

Наташа Богданкевич размышляет над законами генетики

Директор отдела красоты

ОНИ НАХОДЯТ
БОЛЬШЕ СВЯЗЕЙ
С БОЛЬШИМ ВЕСОМ
С ПОМОЩЬЮ КОДА ДНК



ИНТЕРЕСНАЯ тенденция наметилась в последнее время: ученые находят все больше подтверждений прямой связи между генетическим кодом и нашими пищевыми привычками, а также способностью к эффективным тренировкам. Я давно подозревала, что не случайно на меня крайне незначительно действует любая диета, зато результаты регулярных уроков функционального тренинга дают о себе знать практически сразу! План питания и занятий нужно составлять по ДНК-анализу – об этом заговорили не вчера (например, в Москве индивидуальные программы разрабатывают в лаборатории Genex, www.genex.ru, а в США и Англии наибольшей популярностью пользуется тест My-Gene-Diet, www.my-gene-diet.com), однако именно сейчас наблюдается настоящий бум на исследования в данной области. Специалисты научились распознавать гены, отвечающие за нашу благосклонность к тем или иным продуктам или упражнениям. Например, в Университете Айовы выяснили, что некоторые люди отличаются врожденным неприятием физических нагрузок и чаще других испытывают негативные ощущения во время занятий (одышку, боли в конечностях). Зато им, как правило, быстрее удается похудеть с помощью диеты – конечно, сбалансированной и рассчитанной на небольшое количество калорий! Впрочем, тем, кто от природы расположен к тренировкам, нужно быть внимательными: не каждая даст результат! «Высокие девушки с узким тазом быстрее приходят в форму с помощью бега, а обладательницам округлых форм нужно обращать внимание на аэробные нагрузки – степ или теннис, требующие быстрых и резких движений», – приводит пример звездный тренер Мэтт Робертс. Что касается пищевых привычек и ДНК, то здесь эксперты видят еще больше связей. Одни гены отвечают за желание сладкой еды, другие – за откладывание «на черный день», а третьи и вовсе заставляют нас потреблять джанк-фуд! Стоит помнить и о том, что ДНК определяет, какая именно пища будет хорошо усваиваться. «Всегда говорю клиентам: соя показана только жителям Азии, а у европейцев она может вызывать вздутие», – рассказывает звездный инструктор Далтон Вонг, который тренирует Дженнифер Лоренс. Что ж, похоже, и правда настало время для подробного генетического анализа!
n.bogdankevich@imedia.ru



...О ЗАГЛЯНУТЬ...

отдела красоты Метод. Первым обращает внимание на светлый интерьер в белых тонах, однако и меню процедур мне привлекательно! Рекомендую уход за лицом Skin Regimen с использованием косметики Comfort Zone.

Слева направо:
кремовые румяна Crème De Blush, 7, Yves Saint Laurent, 1930 руб.;
крем Hammam Ritual Massage Cream, Davines, 1600 руб.



МОЙ ВЫБОР

Люблю кремовые румяна – подходящий розовый оттенок как раз обнаружился в летней коллекции Yves Saint Laurent! Понравился крем для массажа Davines: его можно использовать как для разминания, так и просто после душа.