

# Велнес: актуальні тенденції

Концепція здорового образу життя, ґрунтована на поєднанні фізичного і ментального здоров'я, раціонального харчування, розумних фізичних навантажень і відмови від шкідливих звичок, в просторіччя іменується «велнесом», не втрачає популярності. Більше того, постійно тримає «в тонусі» своїх адептів, озадачуючи новинками і модними тенденціями



## ТРЕНД № 1: ФИГУРА КАК У КАРДАШЬЯН

Да-да, в моді пружні рельєфні ягодиці! Однак їх одержання не потребує дорогостоящих операцій. Упорство, бажання досягти потрібного результату і регулярні тренування допоможуть удосконалити тіло і зробити його більш привабливим.

В цілому швидко укріпити ягодичні м'язи допоможуть хороши відомі і доступні види спорту, наприклад, такі як старий добрий джоггинг (біг трусцой). Во-перших, во время бега за счет глубокого дыхания происходит активное сжигание жиров, а во-вторых, подвижность бедер при беге значительно укрепляет ягодицы.

Велосипедная прогулка по пересеченной местности дает внушительную нагрузку на все группы ягодичных мышц. Следует помнить, что важна не скорость передвижения, а продолжительность поездки.

Хорошие результаты можно получить, занимаясь плаванием и выполняя упражнения в воде. Во время плавания ягодичные м'язи активно працюють. Чтобы усилить нагрузку, нужно попробовать часть дистанции проплыть без участия рук. Также можно выполнять попеременные махи ногами вверх-вниз и в стороны, держась за бортик.

Не стоит забывать и о латиноамериканских или восточных танцах. Значительная физическая нагрузка, которая приходится на бедра и ягодицы во время исполнения сальсы, бачаты и танца живота, позитивно скажется на фигуре и поднимет настроение.

Накачать м'язи ягодиц можно и в домашних условиях, при этом оптимальный режим тренировок — через день. Самые эффективные упражнения — приседания (особенно с гантелями в руках), которые нужно делать медленно, 12–15 раз за один подход.

## ТРЕНД № 2: КОКОС ДЛЯ ДЕТОКСА

В последнее время слово «детокс» встречается в бьюти-блогах гораздо чаще привычного слова «диета». При этом популярным детокс-продуктом является кокосовая вода — жидкий эндосперм из молодых плодов кокосовой пальмы.

Кокосовую воду часто путают с кокосовым молоком и маслом кокоса. Кокосовая вода естественным образом содержит-

ся в кокосах, не достигших зрелости, тогда как кокосовое молоко и кокосовое масло получают при переработке мякоти зрелого кокоса.

Принято считать, что кокосовая вода очищает организм от шлаков, тяжелых металлов и токсинов, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и состояние кожи.

Кокосовая вода содержит 95% воды, 4% углеводов и менее 1% белков и жиров, а ее энергетическая ценность составляет 19 ккал. Есть в ней также разнообразные витамины и минералы, но все — в незначительных количествах (менее 10% суточной нормы). Содержание электролитов также крайне низкое (2–7% суточной нормы на 100 мл) и не сбалансированное. Кроме того, рекламные утверждения о пользе кокосовой воды не подтверждены научно и запрещены некоторыми регулирующими органами в разных странах мира.

## ТРЕНД № 3: ДЕСЕРТ ДИЕТЕ НЕ ПОМЕХА

Хорошая новость: адепты велнеса уверяют, что десерт диете не помеха. Конечно, не всякий, а исключительно низкокалорийный. Правда, и такие десерты могут порадовать даже самого искушенного гурмана.

Подготовила  
Александра Демещая

### ЛАЙМОВЫЙ МУСС (213 ККАЛ)

*Ингредиенты:*  
один лайм, 10 г желатина, один яичный желток, 250 г творога, 200 г сливок, 150 г сахара.



*Приготовление:*

желатин залить холодной кипяченой водой, оставить на 40 мин для набухания, распустить на водяной бане. Желток растереть с сахаром и добавить в прогретые сливки. Выложить в мисочку и варить на малом огне 2 мин до загустения, охладить. С лайма снять цедру и выжать сок. Творог смешать с соком и цедрой, взбить миксером. Продолжая взбивать, добавить желатин и сливочный крем. Выложить мусс в формочки и поставить в холодильник до застывания на пару часов. Украсить цедрой.

### ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С МЕДОМ И ЛАЙМОМ (142 ККАЛ)

*Ингредиенты:* одна чашка свежих фруктов (ананас, киви или ассорти ягод), 1/2 ст. л. меда, один некрупный лайм.

*Приготовление:* нарезать фрукты кубиками. Из лайма выдавить сок и срезать цедру. Смешать в блендере 1/2 ч. л. цедры, 1/2 ст. л. сока лайма и мед до образования однородной массы, добавить к нарезанным фруктам и украсить листиком свежей мяты