Автор: Administrator
04.06.2012 12:52 -

Известная украинская спортсменка Екатерина Серебрянская расскажет телезрителям, как правильно похудеть. Ее пригласили вести реалити-шоу на канале «Интер». Программа интересна своей необычной направленностью. Она создана для тех, у кого проблемы с весом негативным образом отражаются на личной жизни. Ведь зачастую лишние килограммы приводят к депрессиям и плохому настроению, а это не лучшим образом отражается на общении с близкими: многие люди срывают свою злость на детях и супругах. Е. Серебрянская поделится своим рецептом счастья с теми, кто считает, что оно возможно только тогда, когда у тебя идеальное тело.

Е. Серебрянская – 9-кратная чемпионка Европы, 8-кратная чемпионка мира и абсолютная олимпийская чемпионка по художественной гимнастике. Она – автор книги по здоровому образу жизни «Женские секреты» и фитнес-программ, которые выпускаются сегодня на DVD. Считает, что лишний вес появляется от лени, а секрет прекрасного внешнего вида – в гармонии, правильном совмещении сбалансированного питания с регулярными тренировками. Сама чемпионка о проблеме с лишним весом знает не понаслышке – сама после родов поправилась сразу на 23 килограмма, и перепробовала массу способов, чтобы похудеть. Даже голодала. В итоге выработала свой кодекс правил питания, которые в конце концов и помогли Елене избавиться от лишнего веса, в частности, она не ест мяса, не употребляет сахар, не ужинает и много ездит на велосипеде. Теперь она готова поделиться своим опытом с участниками телешоу.

Женщина на ТВ – не новичок, она уже вела свою рубрику в утреннем шоу канала «Интер» под названием «Размер имеет значение». В новом реалити-шоу Серебрянская постарается помочь решить проблему лишнего веса, как с физиологической, так и с психологической стороны. Участники будут усердно худеть, заниматься спортом. Тем, кто добьется лучшего результата, обещают приз – путевку на двоих в теплые страны.