



3 Наталляй Лубнеўскай

ЯК ЗНАЙСЦІ МАТЫВАЦЫЮ

«Тоўстая дачка — гора ў сям’і». Такую «натхняльную» запіску павесіла мая сяброўка сабе на халадзільнік у спадзяванні, што гэта адвадзіць яе ад прысмакаў. Некалькі тыдняў паперка нагадвала пра непрыемныя наступствы звычкі есці па начах. Нагадвала, але не спыняла, таму давялося запіску прыняць. Каб не раздражняла.

«Не трэба пробных заняткаў, дайце абанемент адразу на месяц. Інакш не дайду да залы, я сябе ведаю», — прасіла неяк адна з кліентак. Я бачыла яе толькі два разы. Астатнія шэсць аплачаных трэніровак так і засталіся нявыкарыстанымі.

Матывацыя — складаная штука. Інструктар у зале можа зрабіць для вас шмат: распісаць схему трэніровак, прадумаць рацыён харчавання. Адзінае, што не ў яго сілах, — прымусіць гэта выконваць. Натхніць, падбадзёрыць — калі ласка. Але пераадольваць сваю ляноту вам давядзецца самастойна.

Магу расказаць пра тыя хітрыкі, якія дапамагаюць даходзіць да залы мне.

На трэніроўку лепш ісці адразу пасля работы ці вучобы. Я стараюся так выбраць час, каб не заходзіць дадому, бо ўгаварыць сябе выбрацца адтуль (далей ад камп’ютара, утульнай канапы і каструлі з катлетамі), амаль немагчыма. Лепш не выпрабуйце лае.

Для заняткаў выбірайце адзенне, у якім падабаецца сабе. Гэта чыста дзявочая тэма: калі ў шафе чакае абноўка, заўсёды знойдзеш падставу яе апрануць. У выпадку са спартыўнай формай вам прыйдзецца ісці трэніравацца хоць бы для таго, каб пакарасавацца. Я так аднойчы купіла прыгожую майку, а потым — у камплект да яе — абанемент у «трэнажорку». А цяпер усмоденіце старыя расцягнутыя ласіны, у якіх вы думалі займацца. Наўрад ці вам захочацца хутчэй апрануцца ў адзенне, у якім звычайна прыбіраецца дома.

Трэнруйцеся перад люстэркам. Па-першае, так будзце бачыце, ці правільна выконваеце практыкаванне. Па-другое, у сярэднім занятак перад люстэркам доўжыцца больш, чым без яго.

Для кагосьці добрым стымулам становіцца спадніца, у якую не ўлазіш ужо пару гадоў, а ўлэзці хочацца, ці гісторыі дзяўчат, якім удалося прывесці сябе ў форму. Але, мне здаецца, найлепшы матывавальны прыклад — твай асабісты. Скажу банальную рэч, але менавіта змены ў сабе натхняюць працаваць яшчэ і яшчэ: ты разумееш, што гэта рэальны вынік, а не фоташоп ці проста добрыя гены.

А вось у матывацыю ад зваротнага, калі развешваеш здымкі жанчын «у целе», да якіх не хочаш быць падобным, я не надта веру. Можаце атрымаць зусім не той вынік. Будзце заспакойваць сябе, што вам да іх яшчэ далёка, і ўплятаць макарону з маслам за абедзве шчакі.

Некаторыя кажуць: што толку ў тых трэніроўках, калі астатні дзень сядзіш на крэсле? Не пагаджуся. Як мінімум той час, што вы займаецеся, дабіраецеся да залы, прымаеце душ, вы знаходзіцеся ўдалечыні ад халадзільніка, а значыць, пазбягаеце непатрэбных калорый. Самі ведаеце: калі няма чым заняцца, так і карціць чарговы раз папіць гарбаты з бутэрбродам ці цукеркамі.

Да таго ж гэтага гадзіна руху лішняя не будзе. Амерыканскія навукоўцы высветлілі, што на працягу дня сядзець можна толькі 10 гадзін. Усё, што больш, дрэнна адбіваецца на стане сардэчна-сасудзістай сістэмы. У эксперыменце ўдзельнічала 720 тысяч чалавек ва ўзросце ад 18 гадоў і старэй. За імі назіралі 11 гадоў. І прыйшлі да высновы, што ўжо пасля 10 гадзін сядзення ў дзень рызыка развіцця сардэчна-сасудзістых захворванняў вырастае на 8 працэнтаў. А калі ў крэсле праводзіць па 12,5 гадзіны, рызыка дасягае 14 працэнтаў.

Каб не шукаць кожны раз перад трэніроўкай матывацыю, выберыце той від фітнесу, дзе вам будзе цікава. Не трэба «заганяць» сябе на бегавой дарожцы толькі таму, што кардыа добра спальвае калорыі, калі вам больш падабаецца ёга. Ці мучаць «сілавухай», калі душа просіць танцаў. Навошта вам яшчэ адзін нелюбімы абавязак? Калі прыемны не толькі вынік, але і сам працэс, спакусаў прапусціць трэніроўку куды менш.

ЗВЯЗДА

Закліссе *подыума*

Адзін «клік», і ты мадэль

А пасля — «рабочы конік»

Гісторыя расіянкі Наталлі Вадзянавай вам падаецца казкай? А вось беларускія прыгажуні так не лічаць. Як змяніць сваё жыццё за адзін «клік»? Адказ ведае Ульяна ДРАЖЫНА. Дзяўчына адвучылася ў БДУ, знайшла працу... А што было далей, мы спыталі ў самой гераіні.

— Я працавала ў турыстычным агенцтве і разумела: гэты занятак ужо надакучыў. У той момант мне «УКантакце» напісала дзяўчына-скаўт з мадэльнага агенцтва і сказала, што я іх зацікавіла. Яна папрасіла зрабіць снэпы: фотаздымкі і відэа без касметыкі. А месяцы праз чатыры мне прапанавалі першы кантракт у Інданезіі.

— *І не страшна было ехаць адной па запрашэнні?*

— Вядома, боязь была. Але ўсё атрымалася даволі ўдала. Па-першае, мне быў 21 год на той момант. Па-другое, па сутнасці, мяне нічога не трымала: не было цікавай работы, вучоба скончылася. Па-трэцяе, у гэтым агенцтве працавала мая знаёмая з Беларусі. Яна ўжо з’ездзіла ў адну паездку, і гэта было невялікай гарантыяй, што там усё бяспечна. Зразумела, што, калі б мне проста прапанавала нейкая «цётка з інтэрнэта» паехаць у Інданезію, я б сама сябе не пусціла. Акрамя фота і відэа, я праходзіла гутарку па скайпе. Цяпер досыць часта так шукаюць мадэляў без асабістых сустрэч. Я ўвогуле свайго менеджара ў жыцці ніколі не бачыла. Гэта звычайная практыка — звязвацца праз інтэрнэт.

— *Які б здымак ты парайла паставіць на аватарку ў сацыяльнай сетцы дзяўчатам, якія мараць аб прафесіі мадэлі?*

— Ніколі наконт гэтага не турбавалася. У мяне проста было шмат фатаграфій. Галоўнае, каб быў свой здымак, а не малюнак. А там ужо як пашанцуе.

Па-першае, не кожны зможа жыць далёка ад сваіх блізкіх. Па-другое, часта менавіта жыл-

лёвыя ўмовы могуць не адпавядаць вашым чаканням. Агенцтва, на якое вы працуеце, шукае для вас кантракты ў іншых краінах. Але ўмовы пражывання забяспечвае мясцовае агенцтва. І не трэба разлічваць, што ты будзеш жыць у шыкоўных апартаментах. Прыехаў, ты для наймальнікаў — цяглавая сіла. Па-трэцяе, многім здаецца, што ты прыйшоў, крыху

жаш працаваць, як конь, кожны дзень, і прыехаць з «нулём». Вельмі крыўдна, але гэта латарэя. Вядома, бываюць кантракты, калі ты едзеш з гарантыяй, з абячанай стаўкай. Але для гэтага патрэбен вопыт. Па першым разе такое бывае рэдка.



Часам не фотасесіях трэба працаваць па 12 гадзін запар.



пафатаграфавалася, зарабіў шмат грошай і пайшоў. У Азіі, напрыклад, ёсць практыка здымаць каталог адзення 12 гадзін. А паколькі кожная гадзіна аплачваецца, яны лічаць ледзьве не кожную хвіліну. Спыняюць час, калі ты кудысьці адыходзіш. Гэта цяжкая фізічная праца. Ты не паспываеш нават перакусіць. Скажу так: адчуванне, як быццам разгружаў вагоны.

— *Ці магчыма ў гэтай прафесіі зарабіць на «лепшае» жыццё?*

— Ты ніколі не ведаеш, вернешся з заробкам ці не. Таму што спачатку трэба адпрацаваць увесь «мінус»: кватэру, пералёт, кішэнныя грошы, якія даюць па кантракце. Пры гэтым кожная мадэль асабіста атрымлівае 50 працэнтаў ад заробку. У мяне быў такі вопыт у Інданезіі. Ты мо-

— *А колькі ў цябе было замежных кантрактаў?*

— Тры: у Інданезіі, Кітаі і Італіі. Першы кантракт быў на пяць месяцаў. Я па сваім няведанні паехала на такі вялікі перыяд. Другі і трэці — на тры месяцы. У першай паездцы жылі ў шыкоўных апартаментах са сваім басейнам унізе, з бясплатнай спартыўнай залай, у кожнай быў свой досыць вялікі пакой. Умовы выдатныя. А ў Ганконгу быў проста жак. Маленькія-маленькія пакойчыкі з двух’яруснымі ложкамі. Кухня — як запалкавы карабок. А ў Мілане наогул жылі некаторы час 9 чалавек у адной кватэры. Тым не менш больш за ўсё мне спадабалася ў Ганконгу. Сам горад называюць азіяцкім Нью-Ёркам. Я згодна. Там такая неверагодная архітэктура плюс горы і мора. Гэта спалучэнне Еўропы і Азіі.



Беларуская прыгажуня Ульяна ДРАЖЫНА.

— *Якія дзейнічаюць абмежаванні, каб не сапсаваць фігуру?*

— Я павінна на працягу ўсяго кантракта адпавядаць тым параметрам, з якімі прыехала. Кожны тыдзень трэба прыходзіць у агенцтва і вымярацца. Не ўсюды так робяць, але, я лічу, што гэта правільна. Дзяўчаты, калі іх не вымяраюць, расслабляюцца. У Азіі, напрыклад, ежа тлустая, і вельмі лёгка паправіцца. Калі ты пачынаеш набіраць вагу, цябе спачатку папярэджваюць. Калі нічога не змяняецца, напалову зразаюць кішэнныя грошы. Няма грошай — няма ежы. Гэта звычайна працуе. Але мяне гэта ні разу не закранула.

— *Калі ў мадэляў «пенсія»?*

— Усё залежыць ад таго, як ты выглядаеш. Сустрэкаліся і ў 30 гадоў маладжавыя, якія выглядаюць, як падлеткі. Іншая справа, ці цікавая яшчэ ў гэтым узросце такая праца? Я шчаслівы чалавек, што трапіла ў прафесію ўжо дарослай. Прыкладна ў 15 гадоў прайшла ў беларускі фінал конкурсу «Форд Супермадэль свету». Пачынаючы з гэтага моманту, пачала цікавіцца прафесіяй. У тым узросце, калі са мной пачало працаваць агенцтва, размова ішла пра тое, што трэба кідаць школу. На гэта, зразумела, не пайшла ні я, ні мае бацькі. Праз некаторы час прайшла кастынг у мадэльную школу. А калі паступіла ва ўніверсітэт, наогул, забылася на гэта. У нас у краіне можна і раней пачынаць працаваць такім чынам. Але ехаць за мяжу павінен ужо сфарміраваны чалавек. Часам падлеткам «зносіць дах» ад тых магчымасцяў, якія перад імі адкрываюцца. Асабіста я мяркую яшчэ некаторы час павандраваць і папрацаваць мадэллю. Цяпер чакаю новы кантракт.

Надзея АНІСОВІЧ.

Паказаць найлепшы хакей

Беларусь — краіна спартыўная. Кожны яе жыхар ведае, хто такія Вікторыя Азаранка, Максім Мірны, Аляксей Калюжны ці Аляксандра Герасіменя. У нас праводзіцца шмат розных буйных спартыўных мерапрыемстваў. Увесну ў сталіцы на пляцоўцы «Чыжоўка-Арэна» адбыўся чэмпіянат свету па хакеі сярод юніёраў I дывізіёна групы А. Зборная Беларусі тады правяла пяць матчаў, чатыры з якіх завяршыліся паражэннем саперніка. Беларусы, адолеўшы ў фінальным матчы каманду з Германіі, заваявалі пуцёўку ў элітны дывізіён чэмпіянату свету. Адным з лепшых гульцоў па версіі арганізатараў турніру стаў Леанід ІВАНОЎСКІ.

Хакейна гісторыя хлопца пачалася ў чатыры гады. Бацька-плывец марыў, каб яго сын стаў хакеістам. «Спачатку я не хацеў гуляць, баяўся, плакаў, — прызнаецца Лёня. — Але, калі перамог дзіцячы страх, знайшоў у спорце сваё жыццё. Бацькі прывялі ў «Юнацтва», гэта і быў мой першы клуб, за які гуляў да 15 гадоў». Далей у біяграфіі — перыяд вучобы ў Аўстрыі: у акадэміі хакея Аканеган Лёня правучыўся год, але жаданне скончыць школу на Радзіме аказалася мацнейшым. З цеплынёй успамінае той час за мяжой: «З’явілася шмат сяброў. Гульні ў нас праходзілі па ўсёй Аўстрыі. Ездзілі ў Славакію, Чэхію, Германію,

Венгрыю, Славенію. Але вучоба там была нялёгкай: калі зарабляеш дрэнныя балы — не дапускаюць да гульні».

Пасля заканчэння школы юнак паступіў у Беларускі дзяржаўны эканамічны ўніверсітэт. «Жадання закінуць хакей і заняцца чымсьці іншым не было і няма. Нават думак такіх не ўзнікала. Цяжка, вядома, сумяшчаць і вучобу, і спорт, але я стараюся знаходзіць час для ўсяго».

Тыповы рэжым дня хакеіста складаецца з ранішняй трэніроўкі, вучобы, далей ідуць трэніроўкі на лёдзе і ў зале. І так кожны дзень, і толькі калі няма гульні, ім даюць выхадны, але, як прызнаецца нападаючы, такое бывае рэдка.

Апошнія два гады Леанід гуляў за каманду «Дынама-Раўбічы», якая была створана на базе юніёрскай зборнай. У багажы маладога чалавека ўдзел за нацыянальную зборную Беларусі не толькі на чэмпіянаце свету па хакеі, але і ў Турніры чатырох нацый у Мінску, Даніі, у Кубку сталіцы, а таксама таварыскія матчы ў Чэхіі і Польшчы. На мінулым чэмпіянаце сярод юніёраў за гульніёй нашых хлопцаў назіралі тысячы вачэй. «Заўсёды адчуваецца адказнасць перад балельшчыкамі. Яны чакаюць ад цябе вынікаў, а ты, у сваю чаргу, імкнешся паказаць ім сваю лепшую гульню».

У хакеістаў ёсць мноства рытуалаў, каб прыцягнуць удачу падчас матча. Звычайна спартсмены пра іх не любяць расказваць, але



мой суразмоўца падзяліўся: «Калі перад гульніёй выходзім на пляцоўку, я праводжу рукою па лёдзе і цалую яго».

Напрыканцы нападаючы распавёў, што цяпер перад ім стаіць галоўная мэта — патрапіць у зборную U20. Акрамя гэтага, хакеіст марыць паспрабаваць свае сілы і за акіянам.

Крысціна ЛЫЧКОЎСКАЯ, студэнтка I курса Інстытута журналістыкі БДУ.