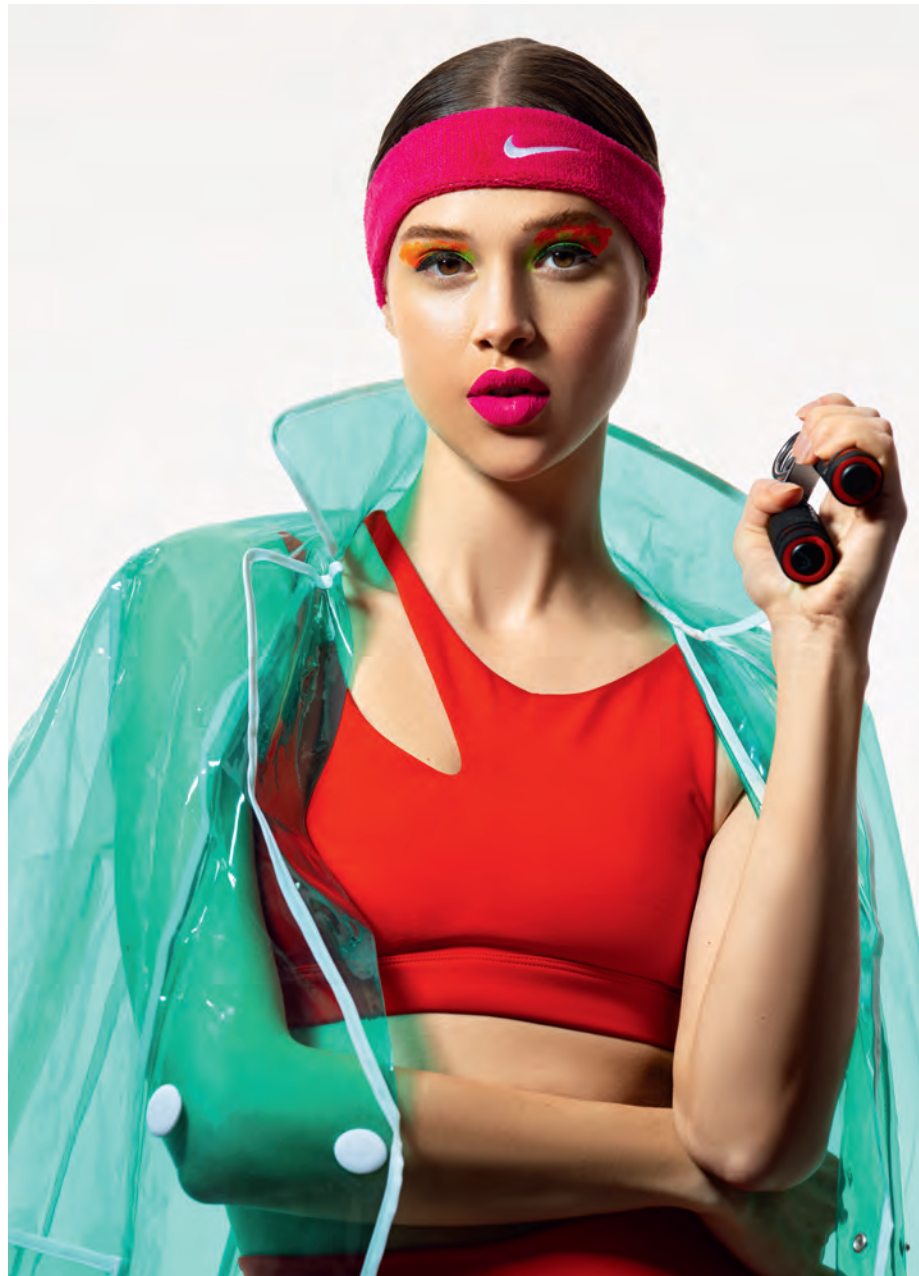
EVA.BG

ПОВЕЧЕ НА САЙТА

Сканирайте QR кода
за още актуална
информация за кра-
сота и косметика.



ПРОСТО БЪДИ ЩАСТЛИВА!



текст **люба вангелова**
 фотограф: **matthew schaeffer**
 продукция: **griselle rosario**
 модел: **anais pouliot @new york models**
 стайлинг: **oscar montesdeoca**
 коса и грим: **griselle rosario**

Повечето от нас са заети с постоянен ъпгрейд на себе си. В обкръжението ми няма човек, който да не се е докоснал до здравословния начин на живот. Освен спорта, в пакет с него вървят и определен начин на хранене и на мислене. Терминът за това е mindfulness – практика за осъзнатост, която е изключително популярна. Редовно движение, правилно хранене и практика за осъзнатост: това са трите стълба на здравословния начин на живот според Кейт Хъдзън, които тя описва в книгата си „Просто бъди щастлива“. Трябва ли ни потвърждение от световноизвестна звезда, за да се убедим в това?! Днес да живеем по този начин е лесно и ако това е тенденция, то тя е сред най-хубавите, които си заслужава да следвам. Защото спортът наистина ни прави по-силни – не става дума само за физиката, но и за ума ни. Когато се подлагаме на физическо натоварване, съставът



1. Освежаващ спрей за лице за дехидратирана кожа **Hydrabio Brume** на Bioderma
2. Хидратиращ спрей за лице, защитаващ кожата от замърсяването **Aqua Urban** на Galenic
3. Спрей с термална вода за успокояване на лицето **Eau Thermale** на Avene

Следвам проста философия: правя това, което обичам. Което означава да живея в мир и хармония с тялото си и да се вслушвам в сигналите му. Помня в детството ми как дядо сутрин излизаше на двора още по пижама и правеше упражнения с гирички, а след това се връщаше в стаята и продължаваше с коремни преси. И всичко това не заради суетата и стремежа към добре оформено тяло. Правеше го заради себе си и здравето си. Същото правеше и майка ми. Мен никой не ме е карал насила да правя упражнения. Просто разбрах, че това е нормално и тренировките са част от ежедневието ни.



на кръвта ни се променя и се повишава нивото на ендорфините. Това променя и мозъка ни – в него се активират невротрансмитери като серотонин и норадреналин, което пък намалява риска от депресия, тревожност и стрес. Докато спортуваме, ние всъщност помагаме на тялото да отрепетира реакцията си по време на стрес. Сякаш сами си предписваме рецепта за младост. Когато изглеждам зле сутринта, просто отивам да тичам, казва Джейн Фонда. Спортът дава усещане за подем, повишава жизнената ни енергия, а решението на проблемите някак става по-лесно.

ВЗЕМЕТЕ СЕ В РЪЦЕ

Може би никога не сте се оплаквали от хронична умора, но пролетните ви сутрини стават все по-трудни, а следобед дори шоколадът не помага. Това е моментът, в който трябва да се вземете в ръце. След дълго прекъсване най-прекият път към „оздрави-

телни“ тренировки е кардиото. Забравете обаче за досадните часове на бягащата пътечка. Концепцията за интензивни интервални тренировки със строго регламентирано време за работа и за почивка е разработена от немските учени от Университета по спорт и фитнес в Кьолн. Интервалните тренировки ни оставят на тренажора или на пътеката само за около 4 минути, след което почивка от една минута ви дава въздух и време, за да смените упражнението. Изпълнението на всички кръгове отнема около 45 минути. По време на интензивните тренировки мускулите са под максимално напрежение и се нуждаят от допълнителна енергия. Къде ще я намерят? В прословутите мастни натрупвания. Задължителен елемент е стречингът след тренировка – заедно със сантиметрите от талията ви разтягането на мускулите ще изтрие и тежестта в тях. Бързото връщане на енергията е част от причината функционалните тренировки да

СПОРТЕН ДУХ



се сдобият с популярност. Особено ако се правят на открито. Това са упражнения, които учат тялото да изпълнява по-лесно и по-добре всякакви задачи от ежедневието, откъдето идва и името „функционални“. Същността им е тренирането с цел – движенията на тялото са съобразени с личните стремежи и индивидуалните способности на тялото. Основната идея е да се избегне претоварването на ставите и да се работи в полза на стабилизиране на мускулатурата в цялото тяло

ТИЧАНЕТО КАТО МЕДИТАЦИЯ

Тайната на удоволствието от редовния крос в парка са темпото и дишането – тичайте бавно и следете пулса си. Скоро ще почувствате матрицата от тези 3 км, които ви се опъват и които изкарват въздуха от дробовете ви. Какво ни дава тичането? Първо, това е вид динамична медитация: стресът намалява значително, главата се избистря и позитивното настроение не закъснява. Без да навлизам в темата за хормоналния фон и да използвам научни термини, ясно е, че ако тичате в целевата пулсова зона повече от половин час, т. нар. runner's high доста ще ви зарадва. Немските невролози са установили, че тичането повлиява върху производството на нови хипокампадни клетки и защитата на съществуващите. С други думи, тичащите редовно са с по-добри способности за концентрация, по-добра визуална памет, по-усмихнати и по-малко тревожни.

БИОХИМИЯ И ХРАНЕНЕ

За да бъдат ефективни дори кратките тренировки, трябва храненето ви да бъде възможно най-чисто и семпло. „Чисто“ означава в него да преобладават продукти, които алкализират организма ви, минимално коли-

1. Енергизиращ ексфолиант пяна за тяло с екстракт от бръшлян на Elancyl
2. Освежаващ душ-гел за тяло с лека пенлива текстура AQUAporin на Eucerin
3. Тонизиращ душ гел Златна ябълка с екстракт от листата на маслина на Korres
4. Детоксикиращ ексфолиант за тяло с натурални масла и с цитрусов аромат Nude Body Scrub на Anne Semonin Paris
5. Тонизиращ лосион за тяло с аромат на джинджър One Ginger Morning на TreadleMoon
6. Стягащо и тонизиращо масло за тяло със 100% чисти растителни екстракти Tonic Body Treatment Oil на Clarins
7. Рол-он против изпотяване Hidrosis Contorl на Ducray



чество преработени храни, минимум захар, ограничение на глутеновите и млечните продукти, като редовните дни за детокс са от решаващо значение. Малко хора осъзнават колко е важно количеството на желязото в организма. А именно от този елемент зависи издръжливостта ни. Настроението и красотата на косата ни също. Храненето спрямо гликемичния индекс (нивото на захарта в кръвта), както и консумацията на фибри са от решаващо значение не само за постигане на спортните цели, но и за съхраняване и увеличаване на енергията. Например, когато сте уморени, мислите, че имате нужда от сладко. Но тялото ви има нужда от протеини, които ще поддържат баланса на кръвната ви захар и няма да позволят да огладнеете бързо, каквото всъщност провокира сладкото. Поддържане на ниска кръвна захар и антиоксиданти са основните предимства и на фибрите. Магическото количество от 30 до 50 гр фибри на ден не е трудно да се изпълни – има ги в храни като броколи, моркови, чушки, семена като ленено и chia, в бадемите, в бобовите...

ЕДИН ОПИТ НЕ СТИГА

Положителната нагласа и първоначалната мотивация не са единствените ключове за успех в тренировките, важно е и постоянството. Другият е поставянето на разумни и реалистични цели. Разбира се, няма да успявате в това, което правите всеки път, но ще изпитате поражение само ако спрете да опитвате. Послушайте Кейт Хъдзън и изберайте упражнения, които ви харесват и ви е приятно да изпълнявате – от това зависи половината от дисциплината и мотивацията ви. И редовно ги променяйте, за да не ви доскучае.



- 8. Защитен и антиоксидантен крем за лице с SPF 50 с действие срещу замърсяването **UV Essentiel** на Chanel
- 9. Слънцезащитен крем за лице с **SPF 50 Sun Beauty** на Lancaster
- 10. Тониращ матиращ слънцезащитен крем за лице **Photoderm Nude Touch c SPF 50+** на Bioderma
- 11. Фон дьо тен с пълно покритие и дълготраен ефект **Teint Idole Ultra Wear Nude** на Lancôme
- 12. Водоустойчив милив за очи **Waterproof Pencil** на Clarins
- 13. Хидратиращ фиксиращ спрей за грим **Prep + Prime Fix+** на M.A.C.
- 14. Сух шампоан с екстракт от коприва и микронизирани пудри на Klorane