

Радостные люди выглядят лучше

Валерия с годами не меняется: все тот же прекрасный голос, все та же красота, все та же стройная фигура. Как ей это удается?

Певица говорит, что никаких особых секретов у нее нет. Во-первых, повезло с генами (спасибо папе с мамой!). Во-вторых, давно вошли в привычку занятия спортом и правильное питание. В-третьих, у нее хорошая крепкая семья, где все друг друга любят и поддерживают.

Занимайся йогой, будь в тонусе

«Двенадцать лет назад, когда мы с Йосей проводили медовый месяц в Америке, я начала заниматься йогой. Это была прекрасная идея: благодаря регулярным тренировкам я отлично себя чувствую. Да и выгляжу теперь гораздо лучше. Сначала было сложно: я занималась самостоятельно, а не с тренером. Думала, если со здоровьем все хорошо, то и проблем никаких не будет. Не тут-то было! Некоторые упражнения я выполняла неправильно – и потянула связки. Мне уже потом об этом тренер сказал. Сейчас я знаю, как выпол-

нять асаны, поэтому могу заниматься сама, без помощи специалиста. Стараюсь тренироваться каждый день. Если еду на гастроли, обязательно беру с собой коврик для йоги».

Йосиф Пригожин, муж певицы, тоже пристрастился к занятиям. «Ему очень нравится поза глубокого расслабления, – смеется Валерия, – потому что можно лежать и ничего не делать. Хотя очень важно правильно дышать, но это уже выбивается из его привычной концепции. Это завершающая поза, которая восстанавливает силы после усердной тренировки, но у Йоси она начинающая. Заканчивает занятия он этой же позой. В общем, тренируется по полной программе: просто лежит, и все».

Похудеть на спор

«Однажды Йося поспорил со своим другом на большие деньги, что похудеет за определенный промежуток времени. Проходит день, другой, неделя, а он даже не начал заниматься и не ограничил себя в питании. Мне не хотелось проигрывать семейные деньги, поэтому я взялась за него: спрятала все конфеты, кормила только правильной едой. В какой-то момент он стал очень мало есть, перешел на гречку. В результате в срок уложился, и мы не проиграли, а, на-

ТЕКСТ: ЮЛИЯ КРАСИЛЬНИКОВА. ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ВАЛЕРИИ, SHUTTERSTOCK.COM

