



PLUS



Звёзды

Мадонна любит йогу и пилатес

Чтобы сохранить безупречную физическую форму, 53-летняя поп-королева каждый день устраивает себе трёхчасовой «марафон» — с нагрузкой, адекватной норме профессионального спортсмена на пике карьеры. Больше всего певица любит йогу: она занимается восточной гимнастикой по 45 минут два-три раза в день и является йогом третьего уровня сложности. Утро звезды начинается с пробежки в парке, а в течение дня Мадонна несколько раз встаёт на беговую дорожку: в офисе и каждом доме звезды оборудованы тренажёрные залы. А ещё певица по душе пилатес, интервальные тренировки, кунг-фу, верховая езда и плавание.

Цитата

«На мой взгляд, я тренируюсь недостаточно интенсивно. Что вы хотите, у меня четверо детей, о которых я должна заботиться. Моя энергия нужна им».

Мадонна, певица

Палеофитнес MovNat. Революционная система движений

Суть нового фитнес-направления в том, чтобы максимально реалистично воссоздать жизнь наших древних предков. Идеологи этой философии считают, что одна из лучших сторон жизни эры флинстоунов — это исключительная физическая активность людей, постоянное движение.

Автором MovNat является француз Эрван Ле Корр, которого с детства воодушевляли образы далёкого дикого прошлого. Эрван старался жить

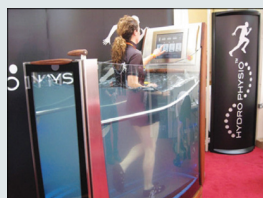
жизнью Маугли, но только в городских джунглях: он практически постоянно пребывал на улице, имитируя поведение своих дальних суровых сородичей: плавал в холодной воде, прыгал с дерева на дерево, лазал по мостам. Свою систему MovNat француз вынашивал и развивал долгие годы, испытывая её сначала на себе, а затем на своих единомышленниках-волонтерах, не имеющих спортивного опыта. Они вместе жили и тренировались. **МЕТРО**



Участники MovNat-движения имитируют естественную жизнь наших предков
/ ФОТО: WWW.MOVNAT.COM

Ноу-хау

Бегать в воде — эффективно и безопасно



Водная беговая дорожка — последний писк фитнес-моды. Перед тем как окунуться, можно надеть обычную спортивную одежду и кроссовки. Затем вас спускают в специальный бассейн, включают дорожку, и кросс начинается. Скорость бега ограничивает сопротивление воды. Эксперты утверждают, что это очень эффективный, быстрый и безопасный способ кардиотренировки. В то время как обычная дорожка может создать повышенный риск травмы позвоночника или ног, водная уменьшает нагрузку и, соответственно, снимает напряжение. **МЕТРО**

Йога и цигун вдохновили

Antigravity Yoga.

Так называется пока новый для России вид фитнеса, соединяющий элементы йоги и акробатики. Большая часть упражнений выполняется в специальных гамаках. Тренер петербургского фитнес-клуба Newtowne Татьяна Лашманова показала Metro, что представляет собой тренировка



ВЕРА ПОРОТКОВА
vera.porotkova@metronews.ru

ученики плавно перетекают из одного положения в другое — то устраиваются в гамаке, как на качелях, то висят вниз головой.

Что это такое

— В России Antigravity появилась примерно два года назад, а в США уже очень давно, лет 15 точно. Придумал программу американский гимнаст. Он ставит программы Цирку Du Soleil. Ведь гамак — это на самом деле цирковое оборудование, кардэвалан. Знаю, что некоторые звезды делали с ними свои шоу — Pink, Madonna, например, — говорит Татьяна.

В Петербурге лицензию на проведение Antigravity Yoga также имеют клубы World Class и «Планета Фитнес». Обучаться тренеры ездят в Москву.

— Это не йога в чистом виде, а скорее адаптированный класс, вдохновлённый йогой, пилатесом, танцами, акробатикой. Если асаны выстраивают, то здесь человеку дают возможность двигаться. В гамаке ты находишься в подвешенном состоянии, тебе комфортно, ноги прямые, спина достаточно вытянута, не нужно опираться, чтобы удержать стойку. Здесь ты с лёгкостью делаешь то, что в классе йоги не сделаешь никогда. В нашей студии, кстати,

К потолку просторного светлого зала без зеркал подвешены гамаки, на полу лежат коврики для йоги. Гамаки сделаны из прочного эластичного материала и выдерживают до 450 кг. Тренер настраивает его под ваш рост, поэтому приходиться нужно точно к началу занятия. Фоном звучит медитативная музыка — индийские мантры сменяет этническая фьюжн. Наблюдать очень интересно:

Цифра



«Нервная система отдыхает, и люди становятся очень уравновешенными. Ведь мы все разбросаны вовне, а после тренировки становимся собранными, целостными. И самих себя мы не знаем, а здесь весь урок человек смотрит внутрь себя».

Татьяна Лашманова, тренер



СЕТЬ АПТЕК БУДЬ ЗДОРОВ!

Приходите, мы знаем, как Вам помочь!

Акция Товар дня!

Коделак Бронхо чабрец эликсир 100 мл ~~158 руб.~~ 115 руб
Оциллококцинум гранулы 6 доз ~~332 руб.~~ 255 руб
Паста зубная Колгейт Сенситив про-релиф восстановление эмали 50 мл ~~142 руб.~~ 105 руб
Ополаскиватель для полости рта Сенситив про-релиф 400 мл ~~222 руб.~~ 165 руб
Щетка зубная Колгейт Сенситив Про-релиф 360 мягкая ~~242 руб.~~ 175 руб
Максиколд Рино Лимон пор. д/р-ра для приема внутрь 15 г №10 ~~250 руб.~~ 165 руб

НАШИ АПТЕКИ:

Аптека №14, проспект Стачек, д. 96, тел. (812) 783-22-56
Аптека №16, ул. Бронницкая, д.13/19, тел. (812) 380-91-27
Аптека №17, Гражданский проспект, д.117, тел. (812) 643-38-78
Аптека №18, Испытателей, д. 7, тел. (812) 407-72-48
Аптека №20, ул.Рихарда Зорге, д.4, корп.2, тел. (812) 410-37-57
Аптека №23, ул. Камышовая, д. 3, тел. (812) 646-71-19
Аптека №27, ул. Бассейная, д. 45, тел. (812) 387-87-39

ОТКРЫЛИСЬ НОВЫЕ АПТЕКИ ПО АДРЕСАМ:

Аптека №32, проспект Ветеранов, д.114, тел. (812) 640-84-51
Аптека №34, Лыжный переулок, д. 2, тел. (812) 386-36-62

В честь открытия в новых аптеках предъявителю **СКИДКА 10%**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРОПИКАНА СЛИМ®
Зеленый кофе

Тропическое чудо для знойной стройности

Мечтаете о стройной фигуре?

Решение есть! В аптеках появился препарат ТРОПИКАНА СЛИМ Зеленый кофе. В составе ТРОПИКАНА СЛИМ — 100% натуральный экстракт зеленого кофе. Благодаря высокому содержанию хлорогеновой кислоты, всего две таблетки ТРОПИКАНА СЛИМ (400 мг экстракта) способствуют:

- Естественному сжиганию жира
- Уменьшению усвоения углеводов
- Уменьшению жировых отложений в проблемных зонах
- Усилению микроциркуляции, повышению тонуса кожи
- Моделированию фигуры

ТРОПИКАНА СЛИМ сделает вашу мечту о стройности ближе!



Встречайте новинку: НАПИТОК ТРОПИКАНА СЛИМ Зеленый кофе!

Напиток ТРОПИКАНА СЛИМ — это вкусный кофейный напиток с уникальным жиросжигающим комплексом (100% экстракт зеленого кофе и гарциния). Каждая порция напитка ТРОПИКАНА СЛИМ содержит 180 мг хлорогеновой кислоты. Одно саше — всего 47 ккал!



СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ, в том числе:

ФАРМАКОР
326-23-00

АПТЕКА МЕДИС
703-45-30

Ваше Здоровье
301-09-29

Лек-ОптТорг
641-01-01

РИГЛА АПТЕКА
8-800-777-0303

Горячая линия «Эвалар»: (812) 454-00-03

www.evalar.ru
www.tropicana-slim.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Рок-акробатика и фитнес-тренеров



В гамаке многие сложные асаны из йоги выполняются легко / ФОТО: АНАСТАСИЯ ШЕВЧЕНКО

принципиально нет зеркал, чтобы люди не отвлеклись на самих себя. Когда человек смотрит в зеркало, есть момент сопоставления себя с тренером. А так они не могут себя оценить и поэтому двигаются свободно, нет напряжения и желания сразу сделать красиво и правильно. Мы не мешаем людям учиться двигаться, нет никаких внешних вмешательств, человек двигается так, как он сам понимает. Конечно, это пока экзотическое для России направление. У нас менталитет немного другой: русские хотят результат сразу, а поэтому предпочитают функциональный тренинг. То есть если ты не выполнил из зала изможденным, значит, зря сходил. А за границей тренируются по-другому. Они получают удовольствие от процесса и понимают, что не только из-

матывающие занятия приносят пользу.

Процесс

— Поскольку это всё-таки фитнес-направление, мы выполняем движения поточно. Урок состоит из нескольких частей. Первая — направленная медитация, минут 5–7, затем идёт йога-часть с динамичными движениями — одна асана сменяет другую. Затем переворот — всего их три за урок. После этого — восстановление. И в заключение — активная, динамичная часть: прыжки, пресс, отжимания, стойки и прочее. Это для более продвинутого уровня. А, например, в уроке для новичков Antigravity Intro все части урока сохраняются, но менее интенсивны. Базовые уроки необходимы. Учитывая то, что практически 90% населения имеет мышечный дисбаланс, человеку сначала надо

привыкнуть к гамаку. Ведь это подвижный инструмент, — поясняет Татьяна.

Результат

Antigravity относится к фитнес-программам Mind&Body. Название говорит само за себя. Это не просто функциональный тренинг, но и расслабление, и медитация. В результате занятий улучшается общее самочувствие, растяжка, нормализуется работа всех внутренних органов. Человек становится намного уравновешеннее психологически.

— В процессе переворотов кровь приливает и омывает разные внутренние органы, как результат — общее кровоснабжение улучшается. Урок запускает гормональную систему за счёт хорошего кровоснабжения гипофиза. Идёт мощное обновление всего

организма. Конечно, это происходит не сразу, сначала позитивного потока хватает на 2–3 часа, а потом на сутки и больше, — говорит Татьяна. — После первых 4–5 тренировок бывает не очень хорошо — тошнота, головкружение. Мышечной боли нет: молочная кислота не задерживается, ведь повторений мало. Мы не доводим мышцу до предела, как на функциональном тренинге, а постепенно и плавно тренируем. Эффект по снижению веса тоже очень хороший. Нагрузка не агрессивная, оказывается сильный антистресс-эффект, а это очень сильно влияет на набор веса. Тренировки гармоничные, они объединяют всё — и растяжку, и силу, и кардиоработу. Получается, что все эти компоненты присутствуют сразу в одном классе. Похудение наступает само собой — как побочный эффект, но это не главная цель.

Питание. Чем кормить мужчину, чтобы он всегда был здоров

Путь к сердцу сильной половины человечества, как известно, лежит через желудок. Предстательная железа — второе сердце мужчины, и её здоровье тоже во многом зависит от питания.

Английские учёные протестировали несколько десятков трудов своих коллег и составили поваренную книгу для здоровья предстательной железы. В «мужское меню» вошли продукты, употребление которых способствует также предотвращению онкологических заболеваний.

Лук и чеснок, например, могут снизить риск заболевания раком простаты на 50 процентов.

Полезна и капуста, особенно брюссельская и брокколи. Однако её надо правильно готовить: в варёном виде эти чудо-овощи теряют многие полезные свойства. Лучший вариант обработки — в пароварке.

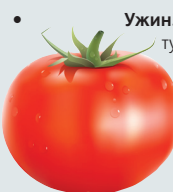
Пальму первенства учёные отдали помидорам. В них

Примерное меню

• **Завтрак.** Овсяная каша на молоке с малиной и мёдом или омлет с луком, помидорами и грибами.

• **Обед.** Томатный суп с луком и чесноком, куриный шашлык с фасолью и брокколи. Второе можно заменить говяжьей котлетой с рисом.

• **Ужин.** Салат с тунцом, помидорами и авокадо или лобио из фасоли.



много ликопина. Этот мощный антиоксидант благотворно влияет на предстательную железу и снижает риск развития в ней раковой опухоли. Более того, ликопин способен замедлять распространение уже имеющегося заболевания. **МЕТРО**

ВАСИЛЕОСТРОВСКИЙ ЦЕНТР МРТ www.mrtspb.ru
ЦЕНТР МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНОЙ ТОМОГРАФИИ
 БЫСТРОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ
 СУЩЕСТВУЕТ СИСТЕМА СКИДОК
 16-я линия В.О., д. 81 тел.: +7 812 309 58 68

Центры хорошего слуха Радуга звуков с 1996 г.
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
 ■ подбор ■ настройка ■ продажа
 ул. Гончарная, д. 13, оф. 106 (812) 717-65-56
 Ланское шоссе, д. 14, кор. 1 (812) 492-65-01
 ул. Алтайская, д. 4-А (812) 490-71-04
www.radugazvukov.ru
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

metro

Газете Metro требуется:



КОРРЕКТОР

Требования:

- высшее образование
- опыт работы 3 года
- абсолютная грамотность
- опытный пользователь ПК

Условия:

- работа в офисе, м. «Автово»
- пятидневка
- график работы вечерний
- полный рабочий день
- зарплата 20 000 рублей

Резюме отправлять на e-mail:

anna.shmulevich@metronews.ru

или позвонить по телефону:

8 (950) 033-50-28



Что делать, чтобы любовь принесла плоды

Планируем беременность? Готовимся оба!

Планировать беременность — это значит заблаговременно к ней готовиться!

Необходимо, чтобы будущие папа и мама осознанно начинали готовить себя к новой миссии, приняв на себя ответственность за здоровье, качество жизни и судьбу будущего ребенка, задолго до его зачатия. Для этого придется потрудиться обоим: отказаться от вредных привычек, изменить образ жизни и питания, начать принимать полезные витамины и препараты.

Примерно в половине случаев проблемы с зачатием возникают из-за низкого качества мужской спермы. Основной причиной снижения качества спермы является нездоровый образ жизни: стрессы, неправильное питание, курение или злоупотребление алкоголем. Так что проблема может коснуться практически каждого мужчины. Но ее можно и нужно решать!

Специалисты советуют как можно раньше начинать готовиться к зачатию ребенка — и не только маме, но и папе. Для того, чтобы «вырастить» здоровые сперматозоиды, нужно около 70 дней — столько времени занимает процесс их формирования.

Чтобы в это время снизить негативные последствия вредных привычек, стрессов, гиподинамии, переутомления, и при этом повысить качество спермы, папе желательны специальные натуральные препараты, имеющие в составе аминокислоты: L-карнитин, L-аргинин и таурин.

Импортные препараты, как правило, стоят недешево. Поэтому в России был разработан доступный аналог зарубежных БАД.

«СпермаПлант» от компании «Эвалар» — натуральный препарат, а его состав способствует сохранению жизнеспособности, количества и подвижности сперматозоидов, повышая шансы желанного зачатия.



Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ RU.001.П1375. и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия). Имеются противопоказания. БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Входящие в состав «СпермаПлант» компоненты действуют сразу в 4 направлениях

L-карнитин способствует более продуктивной выработке спермы и повышает ее оплодотворяющую способность.

L-аргинин и таурин помогают повысить количество сперматозоидов правильной формы и их подвижность.

Также L-аргинин и таурин способствуют повышению жизнеспособности сперматозоидов, чтобы у них хватило сил дойти до цели.

Экстракт крапивы благотворно влияет на состояние мочеполовой системы мужчины в целом.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ, В ТОМ ЧИСЛЕ:

АПТЕКА «НЕВИС» РИГЛА АПТЕКА АПТЕКА ПЛАТА
 703-45-30 8-800-777-0303 450-0-450

Горячая линия «Эвалар»: (812) 454-00-03