ГДЕ ЛЮБОВЬ ЦАРИТ, СОГРЕВАЯ СЕРДЦА

27 ноября исполняется один год со дня создания клуба «Чарівниця» Академии пенсионеров, функционирующего под эгидой Благотворительного фонда Константина Ефименко.

Виктор Восканян

Куратором клуба является Алексей Евдокимович Веред, координатором – Любовь Петровна Чумаченко. Так как первые 30 человек – зачинателей клуба - были женщинами, и женщинами интересными, амбициозными, «с изюминкой», то и название клуба они выбрали под стать себе - «Чарівниця». А представительский слоган-девиз звучал задорно и многообещающе: «Ми – дівиці-чарівниці, щирі, мудрі, як з водиці. Наш девіз: весь час встигати і завжди перемагати».

Востребованную информацию академисты получали из уст опытных белоцерковских и киевских врачей, реализовывали на практике: занимались плаванием в бассейне, катались на коньках на ледовой арене «Белый Барс».

Особенно памятными и яркими были впечатления от Дня здоровья, на котором коллективные занятия физической культурой, игровыми видами спорта удачно сочетались с шутливым непринужденным общением с членами других клубов, спортивным азартом, приятными хлопотами по приготовлению на костре туристского обеда с ностальгическим дымком.

А совсем недавно состоялось незабываемое знакомство с широко до того неведомыми религиозными святынями города (церквями, часовнями, монастырями). Сильнейшее впечатление на членов клуба произвело посещение храма Ксении Петербургской – небольшого, чистенького, стоящего на окраине города. И, конечно, величественная, возрожденная из небытия по инициативе и всяческой поддержке Константина Ефименко белая церковь Георгия Победоносца, являющаяся символом нашего города.

«Дівиці-чарівниці» вместе со своим куратором Алексеем Вередом на очередном общеакадемическом мероприятии

Оберегом клуба является его куратор – Алексей Евдокимович Веред, он создает условия для интересной, насыщенной жизни академистов, оберегая клуб от житейских бурь, как капитан, ведя свой корабль по заранее намеченному курсу, с учетом пожеланий доверившихся ему пассажиров.

На клубных фотографиях запечатлено множество мероприятий, но участников именно этого клуба вы сразу узнаете по довольному выражению лица. Так выглядят любимые, любящие и счастливые люди, способные соперничать, созидать и наслаждаться жизнью. Их называют волшебницами, а своим домом год назад они избрали наш местный клуб «Чарівниця». Милости просим, приходите, знакомьтесь. Да сопутствуем нам во всем удача!

ЖЕНСКИЙ КЛУБ LADY-FITNESS

Клуб Lady-Fitness предлагает Вам новейшую в Украине систему групповых тренировок, способных всего за 45 минут привести в тонус все основные группы мышц организма и повысить скорость обмена веществ.

Суть тренировок заключается в чередовании силовых и аэробных упражнений с интервалами высоких и низких физических нагрузок. Силовую нагрузку обеспечивают изодинамические тренажеры, созданные специально для женщин, без утяжелителей. Тренировка проходит по кругу на тренажерах, чередующихся таким образом, чтобы равномерно укрепить основные группы мышц рук, ног, живота, спины, ягодиц и груди. Это также повышает выносливость и позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему.

Продолжительность одной тренировки составляет 45 минут. Оптимальное количество тренировок 3 раза в неделю. За одно занятие вы сжигаете до 500 ккал, плюс эффект тренировки продолжает работать в течение суток. Кроме того, повышаеся обмен веществ, или метаболизм. При этом эффективность равна результату 1,5 часовой тренировки в обычном клубе.

Фитнес-микстренировки помогают быстро снизить вес, восстановить фигуру после родов, создать красивый силуэт. При этом Вы не устаете, не нагружаете мышцы, а чувствуете бодрость и прилив сил.

За год работы нашего клуба Lady-Fitness мы достигли хороших показателей, а это от - 5 кг до - 26 кг потери лишнего веса, от 25 см до 76 см общего объёма. Поздравляем наших женщин с хорошими показателями!!!

А также наши клиентки посещают фитнес-клуб не только для того, чтобы похудеть и выглядеть на все 100%, а и для того, чтобы укрепить свое здоровье, найти хороших друзей, получить порцию позитива и эндорфинов.

Фрагмент тренировки в клубе Lady-Fitness

Елена Дубченко -19 кг (-64 см общего объёма):

- Большая благодарность клубу за хорошую мотивацию, результативность, профессионализм тренеров и домашнюю атмосферу!

Елена Замкова -12 кг (- 55 см Общего объёма):

- На тренировках я отдыхаю активно и укрепляю здоровье. Тренера клуба «Леди-фит» всегда встречают с улыбкой, очень приветливые, творчески и профессионально подходят к каждой тренировки, всегда прислушиваются к пожеланиям клиентов. Мне нравится, что занятия в клубе разнообразные!

В этой системе различные типы тренировок, в том числе вибротерапия, позволяют давать женскому организму необходимую и спортивную нагрузку. Ей, в свою очередь, соответствует индивидуально разработанный сбалансированный рацион. А всё это вместе как раз и дает женщине ощущение гармонии и оптимизма.

Достигнутый на тренировках результат легко поддерживается. Особенно быстрый результат достигается в сочетании с правильным сбалансированным питанием.

1. Соблюдение правильного режима питания. Оптимальным считается пятиразовый прием пищи с интервалами в 3-4 часа, в одно и то же время. При этом завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15% и ужин — 25%. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна.

2. Достаточная, но не избыточная калорийность рациона. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека, которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда. Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона. Количество калорий для женщин не должно превышать 1600-2000 ккал в сутки.

Lady-Fitness предлагает оздоровительные тренировки для пенсионеров, которые проходят с 12:00 до 12:45 каждый понедельник, вторник, среду. Приглашаем наших женщин с Академии пенсионеров и всех желающих укрепить своё здоровья, избавится от лишних кг и см, получить заряд отличного настроения; повысить свою физическую работоспособность и откорректировать фигуру; познакомиться с новинками в области фитнеса; обрести новый круг общения.

БІЛОЦЕРКІВЦІ
Газета "Білоцерківці", зареєстрована 19.12.2011 р. Головним управлінням юстиції в Київській області. Свідоцтво про державну реєстрацію №1430Р серія КІ
Засновник і видавець - Білоцерківський благодійний фонд Костянтина Єфименка
Редактор - Олена Ткач
Адреса: м. Біла Церква, вул. Гординського, 24
Тел.: (0456) 39-14-15, e-mail: fond_efimenko@ukr.net
Друкарня "Інтерекспресдрук" м. Київ, вул. Сім'ї Сосніних, 3
Виходить один раз на місяць
Наклад: 30 000 примірників
Передплатний індекс 68308