

# Драться выйдут Дон «Дракон» и девушка-министр из Венесуэлы

## ЧЕМ ИНТРИГУЕТ ВСЕМИРНАЯ ОЛИМПИАДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Ровно неделя остается до открытия на берегах Невы крупнейшего в этом году спортивного международного — II Всемирных игр боевых искусств, — который пролоббировал для Северной столицы лично президент Владимир Путин.

Бои известных мастеров, представляющих 15 разновидностей единоборств (10 из них — неолимпийские), состоятся на трех крупнейших аренах города — это СКК «Петербургский», «Юбилейный», Дворец баскетбола. Открытие — 18 октября в Ледовом. «ВП» заинтересовался, что и кого смогут увидеть на соревновательных помостах наши земляки с 18 по 26 октября.



Наши мастера завалят всех «драконов»!

Полтора года отборочных этапов истекло. Команды сформированы — приедут все сильнейшие. Это 1357 спортсменов из 100 стран и с пяти континентов. Самые значительные по составу сборные — конечно, если не считать Россию, — делегировали Франция (94 человека), Иран (57), Украина (55), Италия, Южная Корея, США и Япония (по 40). Впрочем, больше всего интригует Венесуэла.

— Мало того что сборная этой латиноамериканской страны привезет в Петербург солидный состав — 21 бойца, так за команду эту лично будет драться министр спорта Александра Бенитес-Ромеро, — раскрыл секрет руководитель дирекции Игр Павел Журавлев. — Она прекрасная фехтовальщица, между прочим, в прошлом чемпионка мира и участница трех Олимпийских игр.

Красавица Бенитес-Ромеро, которая возглавила министерство спорта Венесуэлы в марте этого года, может «изрубить клинком в капусту» любого противника. Однако более она известна... как фото-модель для откровенных фотосессий — агитировала, пардон, неглиже за Уго Чавеса.

Среди других единоборцев выделяются известный кикбоксер-актер Дон «Дракон» Уилсон, артист Тони Джа, а также Федор Емельяненко и Александр Карелин. Все они — послы различных направлений в боевых искусствах. Поэтому в Питер приедут.

Российские спортсмены получили лицензии во всех представленных на Играх разновидностях единоборств. В окончательный состав команды включены 170 бойцов. Петербург представлен в фехтовании, борьбе, самбо, дзюдо, джиу-джитсу, савате, боксе — эти кадры в Северной столице традиционно крепкие.

Вот Наталья Воробьева — олимпийская чемпионка по женской борьбе. Проиграв чемпионат России, состоявшийся на берегах Невы, девушка сосредоточилась на тренировках. Недавно стала серебряным призером на чемпионате континента в Будапеште.

В лучших составах петербуржцы выступят на Играх в таэквондо и фехтовании — на дорожку в СКК выйдет чемпион мира саблист Николай Ковалев. Одна из главных звезд международного — трехкратный чемпион планеты в джиу-джитсу Павел Коржавых. Он, к слову, победил на первых Играх боевых искусств в Китае.

— У нас в джиу-джитсу нельзя расслабляться: поединок длится всего три минуты, если пропустишь прием соперника, можно не успеть сравняться по очкам, — поясняет корреспонденту «ВП» Коржавых. — Но главное, олимпиада боевых искусств повысит интерес у земляков к единоборствам, прежде всего к джиу-джитсу — красочному, динамичному, который потрясающе смотрится на экранах.

Павел ВЛАДИМИРЦЕВ, фото Льва МЕЛЬНИКОВА

## Как эффективно контролировать вес

Многие читатели задают вопросы о том, как снизить вес и эффективно контролировать массу тела. Самые популярные из них комментирует диетолог, эндокринолог высшей категории, эксперт бренда Herbalife Алла Васильевна Шилина.



Диетологи рекомендуют функциональные продукты питания, например протеиновые коктейли, как оптимальный способ снижения веса. Насколько такой способ эффективен?

Эффективность снижения веса с помощью протеиновых коктейлей доказана практикой и авторитетными исследованиями за рубежом и в России. Существует 47 исследований, подтверждающих эффективность заменителей пищи для снижения и контроля веса<sup>1</sup>.

В России клиническое исследование, проведенное на базе

клиники Института питания РАМН<sup>2</sup>, подтвердило, что программа снижения веса с использованием продуктов питания компании Herbalife — протеинового коктейля «Формула 1» и протеиновой смеси «Формула 3» — более эффективна по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой для сокращения охвата талии и снижения жировой массы тела, а также обеспечивает более комфортный процесс похудения, а именно лучшее насыщение и отсутствие чувства голода. Кроме того, протеиновый коктейль «Формула 1» и протеиновая смесь «Формула 3» одобрены Национальной ассоциацией диетологов и нутрициологов.

Можно ли поддерживать идеальную фигуру, не страдая от голода?

Да, в этом помогают современные продукты функционального питания, такие как протеиновые коктейли. При ограниченной калорийности порции — всего 200 ккал (при приготовлении с 250 мл молока жирностью 1,5 %) — такая «еда в стакане» содержит целых 17 граммов протеина (белка), который позволяет несколько часов не ощущать чувства голода, сохраняя чувство сытости, а клетчатка и сбалансированный комплекс витаминов и минералов обеспечивают поступление необходимых питательных веществ в организм. Например, программа контроля веса Herbalife<sup>3</sup> отличается комфортным процессом снижения

веса без изнуряющего ощущения голода.

Что делать, если хочется не только избавиться от лишних килограммов, но и быть уверенным, что они больше не вернуться?

Лучшего результата обычно проще достичь тем, кого ежедневно поддерживают и мотивируют. Также для эффективного контроля веса важно учитывать особенности личности и специфику образа жизни человека. В мире широкое распространение получили персональные консультанты по питанию — люди, которые сами в прошлом избавились от лишнего веса и готовы помочь другим повторить свой успех. Они помогают выбрать программу контроля веса в зависимости от личных целей, питания и специфики образа жизни клиента и более эффективно достигают желаемого результата — снизить вес и поддерживать его в норме в дальнейшем.

Безопасно ли снижать вес с помощью диет?

Далеко не любая диета безопасна для здоровья. Например, при монодиетах в организме развивается серьезная нехватка витаминов и минералов. А для хорошего самочувствия важно каждый день получать все необходимые макро- и микроэлементы. От того, насколько они сбалансированы в продуктах, зависит качество питания и качество жизни в целом. Но есть и такие программы для снижения веса,

безопасность которых имеет научное подтверждение. Так, клинические исследования продукции Herbalife<sup>2</sup> доказали, что использование протеинового коктейля «Формула 1» и протеиновой смеси «Формула 3» в программе снижения веса Herbalife безопасно для здоровья, так как продукты имеют сбалансированный состав, включающий белок, витамины, минералы, необходимые для нормальной работы организма.

Как правильно выбрать диету, чтобы добиться желаемого результата?

Для выбора подходящей диеты важно учитывать несколько критериев. Во-первых, диета должна быть безопасной для организма и не навредить здоровью. Во-вторых, ее эффективность должна иметь научное и практическое подтверждение. Это значит, что с питанием необходимо получать белки, углеводы, жиры, клетчатку, витамины и минералы. В-третьих, диета должна быть удобна и комфортна, так как снижение веса зависит от психоэмоционального состояния человека. Если изменения в рационе будут связаны с новым стрессом, то результат может быть противоположным желаемому.

В-четвертых, стоит учесть такие факторы, как моральная поддержка и мотивирование на результат. Если рядом будет человек, который имеет положительный опыт в снижении веса

и готов им поделиться, то можно ожидать лучшего эффекта от такой программы питания. И в-пятых, хорошо, если положительный опыт снижения веса с помощью выбранной программы питания имеют не один и не два человека, а миллионы людей во всем мире. Истории их успеха будут служить хорошей мотивацией! Существуют диеты, которые обладают всеми подобными преимуществами, например программа контроля веса Herbalife<sup>3</sup>.



www.herbalife.ru  
Телефон горячей линии  
8 800 200-74-74

<sup>1</sup> EFSA Journal 2010; 8(2):1466.

<sup>2</sup> Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife®. Июнь 2011, НИИ питания РАМН, Москва. Более подробно <http://www.herbalife.ru/about/science/clinic/>

<sup>3</sup> Специализированные продукты питания — протеиновый коктейль «Формула 1» и протеиновая смесь «Формула 3».