

A woman with blonde hair tied up in a bun, wearing a black one-piece swimsuit, is shown in profile from the waist up. She is looking to the left and has her hands near her neck, holding a black strap. The background is a solid, muted grey color.

# СТАТУС НЮТ

ЧЕТЫРЕ ИЗВЕСТНЫЕ КРАСАВИЦЫ ЕКАТЕРИНБУРГА В РАВНОЙ СТЕПЕНИ  
ГОРДЯТСЯ НОВЫМ СТАТУСОМ МОЛОДЫХ МАМ И ЗАВИДНЫМИ ФОРМАМИ.  
ГЕНЕТИКА ИЛИ СЕКРЕТИКИ – ВЫВЕДАЛ «СТОЛЬНИК».

## МАРИНА ПАФИЛОВА, СЫНОВЬЯ, 8 ЛЕТ И 1,2 ГОДА

**И** в первую, и во вторую беременность я была готова к тому, что фигура изменится – ведь, если женщина 9 месяцев носит ребенка, то примерно столько же времени телу надо, чтобы восстановиться. У меня, конечно, этот процесс пошел быстрее, поскольку малыш был на грудном вскармливании, а когда кормишь, вес уходит быстро.

Когда у тебя двое детей и насыщенный рабочий график, то времени на спортзал катастрофически не хватает. Но у меня есть несколько комплексов упражнений, которые я выполняю ежедневно: выпады, приседания, разные виды планок, упражнения на пресс. Просто и эффективно.

Я равнодушна к сладкому, а вот от процесса приготовления сладких блюд получаю

огромное удовольствие. По выходным балую домочадцев полезной выпечкой. Часто экспериментирую с разными видами муки: заменяю пшеничную муку на овсяную или рисовую, вместо сахара добавляю кленовый сироп, мед, сухофрукты или бананы.

Уже несколько лет я являюсь верной поклонницей центра эстетической медицины «Beautyclub» и волшебных рук Оксаны Варченко. К ней на массаж я ходила и во время беременности, и сейчас – раз в неделю на [Endospheres](#) и обертывания. Отдохнуть от домашних и рабочих авралов помогают и процедуры в «Альтернатива -Аведа» у Елены Помазкиной. Дома же чередую натуральное миндальное масло со средствами для тела Avene, Weleda и Clarins, причем обязательно добавляю в них пару капель эфирного масла мандарина или апельсина Vivasan.

ВРЕМЯ НА ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
НАХОДИТСЯ ТОЛЬКО БЛИЖЕ К  
НОЧИ, КОГДА ДЕТИ УЖЕ УЛОЖЕНЫ  
СПАТЬ, И ЧАСТЕНЬКО ХОЧЕТСЯ ДАТЬ  
СЕБЕ СЛАБИНКУ, НО ГЛАВНЫМ  
МОТИВИРУЮЩИМ ФАКТОРОМ  
СТАНОВИТСЯ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ