

— Валерия, рады встрече с Вами. Глядя на Вас, кажется, что время остановилось. Вам повезло с генами или это работа над собой?

— Не могу отрицать, с генами действительно повезло. Моя бабушка прожила 100 лет, мама — тоже образец для подражания. Но это не значит, что я вот так «еду налегке», потому что знаю, что можно еще лучше. Сегодня у нас столько возможностей, мы гораздо больше знаем о здоровом образе жизни и должны это применять. Залог моего хорошего самочувствия — ежедневный фитнес. Кстати, раньше я была совсем не спортивной, но смогла сделать движение неотъемлемой частью жизни. И сегодня могу сказать, что я в лучшей форме, чем 30 лет назад.

— Здоровый образ жизни — это всегда ограничения. Как сохранять мотивацию, чтобы не бросить все и не съесть торт на ночь?

— Чтобы не съесть вредное на ночь, нужно, чтобы вредного не было в доме. Я не сладкоежка: конфеты и торты меня не привлекают. Но вообще поесть люблю. Люблю хорошую, правильную еду, по-другому мне уже невкусно. Поэтому если поправляюсь, понимаю, что съела больше, чем нужно. А лучшая мотивация — это, конечно, результат. Если видишь, каким крепким и здоровым может быть тело, какой упругой кожа, то кормить себя неправильной едой, лишая физической активности — уже невозможно.

— У Вас действительно очень красивая гладкая кожа. В своих интервью Вы часто говорите, что не прибегаете к помощи пластических хирургов.

— Верно, и пока не собираюсь. Важно понимать, что красивая кожа — результат не только того, что мы наносим на нее снаружи, но и то, чем питаем изнутри. Я давно исключила из рациона союзников старения — жареное, копченое, мучное, пью достаточно жидкости. Я не выкурила ни одной сигареты, не пью алкоголь, не ем соленого. С чего моей коже плохо выглядеть, отекать? Из бьюти-добавок мне нравится коллаген — он незаменим для красоты кожи, волос, ногтей. Особенно хорошо работает в форме пептидов — «информационных носителей», которые подходят нашим клеткам как ключ к замку.

Сейчас пью Морской коллаген «Эвалар». Это порошок рыбного коллагена из Японии, его можно добавлять в воду, сок и другие напитки. Но есть и в форме мармеладок, что очень удобно, когда я не дома.

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

— Вы говорите о питании изнутри. Кому доверяете уход снаружи?

— Мне нравится профессиональный уход, аппаратная косметология. У косметолога бываю редко, но метко. С моим ритмом мне часто приходится «прогуливать» салонные процедуры, чтобы отдать больше времени семье или какому-то проекту. Поэтому я часто обхожусь домашними средствами.

— У Вас наверняка большой выбор в домашней косметичке. Есть любимчики?

— Мне нравится экспериментировать. Было время, когда я могла быть приверженцем одной марки по 5–7 лет, привозила из-за границы. А сегодня все это так доступно, появилось много уникальных разработок.

Недавно попробовала крем с растительными стволовыми клетками — Лора Эдельвейс. Сначала удивил состав, рецептура и технология из Швейцарии. Следующим открытием стали изумительная текстура и отличный эффект. Раньше подобный крем можно было купить только в люксовой марке. Но Лору производит в России компания «Эвалар». Очень рада, что средства такого уровня теперь доступны женщинам в нашей стране.

— Вы были в жюри нашумевшего шоу «Маска», съемки которого проходили в период самоизоляции. Как справлялись с опасениями и поддерживали иммунитет?

— Мы уже работали над проектом, когда началась эпидемия и объявили самоизоляцию. Съемки проходили в ускоренном режиме. Были введены все меры предосторожности: все обрабатывалось по нескольку раз, операторов мы не видели вообще, только съемочное оборудование в студии. Но тесты потом, конечно, все равно сдавали. Да, меня особенно интересовали вопросы профилактики, я читала рекомендации врачей. Здорово поддержать иммунитет можно, восполнив дефицит простых, но очень важных витаминов. Я собрала свой «коктейль» для иммунитета.

Это витамин С в максимальной дозировке и витамин D в форме шипучих таблеток от «Эвалар». И еще очень приятный напиток с соком бузины и цинком — «Бузина Иммунитет». Удобно и вкусно. После недели приема почувствовала себя бодрее и, судя по всему, организм справился с нагрузкой.

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

— Всем известно, что Вы счастливы в семейной жизни. Об этом поете и говорите с экрана. Можете рассказать, что самое главное в семейных отношениях?

— Помимо любви, у нас есть общие цели и уважение. Мы с мужем вместе 17 лет. Не всегда все бывает гладко. Думали, не переживем карантин (смеется — прим. ред.). Но в итоге не поссорились ни разу. Да, мы разные, но смотрим на мир одинаково, у нас общие ценности, что такое хорошо и что такое плохо мы понимаем одинаково. Поэтому нам интересно вместе. А еще у меня почти не бывает плохого настроения, я не закликаюсь, быстро отпускаю негатив и иду дальше. Это очень важно в отношениях со всеми.

— Что помогает Вам справляться с напряженной работой и сохранять хорошее настроение?

— Чтобы снять стресс, мне нужно поспать и потренироваться. И на природу! Очень ценю моменты, когда удается побыть с ней наедине. Это отличная возможность восстановиться, получить заряд энергии. Люблю на свежем воздухе посидеть с чашечкой чая. Раньше пила черный, зеленый, а сейчас все больше начинают нравиться натуральные травяные. Пью целебные алтайские травы. У них мягкий вкус, и они полезные. А какой аромат у этого чая!

— Напоследок, по традиции, просим дать нашим читателям «рецепт счастливой и здоровой жизни от Валерии»?

— Не лениться, друзья мои! Жизнь прекрасна! Чтобы наслаждаться ей, нужно быть мобильным, а значит — здоровым. А для этого надо что-то делать. Не сидите, вцепившись в установки про генетику или отсутствие больших денег. Для того, чтобы начать заниматься фитнесом, хватит одного квадратного метра. Важно начать! И защитить себя от болезней. И, конечно, цените свое «здесь и сейчас». Найдите хорошее уже в сегодняшнем дне.