

— РМР PULSE —

В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ ГОВОРИМ, ДИСКУТИРУЕМ И ОБСУЖДАЕМ



ПРИВЕТСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Второй выпуск **PMP Pulse** получился особенным. На этот раз мы отошли от привычного формата и решили превратить весь номер газеты в один сплошной диалог. И не прогадали: получилось крайне интересно! Вместе с нашими друзьями, постоянными клиентами и специалистами мы дискутируем, спорим и немного сплетничаем.

Каждый материал построен на разговоре. В «Скажи мне, кто твой друг» обсуждаем вместе с Ясминой Муратович, Иваном Чуйковым, Светланой Ивановой и Василисой Кузьминой, откуда брать силы, чтобы вдохновлять окружающих каждый день. В «Мамы, вперед!» подслушиваем разговор Елены Пинской, Юлии Квин, Анны Цукановой-Котт, успешно совмещающих работу, постоянный уход за собой и тренировки в РМР с воспитанием чудесных детей. Стенографируем захватывающий разговор Александры Бортич, Юлии Пош, Татьяны Столляр,

Анжелики Кашириной, Оксаны Смирновой и Алены Ткач о крайностях ЗОЖа. А также внимательно слушаем наших Муз, размышляющих о пользе косметических уходов и еженедельных тренировок. Присоединяйтесь к нашим дискуссиям, читайте PMP Pulse и не забывайте выкладывать фото своих любимых отрывков в соцсетях. Мы замечаем и ценим каждый отзыв. А также помните, что каждый наш клиент может стать героем следующего номера. И если у вас есть такое желание — расскажите о нем нам и всему миру!



Всегда ваш, Денис Сычев / Основатель сети моностудий РМР

СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ

Мы в РМР очень ценим дружбу. Нет ничего важнее, чем клиенты, которые возвращаются к нам снова и снова — и своим примером привлекают к занятиям спортом и трепетному уходу за собой множество людей. Воодушевители, мотиваторы или амбассадоры — можно привязать к ним любое из этих определений, и оно окажется правильным. Они всегда “в строю” и потому особенно ценят то, что в РМР можно успеть все и сразу — от функционального тренинга до тотального ухода за собой. Откуда они берут силы и энергию на то, чтобы вести за собой остальных? Мы задали этот вопрос нашим главным вдохновителям — актрисе Светлане Ивановой, модели Ясмине Муратович, телеведущему Ивану Чуйкову и режиссеру Василисе Кузьминой.



ЯСМИНА МУРАТОВИЧ

ИВАН ЧУЙКОВ

ВАСИЛИСА КУЗЬМИНА

СВЕТЛНА ИВАНОВА

ДЕНИС СЫЧЕВ: Предлагаю устроить блиц. Я задам 5 вопросов, а вы отвечайте быстро, но не обязательно коротко. Договорились? Первый вопрос: **с чего началась ваша дружба с РМР?**

СВЕТЛНА ИВАНОВА: Помню, на улице Фадеева открылась новая студия. Меня и многих моих коллег пригласили на знакомство — и я знаю, что многие из тех, кто тогда пришел, остались с РМР на долгие-долгие годы. Так произошло и со мной. До этого у меня не складывались отношения со спортом, но, тогда сходив пару раз на пилатес в РМР,

я задержалась тут до сегодняшнего дня. Я оказалась захвачена философией этого места, обаянием и профессионализмом людей, которые его создают.

ЯСМИНА МУРАТОВИЧ: Для меня все тоже началось с пробного занятия по пилатесу — и переросло в дружбу уже длинной в два года.

ИВАН ЧУЙКОВ: В моем случае начало положила травма, которую я получил при падении на сноуборде. Последствия надо было залечивать какими-то тренировками, которые связаны с растяжками, но не связаны с физическими нагрузками.

Так я открыл для себя пилатес. Потом, когда с последствиями травмы было покончено, дружба осталась и продолжается по сей день.

ВАСИЛИСА КУЗЬМИНА: Лично моя дружба с РМР началась около 6 лет назад. Я увидела Дениса издалека и подумала — какой классный! Но, наверное, он слишком классный, чтобы к нему попасть... как было бы здорово, если бы он захотел со мной тренироваться. Я тогда занималась у другого — тоже отличного тренера. А потом мы встретились в Большом Театре и быстро подружились. Так все и закрутилось.

ДЕНИС СЫЧЕВ: Да, помню эту встречу. И неожиданно слышать, что изначально со стороны я произвел на тебя такое впечатление! Вообще, у всех такие разные, но очень интересные истории сложились. Продолжим, второй вопрос: **что вы больше всего цените в философии РМР?**

ЯСМИНА МУРАТОВИЧ: Ценою, что у вас все четко и продумано. Идеальный порядок и чистота всегда и везде, а для меня это очень важно. Еще очень ценю ваш перфекционизм во всем. Каждая услуга (а их здесь очень много!) предоставляется на высшем

уровне. Здесь все создано для того, чтобы вам было комфортно, красиво и быстро. Тренировка, кафе, массаж, маникюр — все с первоклассными мастерами.

ИВАН ЧУЙКОВ: Я больше всего отмечаю человечность — ты приходишь в РМР как домой или в гости к друзьям. Эта атмосфера располагает к хорошему настроению, продуктивным тренировкам и просто теплому общению. Такого я не видел в других спортивных студиях. Этот дружеский подход меня очень трогает, я его очень ценю.

ВАСИЛИСА КУЗЬМИНА: А я люблю, что в РМР каждый специалист следит за тем, чтобы тебе было максимально комфортно. Ты можешь прийти на тренировку вместе с собакой — и за ней посмотрят бариста в кафе. Потом сходить на массаж, сходить на укладку, параллельно на маникюр. Тебя еще покормят жутко вкусно — все, как я люблю — без глютена, без сахара. И через 3 часа ты выйдешь красивый и нарядный и можешь идти куда угодно.

СВЕТЛНА ИВАНОВА: Хочу остановиться на этом вопросе особенно детально, ведь про философию РМР я могу говорить долго, и это будет очень красиво, потому что я искренне люблю это место. Но сосредоточусь на главном. Дело в том, что я визуал — я за эстетику, для меня всегда помимо содержания очень важна форма. Отчасти потому, например, у меня не складывались отношения со спортом? Потому, что я не могу совершенствовать свое тело в каком-то некрасивом месте, где невкусно пахнет или грязно. Какие-то банальные вещи, но людям часто кажется, что места, где они учатся или занимаются спортом, должны в первую очередь приносить определенное содержание. Я считаю, что это не так — невозможно делать себе красивое тело в некрасивом месте, невозможно настраиваться на гармоничный лад там, где твой глаз не радуется. В РМР у меня радуются и душа, и тело, и глаз, и обоняние. Для меня это невероятно важно и ценно. Теперь я уже не могу ходить в другие места, где не так. Это очень высокая планка.

ДЕНИС СЫЧЕВ: Это безумно приятно слышать. Третий вопрос: что для вас значит быть частью РМР?

ЯСМИНА МУРАТОВИЧ: Для меня это значит быть в форме и в спорте!

ИВАН ЧУЙКОВ: А для меня — что я часть здоровой, красивой и очень дружной команды, которая следует правильным ценностям.

ВАСИЛИСА КУЗЬМИНА: Для меня РМР — это не просто про поход спорт, это — как прийти в гости к очень близкому другу, у которого можно и чай попить, и поболтать, и потренироваться, и прихорошиться. Полный цикл удовольствий в комфорте и уединении, без лишних людей. Нравится, что в РМР все очень персонально — для меня это самое главное.

СВЕТЛНА ИВАНОВА: Для меня быть частью РМР — это заботиться о себе. Потому что я понимаю, что, даже если я уехала в отпуск или где-то расслабляюсь, я не могу себе позволить вывалиться из формы. Потому что я знаю, что огромное количество людей в РМР трудится над тем, чтобы я классно выглядела. Это — командная работа, которую я продолжаю, находясь дома. Я слежу за своим питанием, соблюдаю какой-то режим активностей и таким образом продолжаю работу, начатую тренером в РМР. Для меня это очень мощная командная связка.

ДЕНИС СЫЧЕВ: Вот это взаимосвязь! Спасибо, что делитесь этим. Идем дальше: что вас объединяет с РМР?

ЯСМИНА МУРАТОВИЧ: Я очень позитивный человек по жизни, и всегда ищу места и людей, с которыми мне будет комфортно и приятно, где мой позитив будет только множиться. РМР — ровно такое место и здесь ровно такие люди.

ИВАН ЧУЙКОВ: Меня с РМР объединяет желание делать себя самого и весь мир вокруг лучше, и делать это с любовью.

ВАСИЛИСА КУЗЬМИНА: Меня с РМР объединяет в первую очередь дружба с Денисом, потому что он — центр притяжения всего.

СВЕТЛНА ИВАНОВА: С РМР меня объединяет дружба: без нее наш союз не был бы таким долгим, сотрудничество не получилось бы таким многолетним. Даже если я уехала на съемки на несколько месяцев, мы всегда на связи — тренер ходит на мои спектакли, смотрит мои фильмы, я слежу за его успехами и страшно им радуюсь. Я надеюсь, что эта дружба будет только крепнуть и развиваться.

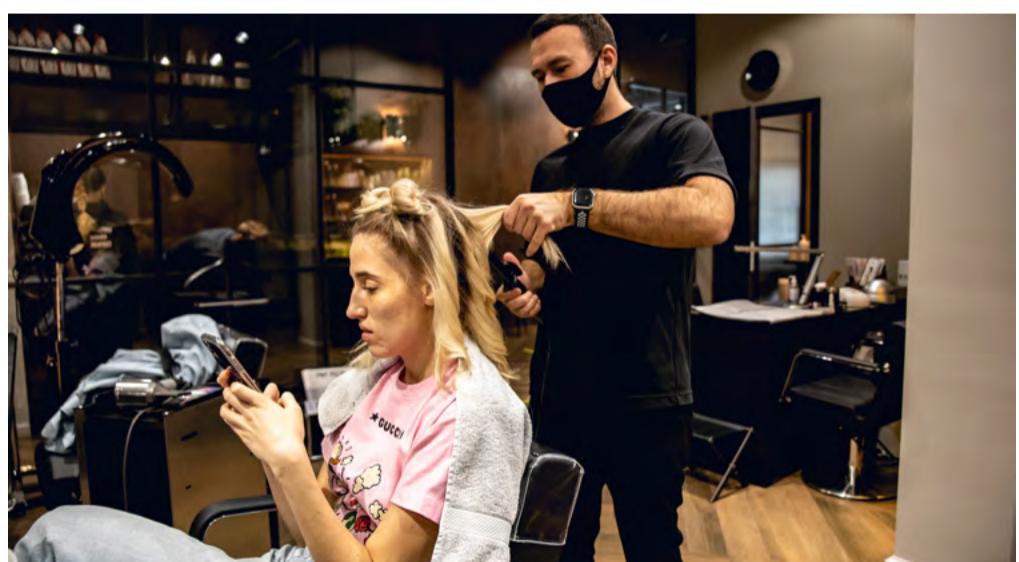
ДЕНИС СЫЧЕВ: Мы с тренерами действительно следим в соцсетях за нашими друзьями и клиентами — и безумно ценим тот факт, что находимся в постоянном коннекте. Ну а теперь финальный вопрос: самое важное, чему вас научил РМР?

ЯСМИНА МУРАТОВИЧ: Я научилась вставать пораньше ради тренировки!

ИВАН ЧУЙКОВ: А я понял, что кручиниться можно и с улыбкой, и с удовольствием. Потому что после того, как ты покручинишься, обязательно настанет пора расслабления и удовольствия. Это — отсылочка к тренировкам для Дениса.

ВАСИЛИСА КУЗЬМИНА: Я привыкла приходить на тренировки не через силу, а исключительно с удовольствием. Вот уже много лет я прихожу сюда в определенный день, в определенное время, и стараюсь никогда не пропускать.

СВЕТЛНА ИВАНОВА: А я могу сказать, что главное, чему меня научил РМР — это понимание, что спорт — не про похудение и наращивание мышц, а про здоровье. И как только я это поняла и осознала, мои занятия стали гораздо более регулярными и успешными. Правильный образ мыслей и новый взгляд на то, что такое спортивная нагрузка, позволили мне посвятить своему телу гораздо больше времени. И я безгранично благодарна за это РМР!



В ПОИСКАХ БАЛАНСА

ТРЕНИРОВКИ VS ВЕЧЕРИНКИ: ВЕЧНАЯ БОРЬБА ИЛИ ДРУЖБА?

У РМР ЕСТЬ ПОДРУГИ, БЛЕСТИЩЕ СОВМЕЩАЮЩИЕ РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ С НЕ МЕНЕЕ РЕГУЛЯРНЫМИ ПОХОДАМИ НА СВЕТСКИЕ ВЕЧЕРИНКИ. ТАНЦЫ ДО УТРА И ШАМПАНСКОЕ, КОТОРОЕ ЛЬЕТСЯ РЕКОЙ, НИЧУТЬ НЕ МЕШАЮТ ЭТИМ ДЕВУШКАМ ВЫКЛАДЫВАТЬСЯ НА ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В РМР. НАШИ ГЕРОИНН — АВТОРЫ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛА «АНТИГЛЯНЕЦ» ЮЛИЯ ПОШ И ТАТЬЯНА СТОЛЯР, АКТРИСА АНЖЕЛИКА КАШИРИНА, АВТОР ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛА «НА ДНЕ» ОКСАНА СМИРНОВА, АКТРИСА АЛЕКСАНДРА БОРТИЧ И ИЗДАТЕЛЬ ЖУРНАЛА MARIE CLAIRE АЛЕНА ТКАЧ. В ОТКРОВЕННОМ РАЗГОВОРЕ ОНИ ОБСУЖДАЮТ, КАК ОТНОСИТЬСЯ К КУЛЬТУ ЗОЖА РАЗУМНО И ГДЕ НАЙТИ БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ НАД СВОИМ ТЕЛОМ И ЗАСЛУЖЕННЫМ ОТДЫХОМ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ.



ЮЛИЯ ПОШ



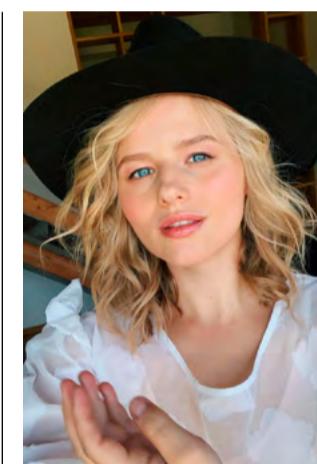
ТАНЯ СТОЛЯР



АНЖЕЛИКА КАШИРИНА



ОКСАНА СМИРНОВА



АЛЕКСАНДРА БОРТИЧ



АЛЕНА ТКАЧ

ТАТЬЯНА: Заботиться о себе и своем здоровье стало модным. Все регулярно проходят чекапы, ходят на психотерапию. Но в этой заботе о себе нет маниакальности. Пришло понимание, что в крайностях нет ничего хорошего. Все хотят наслаждаться жизнью, а не постоянно себя ограничивать. Я не знаю старорежимных зожников, пьющих только смузи из сельдерея и моркови и ложающихся спать в 11 часов.

АЛЕКСАНДРА: Мне кажется, что категоричность в чем угодно вообще не самое здоровое явление. Золотое правило, например, похудения — никакой категоричности, иначе что нас ждет? Конечно, срыв. Поэтому так важно находить баланс и вплетать правильное питание и тренировки в свою ежедневную рутину. Это единственный путь к здоровому, красивому телу. А схема «вот сейчас буду неделю правильно есть и в зал каждый день ходить, чтобы к празднику в платье влезть» уже давно не кажется рабочей и привлекательной.

ЮЛИЯ: Я считаю, что сегодня ЗОЖ не перестал быть категоричным — он никогда таким и не был. Это всегда позиция конкретного человека. Было даже в нулевые, я помню — люди с утра шли на йогу или в спортзал, а вечером отправлялись на вечеринки, чтобы отжигать до утра. Поэтому не могу сказать, что сейчас в этом смысле что-то поменялось. У кого хватает здоровья, у того хватает здоровья. Каждый для себя сам решает, в каком объеме ему нужны ЗОЖ и вечеринки.

АНЖЕЛИКА: Алкоголь и танцы до утра на регулярной основе сложно сочетать с правильным образом жизни. Но исключения бывают. Совсем себя ограничивать — это неправильно.

АЛЕНА: Знаете, арбузные шоты в «Симачеве» и танцы до стертых набоек присутствовали в моей жизни всегда. А последний год я непрерывно занимаюсь пилатесом: каждую среду и пятницу в 8 или 9 утра. Что изменилось с приходом тренировок в мою жизнь? Пришлось ли мне отказываться от встреч с друзьями по вечерам и танцев допоздна? Нет! Разве что, теперь я делаю это в другие дни недели. Секрет здоровья, как физического, так и ментального, на мой взгляд, лежит в нахождении правильного баланса между тем, что приносит тебе радость, и тем, что приносит пользу. Любые радикальные отклонения никогда не приносили ничего хорошего.

ОКСАНА: Вообще, мало кто любит крайности: когда либо все, либо ничего. В зоне компромисса находится приятнее, и этот компромисс может быть эффективным. Нужно только знать, какие компромиссы подходят тебе и твоему организму, а это уже вопрос консультации со специалистом. Кто-то вынужден не есть мучное, но при этом может позволить себе выпить. Зачем тогда отказываться от алкоголя?

АНЖЕЛИКА: Мне, например, если я себя в чем-то ограничиваю, сразу же этого хочется. Если я отказываюсь от сладкого, то тут же начинаю думать о любимом десерте. Так и в случае с вечеринками — чтобы по ним не случилось «ломки», нужно найти баланс между правильным образом жизни и погрешностями в виде танцев до утра или бокальчика шампанского.

АЛЕНА: Кстати, про крайности. Наверняка вы замечали, что порой люди, никогда прежде ничем не занимавшиеся, в какой-то момент вдруг начинают выполнять нормативы профессиональных спортсменов. В моей картине мира такая ненормальная увлеченность тренировками ничем не отличается от жесткого загула длиной в пару недель. И то, и другое — непривычный, экстремальный максимум для организма. На выходе это может дать непредсказуемые результаты. Мне кажется, все больше

и больше людей начали это понимать — и теперь учатся перестраивать свой ритм в пользу комфорtnого баланса между спортом и вечеринками. Я люблю танцевать — это мои эндорфины, разрядка, радость. Я люблю выпить бокал шампанского! И так же горячо я люблю тренировки. Это мой идеальный баланс, который делает меня счастливой!

ЮЛИЯ: А я вот не знаю, как найти баланс. Если узнаю, то непременно скажу. Если я с друзьями зависла до утра в каких-то веселых местах или на домашней вечеринке, то потом мне требуется день для того, чтобы восстановиться — я сплю или хожу на массаж, пью много воды.

АНЖЕЛИКА: Да, на следующий день после того, как я хорошо потанцевала, мне тоже нужно восстановиться, вообще ничего не делать. Иногда я просто лежу, отдыхаю, читаю книги. Хотя раньше могла легко пойти на спорт! Теперь же я редко позволяю себе вечеринки, потому что знаю: после нужно будет хорошо отдохнуть.

ТАТЬЯНА: Та же ситуация: я уже физически не могу тусоваться больше одного-двух дней в неделю, потому что следующий день автоматически выпадает. В ходе вечеринки нужно периодически задумываться: а так ли ты хочешь выпить еще один коктейль? Иногда да, но не всегда. Я за осознанный подход.

ОКСАНА: Важно научиться оценивать все возможные последствия своих решений. Я не нашла баланс между двумя этими режимами, но нащупала свою «норму»: если выпить больше трех бокалов вечером, то на утро я не встану на пилатес и буду чувствовать себя неважно. Это не значит, что я никогда не пью больше трех бокалов. Это значит, что я заказываю четвертый не в надежде на счастливый случай, а с осознанием, что завтрашний спорт придется перенести.

АЛЕКСАНДРА: Тут, конечно, нужна мощная сила воли, чтобы отметить важное событие, пойти на праздник, гульнуть как следует, а на следующий день — без отговорок! — и питание возвращать в норму, и грехи в зале замаливать. Я пока над этим работаю.

АЛЕНА: Когда я была в таком возрасте, как Саша, я с легкостью могла сесть в 6 утра в такси на пересечении Столешникова и Дмитровки, и в 10 утра уже быть на работе, сохраняя при этом полную продуктивность. На тот момент такой ритм был для меня более чем приемлемым. Сейчас ситуация изменилась: мне 31 и я хочу высыпаться.

ЮЛИЯ: А я хочу с утра вставать и вести свой привычный образ жизни — работать, ходить в бассейн, на пилатес. Тренировки для меня очень важны: в РМР я растягиваю позвоночник. Он говорит мне «спасибо» за регулярные занятия, и очень ругает меня, когда я прогуливаю. Я научилась лучше чувствовать свое тело и вообще, кажется, стала более гибкой.

ОКСАНА: Да! Даже после одной тренировки расправляется спина — и это невероятное ощущение! Я вообще не очень люблю спорт, но в моем случае пилатес оказался идеальным типом нагрузки. В РМР он особенный: так, как здесь, меня нигде больше не тренируют. Тренер Татьяна нашла ко мне подход, и каждая тренировка мне в кайф.

ТАТЬЯНА: А мне помимо физической пользы от тренировок также нравится, что они вносят системность в мою жизнь, задают направление. Я точно знаю, что по вторникам и четвергам у меня занятия, и исходя

БЬЮТИ-ЗАМЕТКИ

ТОП БЬЮТИ-ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ СВЕЖО ДАЖЕ ПОСЛЕ САМОЙ ВЕСЕЛОЙ НОЧИ



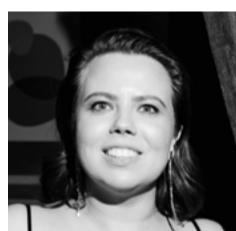
ЮЛИЯ

Я пользуюсь микротоками — великая вещь. Как и массаж лица. Также активно использую сыворотки



ТАТЬЯНА

Обожаю массаж для лица - спасает и приводит в приличный вид вне зависимости от того, что происходило ночью.



ОКСАНА

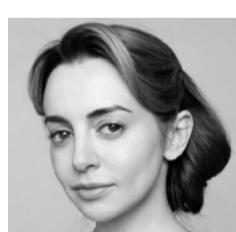
Мне помогает набор из пяти действий:

1. Поспать так долго, как только можно
2. Сделать массаж с помощью скребка Гуаша
3. Применить ледяные кубики Anne Semonin
4. Нанести успокаивающую маску Dr. Jart Cicapair
5. Зафиксировать эффект сывороткой Matromi «Биоревитализация»



АЛЕНА

К сожалению, после вечеринок и алкоголя утром на лице и в теле присутствует отечность. В этой ситуации мне помогает лимфодренажный массаж и маски / патчи. Также важно пить много воды.



АНЖЕЛИКА

Чтобы последствия на утро после вечеринки были не такими печальными, я всегда с бокальчиком шампанского чередую стаканчик воды. Если у меня есть планы после бурной ночи, то могу нанести маску для лица, сделать патчи под глаза. Ну и, конечно, в этот день особенно активно увлажняю лицо.

из этого выстраиваю свое расписание. Нравится на час отключиться, отложить телефон и остаться со своим телом один на один.

АЛЕКСАНДРА: Мне пилатес нравится тем, что он позволяет окрепнуть и расправить крылья. Ну и, что тут говорить — я получаю неимоверное удовольствием от каждой секунды, проведенной рядом с Денисом! Смех и радость без остановки.

АЛЕНА: Вспоминаю, как я впервые пришла к Денису на тренировку... Тогда я не занималась никаким спортом лет 10. А пришла, потому что почувствовала, что моему телу нужна мягкая нагрузка. Пришла — и первое, что сделала... зарыдала, прямо на растяжке ног в начале тренировки. Денис был немного в шоке от такого поворота, но, как я уже сейчас понимаю, это были скорее слезы счастья, что наконец я нашла такой тип нагрузки и спортивной активности, который мне подошел. Да, сначала было непросто, потому что от природы я не гибкая. Но, занимаясь первый, второй, третий месяц, я начала замечать, как мое тело и эмоциональное состояние меняются. Подтянутая спина, осанка, походка, более гибкие ноги, рельефные руки, пресс... Все это подарило мне мотивацию начать вставать раньше по утрам и вообще поменять общий режим жизни. Теперь чувствую себя лучше, увереннее, счастливее.

ОКСАНА: Кстати, не знаю, как вам, но для меня также очень важен эстетический аспект: люблю, чтобы в зале было просторно, светло. Чтобы был красивый интерьер, а в раздевалке не приходилось ютиться среди других людей. Чтобы приятно пахло, были чистые и современные душевые с хорошими средствами. В РМР есть все, что мне нужно.

АЛЕНА: Насчет других людей — очень верно подмечено. Важный момент, который я ценю в студиях РМР — это приватность. Здесь никогда не бывает много народа, и для меня (особенно на этапе первых тренировок!) это очень важно. В начале своего спортивного пути я страшно стеснялась показывать кому-то кроме тренера, какая же я на самом деле неповоротливая, неустойчивая, со слабыми мышцами. Да, это только мои комплексы — и я полностью это осознаю. Но именно в РМР, благодаря деликатному подходу и общей комфортной атмосфере, я смогла со всем этим справиться. Вообще, завершая наш разговор, хочу сказать, что крайне важно прислушиваться к себе и к своим ощущениям, не оглядываясь на мнение окружающих. Многие почему-то думают, что именно они знают, как «правильно» — и всеми силами стремятся вас к этому приобщить. Пробегай на беговой дорожке 10 километров каждое утро! Не пей столько шампанского! Иди таскай железо в зале — хоть попу накачаешь! На это у меня один ответ: вам надо — вы и бегите. А мне нравится пилатес, я люблю его, считаю идеальным видом спорта для себя и не хочу никакого железа и никаких беговых марафонов. Каждый ищет баланс самостоятельно. Главное — получать удовольствие от всего, что делаешь, и быть в гармонии с собой!

ДОСТАВКА ИЗ РЕСТОРАНОВ ХОЛДИНГА PINSKIY&CO

15%

ПО ПРОМОКОДУ*

PMPLOVESYOU

**ОБЪЕДИНЯЙТЕ
ЗАКАЗЫ**

No13
RESTAURANT

AVOCADO QUEEN
BAR & RESTAURANT
healthy seafood

LOTUS
ROOM

#FARIII
БУРГЕРНАЯ

СЫРОВАРНЯ
ДРЕВНИЙ РЕСТОРАН
СЫРЫ & ВИНА

**LOVE FISH
МАГАДАН**
рыбный ресторан

АЗЕОУСА
ASIAN KITCHEN BAR

НАШ КУРЬЕР ПРИВЕЗЕТ ВАШ ЗАКАЗ В НАЗНАЧЕННОЕ ВРЕМЯ!

*ДЕЙСТВУЕТ ДО 30.04.2021

МУЗЫ РМР

МЫ СОЗДАЕМ ЭТУ ГАЗЕТУ В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДАВАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ НАШИМ ДРУЗЬЯМ И ГОСТИМ СТАНОВИТЬСЯ (СОВЕРШЕННО ЗАСЛУЖЕННО!) ГЕРОЯМИ ГЛЯНЦЕВЫХ СТРАНИЦ. ИМЕННО ПОСТЕПЕННО СЪЕМКА КОЛЛЕКЦИИ ОБРАЗОВ ОТ СТИЛИСТОВ И ВИЗАЖИСТОВ РМР ORGANIC BEAUTY ПРОШЛА ПРИ УЧАСТИИ СОВЕРШЕННО ОСОБЕННЫХ ГЕРОИНЬ — НАШИХ ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОК. КОНЧЕНО, ЗАКУЛИСЬЕ ФОТОСЕССИИ НЕ ОБОШЛОСЬ БЕЗ ЗАДУШЕВНЫХ РАЗГОВОРОВ. МЫ ПОДСЛУШАЛИ, О ЧЕМ ГОВОРЯТ ДЕВУШКИ РМР — КСЕНИЯ МАЛАФЕЕВА, АЛЕКСАНДРА БЕСЧАСТНАЯ И ЕВГЕНИЯ КУЛЕШОВА. ПОЖАЛУЙ, ЭТА БЕСЕДА КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ ОПИСЫВАЕТ ВСЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ В НАШИХ СТУДИЯХ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.



КСЕНИЯ МАЛАФЕЕВА



ЕВГЕНИЯ КУЛЕШОВА



АЛЕКСАНДРА БЕСЧАСТНАЯ

Ксения: На этой неделе я приезжаю сюда уже третий раз! Обычно бываю как минимум дважды, на тренировках. Но ради косметолога, укладки или, как сегодня, фотосессии могу приехать и трижды. А вы?

Александра: Поддерживаю! Я тоже приезжаю в РМР два раза в неделю. Особенно люблю начинать здесь утро. Так приятно после тренировки заказать в кафе любимый завтрак — брускетту с лососем и миндальный флэтайт...

Евгения: О, да! Тоже часто заказываю эту брускетту, она такая вкусная!

Ксения: А я из еды в РМР больше всего люблю рисовую кашу на кокосовом молоке. Она вкусная, и, поскольку я практически не ем сахар, воспринимается мной практически как десерт. И калорий там мало, и заряд бодрости дает надолго.

Евгения: Кстати, про заряд бодрости. Мне его дают тренировки! Обожаю пилатес.

Александра: Да, тренировки — это прекрасно. Очень люблю регулярные занятия. Кстати, к каким

специалистам в РМР Organic Beauty вы ходите? Я очень люблю делать здесь укладку.

Евгения: А я частенько делаю уход за волосами у Христины и макияж у Инессы — они прекрасные специалисты.

Ксения: Да, стилист по волосам в РМР волшебный. Как и косметолог! Кстати, приходили ли вы в РМР с кем-то из друзей и близких? Я, например, иногда бываю тут с мужем, мы вдвоем периодически тренируемся. Но все-таки я предпочитаю персональные занятия, потому что только на них получаю максимум внимания к своим проблемам... И вижу после них реальный прогресс.

Александра: Я считаю, что РМР — это место исключительно для себя любимой! Прихожу одна, ни разу не пробовала тим-тренировки. Мне крайне важен прямой контакт с тренером, его внимание.

Евгения: Согласна! Мне тоже комфортно приходить одной, для меня это перезагрузка. И для меня тоже очень важно, чтобы тренер следил именно за мной и моей техникой, чтобы план занятия был составлен индивидуально.

Ксения: Личность тренера вообще очень важна. Например, Денис меня очень вдохновляет! Не могу представить РМР без него. Он так горит своим делом, так влюблен в свою работу! Это очень чувствуется, очень притягивает.

Александра: Абсолютно с тобой солидарна. Меня общение с тренером тоже очень вдохновляет!

Евгения: А меня вдохновляет идеология РМР, нацеленность на здоровое тело, уютная атмосфера, прекрасные люди. Каждое посещение студии очень заряжает.

Александра: Да, мне тоже очень нравится философия РМР, которая состоит в том, что пилатес — это гимнастика для тела и ума. Это пространство красоты, здоровья и наслаждения собой.

Ксения: Знаете, что здорово? То, что, приходя в РМР, ты понимаешь, что получишь не просто шаблонные наборы услуг, но очень большой эмоциональный вклад в свое физическое состояние и моральное состояние.



А ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ ВАМ?

ПИЛАТЕС — это всегда про комплексный и индивидуальный подход к тренировочному процессу. При этих тренировках задействована не одна мышца или зона, работа осуществляется со всем телом, как с единой системой, включая внешний и внутренний мышечные блоки. Но кроме спорта, комплексный подход к здоровью включает в себя еще питание, спорт, макронутриенты и ментальное здоровье. Весной, тема макронутриентов особенно актуальна. На что же стоит обратить внимание тем, кто активно занимается?

ЖЕЛЕЗО — ключевой элемент при нагрузках. Оно напрямую влияет на производительность и выносливость. А его дефицит (достоверным показателем железа является ферритин) встречается у 50% спортсменов-женщин (у мужчин реже). Особое внимание на уровень железа стоит обратить вегетарианцам.

ТРЕНИРОВКА — это катаболический процесс, во время которого сложные вещества расщепляются до более простых. Для их непрерывного восстановления необходимы медь, цинк, селен и марганец. Для лучшей выносливости обратите внимание на антиоксиданты (витамины C, E и не только). Перетренированность — с этим состоянием знакомы даже спортсмены-любители. Может показаться, что она возникает только из-за перегрузки мышц. В действительности же на это влияет еще и недостаток витаминов группы В. Но не стоит принимать макронутриенты бесконтрольно — неправильно подобранные добавки и дозировки могут просто не работать. Также сейчас все говорят о дефицитах витаминов и микроэлементов, но мало говорят о избытке, а избыток тоже приводит к негативным последствиям. Чтобы полноценно проверить свой организм, понять есть ли потребность в витаминах и микроэлементах, оформите подписку на bioniq LIFE — она включает в себя анализ крови на 50 жизненно важных параметров, который проверяет не только уровень макронутриентов, но и работу внутренних органов. Далее, на основе этого анализа, вам будет составлен и доставлен персонализированный витаминно-минеральный комплекс из швейцарских компонентов, в котором может содержаться до 120 компонентов (но только если они действительно вам нужны).

Регулярные чекапы (динамику показателей удобно отслеживать в личном кабинете bioniq) и прием индивидуальной формулы помогут вам быть в курсе

состояния своего здоровья, предупредить возможные заболевания или отклонения и оставаться на пике своей спортивной формы.



МАМЫ, ВПЕРЕД!

ОБСУЖДАЕМ, КАК БЕРЕЖНО ПРИВЕСТИ ТЕЛО В ФОРМУ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ МАЛЫША

ПЖАЛАУЙ, ПИЛАТЭС — САМЫЙ БЕРЕЖНЫЙ, НО ПРИ ЭТОМ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРИВЕСТИ ТЕЛО В ФОРМУ ПОСЛЕ РОДОВ. СРЕДИ КЛИЕНТОВ РМР МНОГИХ МАМ — КАК МОЛОДЫХ, ТАК И ОПЫТНЫХ. МЫ СОБРАЛИ ЗА КРУГЛЫМ СТОЛОМ ТРЕХ ПРЕКРАСНЫХ ЖЕНЩИН, ПОЗНАВШИХ РАДОСТЬ МАТЕРИНСТВА И ПОЛНОСТЬЮ ПРОЖИВШИХ ПУТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ. В УВЛЕКАТЕЛЬНОМ И ЧЕСТНОМ РАЗГОВОРЕ ЕЛЕНА ПИНСКАЯ, АННА ЦУКАНОВА-КОТТ И ЮЛИЯ КВИН ОБСУДИЛИ, КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ПРЕЖНИЙ ВЕС ПОСЛЕ ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ ДЕТЕЙ, СКОЛЬКО НА ЭТО УШЛО ВРЕМЕНИ И КАКИЕ ЛАЙФХАКИ И НАГРУЗКИ ПОМОГЛИ ИМ БОЛЬШЕ ВСЕГО.



АННА ЦУКАНОВА-КОТТ

ЮЛИЯ КВИН

ЕЛЕНА ПИНСКАЯ

Анна: Давайте начнем с самого щекотливого вопроса. Сколько вы набирали за беременность? У меня было где-то 5-7 килограммов.

Елена: У меня двое детей, и оба раза я поправлялась на 17 кило. В первую беременность я жестко следила за питанием, не ела сладкое, мучное, жареное. Но каждый раз приходила к врачу и на весах снова видела плюс пару кило. Я спрашивала, откуда они берутся? Ведь я пытаюсь правильно, плаваю через день. Врач шутила, что будет убирать весы перед моим приходом. Набор веса она объяснила тем, что у меня был дефицит веса до беременности, поэтому сначала организм решил восполнить вес до нормы.

Юлия: Я набрала 12 килограммов. Не могу сказать, что придерживалась супер правильного питания, как Лена, но не позволяла себе лишнего — не ела по ночам жареную картошку с майонезом. Я знаю, что есть девушки, которые говорят «когда, если не сейчас» — и балуют себя запрещенкой. Я же всегда в первую очередь думала о том, как себя будет чувствовать ребенок после того, как я что-то съем. Поэтому не ела что-то плохое, но баловала себя сладеньким и подобными вкусными штуками — это было в моем рационе всегда.

Елена: Я во вторую беременность тоже не слишком жестко следила за питанием — и в итоге набор веса был ровно такой же, как в первую беременность — 17 кг. Но вообще мне врач обещала: «родишь и все уйдёт». Однако чуда не произошло. Да, после родов сразу ушло 8 килограммов, но оставшиеся пришлось скидывать долго: с ограничениями и спортом. Оба раза я пошла в спортзал спустя 2 недели после родов.

Юлия: Мне скидывать вес тоже оказалось достаточно сложно. После того, как я вышла из роддома, было минус 5 килограммов. Все, что осталось, остается со мной до сих пор. Моему ребенку исполнился год 25 января, а лишние 5 килограммов так и не ушли — мне от них крайне сложно избавиться. Может быть, так происходит от того, что я по состоянию здоровья не могу прибегнуть к активным занятиям спортом, у меня не хватает времени на жиросжигающие тренировки. Поэтому я стараюсь более фундаментально подойти к своему здоровью, и вопрос снижения веса переместился на второй план. Но я знаю девушек,

которым легко избавиться от лишних килограммов, кто-то в течение первых недель после родов успевает вернуться в свой изначальный вес. У меня, к сожалению, не такая ситуация. Я долгое время смотрела на других молодых мам и думала — почему же у меня не так? Почему кто-то может заниматься спортом, но не занимается — и все равно сбрасывает эти лишние килограммы? Но важно не забывать, что, во-первых, мы все разные, а во-вторых, с твоим телом произошло самое крутое, что могло произойти. Это рождение твоего ребенка. Поэтому с лишними килограммами мы точно разберемсяся. Главное, чтобы они не становились фокусом всего и не забирали мир, радость и спокойствие.

Анна: В моем случае как раз все было довольно быстро: когда я начала кормить, вес ушел. Но потом он опять пришел — и все время скакал из-за того, что гормоны скакали. Только спустя 2 года мне удалось восстановить гормональный фон и прийти в хорошую форму. В этом мне помогли занятия пилатесом: стараюсь приезжать в РМР регулярно, хотя бы три раза в неделю. Ну и, конечно, стараюсь не есть лактозу, пшеницу и сахар.

Елена: Солидарна с Анной: я тоже стараюсь заниматься минимум трижды в неделю. И да, действительно, в вопросах похудения волшебной таблетки нет. Повторю слова моей любимой балерины Плисецкой: не жрать!

Юлия: Присоединяюсь к вышесказанному! Лично для меня самый классный способ поддерживать себя в форме — не есть после 6-7 часов вечера. Я придерживалась этого правила как во время беременности, так и сейчас. Я не практикую интервальные голодания, хотя смотрю в их сторону — мне понятна и симпатична эта система. Тем не менее, я пока не могу попробовать ее по состоянию здоровья. И еще я пью порядка 6 литров воды в день — начала чувствовать себя великолепно, как только у меня появилась эта привычка. Ну и, конечно, крайне важен спорт. Я люблю кроссфит, плавание, бег и другие суперактивные виды спорта. Но сейчас в моей жизни появился пилатес. И появился он потому, что пришло какое-то внутреннее осознание того, что хочется фундаментального и правильного подхода... Хотется не просто делать какие-то

упражнения на время, а основательно подойти к здоровью. Мне нравится, как сейчас чувствует себя мое тело. И как я сама начинаю чувствовать его.

Анна: Отлично понимаю, о чем ты. Лично меня пилатес научил вести «каркасный» образ жизни. Я поняла, что такое каркас в теле, и осознала, как он важен, как важно его чувствовать. Это очень сильно повлияло на все остальные занятия спортом, которыми я увлекаюсь.

Елена: А мне в пилатесе нравится, что теперь я чувствую, как работают нужные мышцы. Мне нравится, что тело не раскачивается, а сушится.

Юлия: Да, после пилатеса действительно в определенных местах — в позвоночнике, в районе шеи, поясницы — стало значительно легче. Это наиболее уязвимые места, которые благодаря тренировкам сейчас чувствуют себя лучше. Пилатес стал хорошей привычкой — я скучаю, когда долго не хожу на тренировки. Самое важное, что теперь все те навыки, которые я получаю на тренировках, я могу спокойно оттачивать в реальной жизни: поднимаю ребенка уже совершенно в другой позиции, выполняя физические упражнения совсем с другим пониманием того, как это правильно делать. Я беру тяжелую сумку в руки, и у меня задействуются совершенно другие мышцы, не те, которые задействовались раньше. Это позволяет мне чувствовать себя легче, не испытывать болезненных ощущений.

Елена: Важно, чтобы любая физическая нагрузка доставляла удовольствие. Но важна системность. Если занимаешься через силу, придумываешь отмазки, чтобы пропустить тренировку, то результата не будет. Поэтому каждый должен выбрать то, что ему по душе. И спорт должен стать образом жизни. Раньше я любила всевозможные групповые занятия в фитнес-зале, в первую беременность открыла для себя плавание, во вторую — йогу. Потом полюбила бег, меня он очень успокаивает. Кто-то заедает стресс, а я — бегу. Муж тоже полюбил бег и в выходные дни мы традиционно бегаем на Воробьевых горах. Кстати, пилатесом мужа я тоже заразила: теперь и он клиент РМР. Нам нравятся здесь как тренеры, так и уютная и комфортная обстановка!

+5

БЬЮТИ
ПРОЦЕДУР

КРАСОТА В ДЕТАЛЯХ

РМР ОЧЕНЬ ОТКЛИКАЕТСЯ ФИЛОСОФИЯ ГЛАВНОГО УНИВЕРМАГА ДИЗАЙНЕРСКИХ УКРАШЕНИЙ **Poison Drop**, КОТОРАЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ОСОБОМ ВНИМАНИИ К ДЕТАЛЯМ И ХОЛИСТИЧЕСКОМ ПОДХОДЕ К ЖИЗНИ. СООСНОВАТЕЛЬНИЦА И ИДЕЙНАЯ ВДОХНОВИТЕЛЬНИЦА БРЕНДА ИРИНА КУЗНЕЦОВА — ОЛИЦЕТВОРЕНЬЕ ЖЕНЩИНЫ В СТИЛЕ РМР. УСПЕШНАЯ БИЗНЕС-ЛЕДИ, ЛЮБЯЩАЯ ЖЕНА И МАМА ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ, ОНА УСПЕВАЕТ В ВЕРЕНИЦЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ ДЕЛ УДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СЕБЕ. О ТОМ, КАК ЕЙ ЭТО УДАЕТСЯ — А ТАКЖЕ ОБ УКРАШЕНИЯХ С БРИЛЛИАНТАМИ И БЕЗ, ПОДИУМНЫХ АКСЕССУАРАХ И НАПРАВЛЕНИИ DEMI-FINE — АРТ-ДИРЕКТОР РМР **ВАДИМ НОСИКОВ** ПОГОВОРИЛ С ИРИНОЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ РМР PULSE.

ВАДИМ НОСИКОВ: Мы убеждены, что от того, какими деталями мы себя окружаем каждый день, напрямую зависит наше настроение и общее эмоциональное состояние. Разделяете ли вы в Poison Drop такую же точку зрения?

ИРИНА: Как сказал Карл Маркс, бытие определяет сознание. Я согласна с этим, потому что в моих ценностях первоочередное место занимает красота. И мне важно, чтобы вокруг все было красиво — я люблю красивые пространства, красивую атмосферу, красивых людей, красивые процессы. Вот даже дома: сделала ремонт в квартире, и теперь я засыпаю с мыслью: «вау, это мое!». И каждый уголочек нравится, радует глаз.

ВАДИМ НОСИКОВ: Подбирая украшения для ассортимента Poison Drop, вы тоже руководствуетесь критерием "чтобы радовали глаз"?

ИРИНА: Мы делаем выборку украшений, ориентируясь на женственность и носибельность. Мы не делаем ассортимент концептуальным, а выискиваем все самое модное и трендовое. Именно поэтому нам нравятся подиумные марки, такие, как Marni и Maison Margiela.

ВАДИМ НОСИКОВ: Подиумные марки — это

круто, а как насчет украшений Demi-fine? Это направление, насколько мы знаем, крайне популярно у Poison Drop.

ИРИНА: Да, это правда — Demi-fine пользуется большим спросом. Это полу涓елирные украшения, те, которые мы носим каждый день. Мы стараемся развивать Demi-fine, стимулируем бренды, чтобы они больше работали в этом направлении. Потому что современные девушки уже не горят желанием демонстрировать окружающим "каратники", подаренные мужьями. Женщина сама себе может купить ювелирные украшения, и они должны быть носибельные, тонкие, красивые и доступные по цене.

ВАДИМ НОСИКОВ: Кстати, о бриллиантах: в ассортименте Poison Drop немало украшений с драгоценными камнями. Как их миксовать с базовыми украшениями?

ИРИНА: Очень просто: надевайте все вместе. И, если хотите, добавляйте что-то броское и интересное.

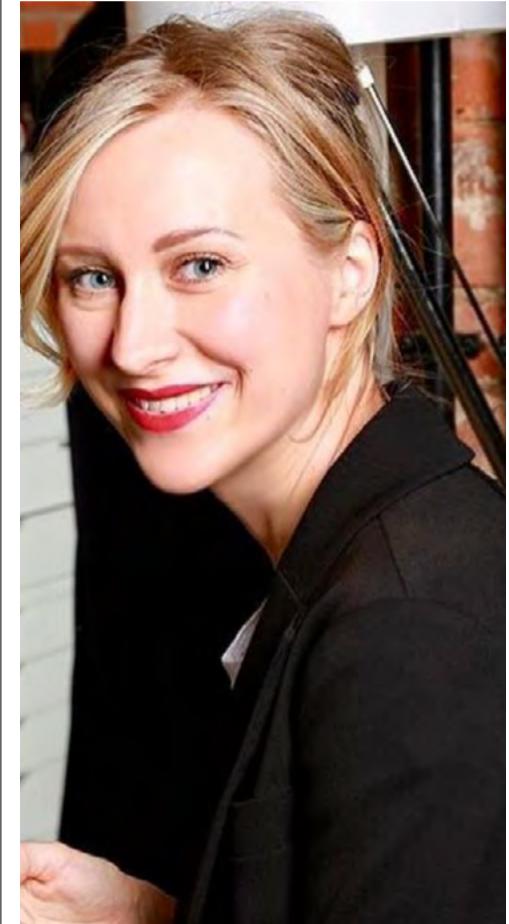
ВАДИМ НОСИКОВ: А тренироваться и принимать душ в украшениях можно? Как проверить, повлияет ли это пагубно на украшение?

ИРИНА: Есть такое понятие, как ювелирная бижутерия. В ювелирной бижутерии можно

и заниматься спортом, и принимать душ, и даже плавать, потому что она полируется так же, как ювелирные украшения. Только внутри — не золото или серебро, а латунь. Сверху материал покрывается родием — это драгоценный металл, он не должен вызывать аллергии и каких-то проблем в период носки. Правда, есть момент индивидуального цикла, на которой кожа может по-разному реагировать. Но вообще, если серебряные или золотые украшения не массивные, а базовые, то в них точно спокойно можно заниматься спортом.

ВАДИМ НОСИКОВ: А что касается лично вас, расскажите, успеваете ли заниматься спортом и ходить на процедуры в салон красоты, когда параллельно необходимо развивать стремительно растущую компанию и заниматься воспитанием четверых детей?

ИРИНА: Чем больше ты себе запланировал, тем больше ты успеешь. Я так живу, что мне все хочется — и работать (а значит — самореализовываться), и детьми заниматься (а я с ними провожу очень много времени), и на спорт ходить. При этом всем лично на себя я всегда нахожу время.

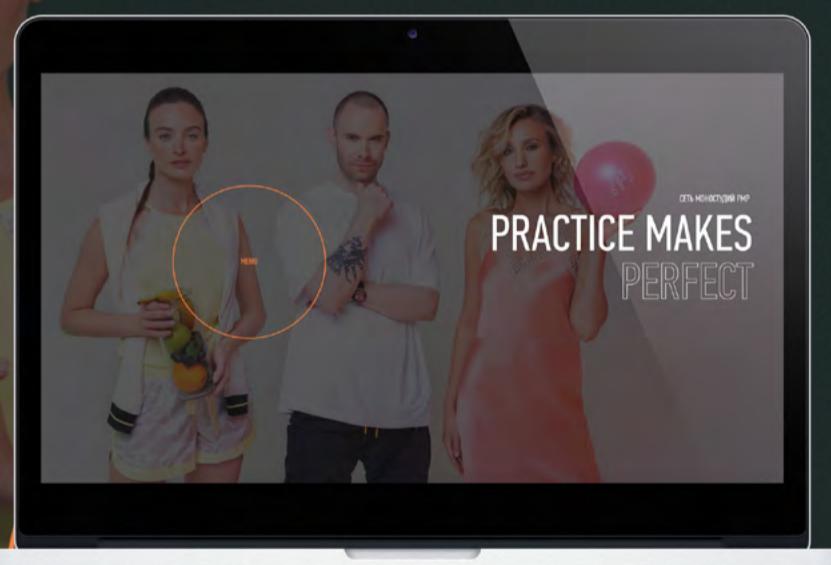


ОТКРОЙТЕ ВСЕЛЕННУЮ РМР В ОБНОВЛЕННОМ ФОРМАТЕ

НОВЫЙ САЙТ
СЕТИ МОНОСТУДИЙ
PMP

[WWW.PMP-STUDIOS.COM](http://www.pmp-studios.com)

МЕНЯЕМСЯ С ВАМИ К ЛУЧШЕМУ



СЕТЬ МОНОСТУДИЙ РМР
ОСНОВАНА В 2015 ГОДУ

PMP OLYMP
УЛ. СЕРПУХОВСКИЙ ВАЛ, 21К4

PMP KVARTAL
УЛ. ФАДЕЕВА, 4А
+ 7 (495) 797-94-27

[PMP-STUDIOS.COM](http://www.pmp-studios.com)

