



02.04.2020 15:22:06, iLoveGreece.ru

Татьяна Евтюшина: Что ждет нас после карантина? Конечно же прекрасная Греция!



фото : Manwlis \ Nemo enim ipsam voluptatem

Пришел апрель и начался тот самый период в году, когда туристы со всего мира планируют свои летние каникулы и бронируют отели на любимых курортах. Обстоятельства, которые мы все вместе сейчас переживаем, повлияли на эту прекрасную традицию: начнется ли туристический сезон - 2020 уже в мае или придет не раньше июля, пока неизвестно.

Пришел апрель и начался тот самый период в году, когда туристы со всего мира планируют свои летние каникулы и бронируют отели на любимых курортах. Обстоятельства, которые мы все вместе сейчас переживаем, повлияли на эту прекрасную традицию: начнется ли туристический сезон - 2020 уже в мае или придет не раньше июля, пока неизвестно.

Но в то же время совершенно очевидно одно: свой первый отпуск после карантина нужно будет потратить на личное здоровье. Ведь даже если вирус обошел вас стороной, нагрузка на психику в период карантина увеличилась.

Стресс и напряжение сегодня испытывает практически каждый житель планеты. После карантина следуют незамедлительно посвятить себя восстановлению душевного равновесия, укреплению иммунитета, витаминизации организма и насыщению положительными эмоциями. И лучшего курорта чем Греция для решения этих задач, пожалуй, не найти!

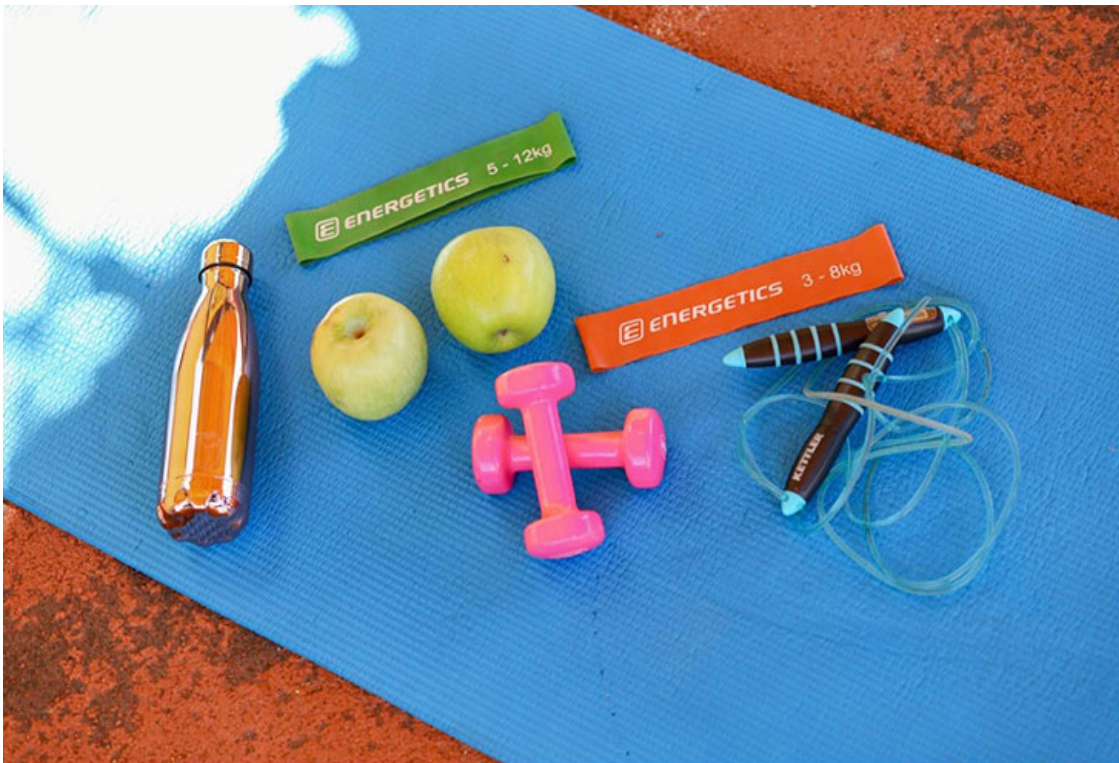
Портал iLoveGreece.ru знакомит вас с Татьяной Евтюшиной – уникальным специалистом, психологом – диетологом, практикующим в Греции последние 4 года. На базе эффективных методик и рекомендаций, Татьяна помогает разобраться с проблемой лишнего веса, а также с вопросами восстановления баланса жизненных сил сотням людей.

О том, как не набрать лишние килограммы и не «скатиться» в депрессию, а также о том, почему именно в Греции следует провести свой первый после карантина отпуск, – Татьяна Евтюшина рассказала в интервью portalу iLoveGreece.ru.

Расскажите о методиках, которые Вы используете. БАДы или натуральные продукты? Серьезные спортивные нагрузки или медитации? Готовить самим или ходить в рестораны?



Приняв необходимость изменения своих привычек, человек осознает, что придется кардинально поменять образ жизни. Это, зачастую, долгие недели и даже месяцы серьезной работы. Можно, конечно, собрать волю в кулак и похудеть за месяц, но такие килограммы вернуться к вам бумерангом. Для начала надо понять, что чудесных диет и продуктов не бывает. Но существуют базовые понятия, такие, например, как сбалансированное питание, рекомендованное ВОЗ, где четко сказано: принимать микронутриенты дополнительно не нужно (за исключением обнаружения дефицита подтвержденного лабораторно).



В этом случае только лечащий врач может назначить правильный комплекс, дозировку и, главное, отслеживать динамику, поскольку проблема может быть не в нехватке витамина, к примеру, а в микроэлементах, которые участвуют в метаболизме. Съэкономьте свои деньги, проще говоря, и потратьте их на полезные продукты. Я говорю о самых обычных продуктах в определенном количестве и соотношениях. Всемирная Организация Здравоохранения аргументирует каждую цифру многомиллионными вложениями в многолетними исследованиями, поэтому я доверяю ее рекомендациям.



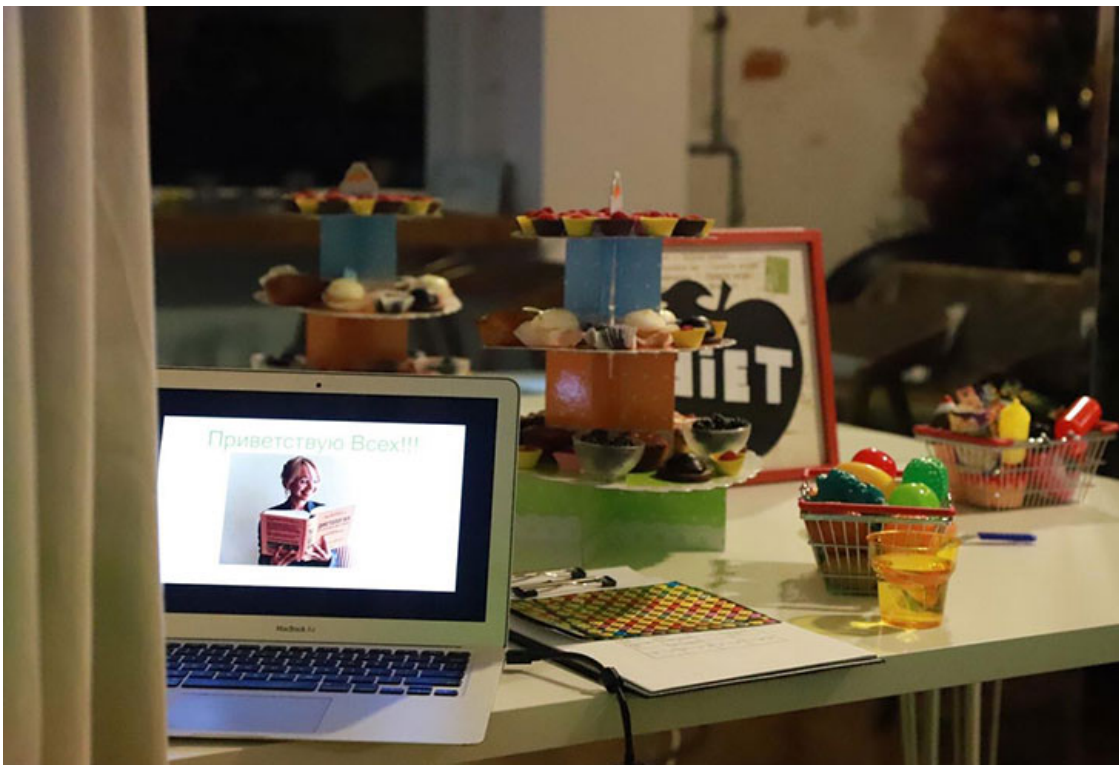
Для каждого человека я подбираю индивидуальный план питания. Диета обязательно должна сочетаться с образом жизни. Праздники, отпуск и рестораны совершенно не мешают худеть моим подопечным, - это важная часть жизни и следует просто научиться делать правильный выбор. Гибкость системы питания и параллельное обучение приготовлению блюд из персональной диеты дают возможность «отпустить» человека в самостоятельный процесс работы над потерей лишнего веса. Я расстаюсь с человеком ровно на половине пути до цели: дальше мой пациент должен худеть без меня. Но я проверяю вес пациента в течение года, и если ситуация требует, быстро включаюсь в работу. Такой метод позволяет не привязывать худеющего человека к специалисту.

Единомышленники в процессе похудения не менее важны, чем профессионалы. Окружайте себя друзьями и партнерами, когда идете к цели! Поверьте, поддержка и сторонний неагрессивный контроль в этом вопросе крайне важны! Относительно физической активности скажу, это больше про здоровье или рельеф тела, но похудеть можно и без спорта.



Несколько раз в год я провожу фитнес – тур «НоваяЯ» @fitness_beauty_greece в Греции, где применяю уникальные техники и провожу групповые занятия, которые за 7 дней полностью настраивают участников на достижение цели – крепкое здоровье, красивое тело.

Онлайн работа с диетологом. Возможно ли добиться результатов и избавиться от лишних килограммов без личных встреч со специалистом?



Благодаря интернету 99% моей работы проходит в онлайн, и это не мой выбор, не предпочтение моих клиентов, а реалии нашей жизни. Собственно, интернет и знание трех языков позволили мне значительно расширить клиентскую базу: я консультирую людей из Англии, России, Украины, с Кипра, из Германии, Италии, Америки, Бельгии, Турции и, конечно же, Греции. Консультации в онлайн формате ничем не отличаются от личных. Они не предполагают, скажем, медицинского осмотра. Достаточно весов и сантиметра. Результаты анализов, которые я прошу сдавать в случае необходимости, мне присылают по электронной почте.

В онлайн консультировании много плюсов для обеих сторон: нет затрат времени и средств на дорогу, нет необходимости в подготовке к личной встрече, а это, поверьте, для многих тучных людей повод не обращаться к специалистам (страх отсутствия лифта, страх не поместиться в кресле, стеснение своего тела) для полного человека выход в социум зачастую является неприятным приключением.

■

Стигматизация полных людей в наше время, действительно, стоит очень остро, и тут мне снова приходит на помощь психология. Конечно же, возможность ежедневно, с завтрака до ужина, сопровождать клиента бесценна. Я работаю по методике Food Coaching ("тренер по питанию"). Эта методика предполагает 12 часовое общение с клиентом. Мне можно прислать меню, если не знаешь, что заказать в ресторане, или спросить у меня, как вежливо объяснить бабушке, что ты не в состоянии съесть 22-ой пирожок.

Как специалист Вы, наверняка, хорошо разбираетесь в пользе греческих продуктов питания. Какими будут Ваши рекомендации по выбору блюд в ресторанах для туристов, приезжающих на отдых в Грецию?



В Греции ценят качество еды. Греки, ужиная в дорогом ресторане, могут легко вернуть блюдо на кухню, если оно хоть немного расходитя с понятием качественного и вкусного.

Если вы оказались в Греции, то вас ждет гастрономический рай, причем качество еды не зависит от цены: тут можно попробовать [Мусаку](#) за 4 евро и насладиться трапезой не хуже, чем и в гурме ресторанах. Ресторанный бизнес в Греции – это фетиш.

Владельцы ресторанов каждый день лично присутствуют на кухне и, зачастую, даже сервируют столы вместе с официантами. Я знакома с известным греческим ресторатором, который будучи человеком достаточно преклонного возраста, ежедневно посещает каждый из 20 своих ресторанов, разбросанных по Афинам. Имя ресторатора в этой стране – гарант высокого качества блюд в меню. Поэтому, если вы слышите много хороших рекомендаций от разных людей – смело идите ужинать в этот ресторан.

Обязательно попробуйте [сувлаки](#), причем и самые простые, и самые модные, а потом сравните стиль подачи. Посетите таверну, где подают мусаку, пастицио, салат из баклажана и [дзадзики](#). Пообедайте в греческой рыбной таверне. Там вы познакомитесь с множеством вкусных блюд. Помимо рыбы и морепродуктов, попробуйте креветки, [саганаки](#), [пюре из фавы](#) и пасту с осьминогом. Все названные мною блюда я учу готовить самостоятельно участниц моих фитнес – туров. Дарю любимые рецепты на мастер-классах, а также публикую их в Instagram.

Ваши рекомендации по диете, а также полезным занятиям на время карантина. Как не набрать лишний вес и не утратить гармонию?



Вот простые советы, которые помогут сохранить форму во время изоляции:

- Съедайте 4-5 порций овощей в день. Свежих и/или готовых. Это крайне важно не только для обеспечения организма всем необходимым, но и для поддержания формы. Овощи объемны и при этом низкокалорийны.
- Переходите на цельнозерновые крупы (бурый и черный рис, овес, перловка, пшеничная крупа). Такие углеводы надолго вас насытят, помогут организму усвоить все необходимое и избавиться от вредного, благодаря пищевым волокнам.
- 2-3 фрукта в день снизят тягу к сладкому.
- Введите в рацион бобовые, а на мясе обрезайте видимый жир и снимайте кожу с мяса птицы.
- Очень важный инструмент в профилактике переедания на карантине - сон и соблюдение режима. Ложитесь спать и вставайте примерно в одно и то же время каждый день. То же самое касается приемов пищи, а последний должен быть не позднее чем за 3-4 часа до сна.

И балуйте себя! Ведь эмоциональный голод невозможно утолить едой. Дома так хорошо: самое время вспомнить о любимой книге, полежать в теплой ванне, разобраться в любимых вещах.

На сегодняшний день мы в Греции на строгом карантине уже 3 недели. С самых первых дней мы оказались перед выбором: жить в переживаниях или смириться с ситуацией и использовать ее с пользой для себя. Давайте честно: если бы месяц назад мне сказали, что придется сидеть дома, то я бы прыгала от счастья, но повод печальный и прыгаю я, чтобы не потолстеть. В первую неделю карантина я запустила четырехнедельный курс правильного питания, чтобы привести тело в порядок, ведь в Греции лето уже практически наступило. Далее, я включила в свой график онлайн тренировки, которые проводят мои друзья совершенно бесплатно в прямом эфире социальных сетей. Кстати, на аккаунте фитнес – тура в Instagram мы готовим сюрприз (курс тренировок от ведущего тренера World Class в Москве). Настоятельно рекомендую планировать свой рацион на день и готовить на один прием пищи. Таким образом вам не придется ничего доедать, а разнообразие рациона позволит избежать срыв и переедания. Много овощей и фруктов в меню помогут укрепить здоровье.

В целом, греки спокойно воспринимают карантин.

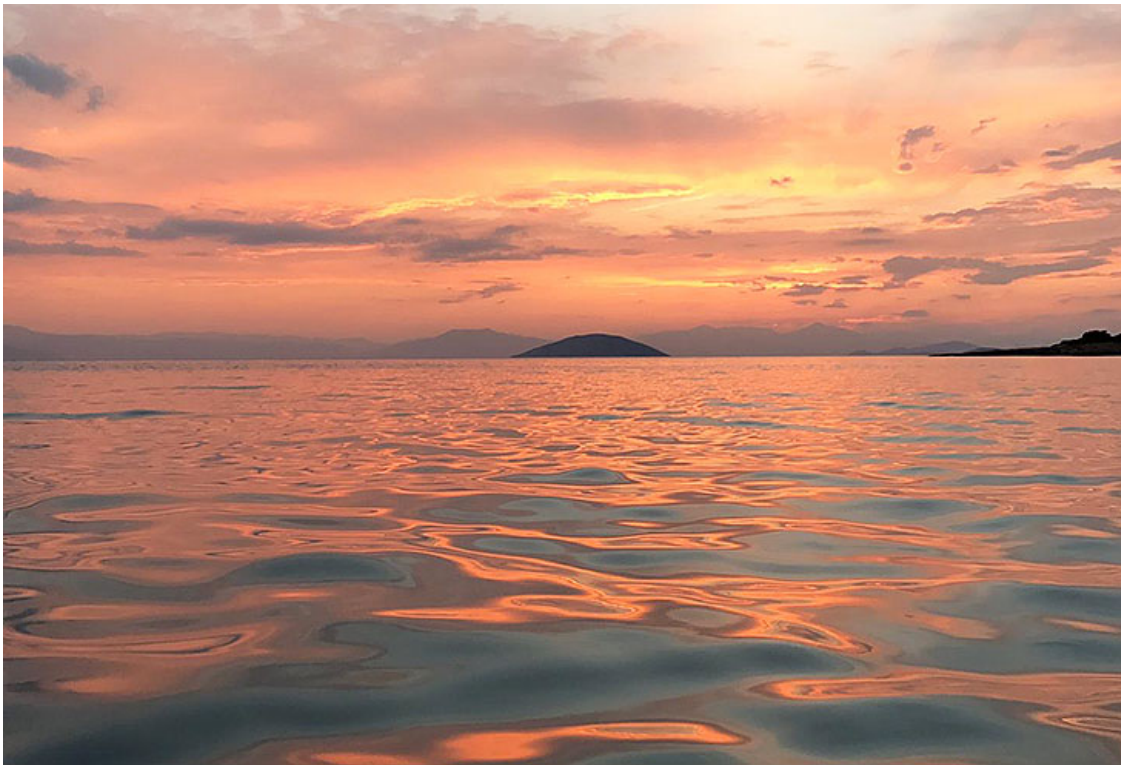
Жители Греции осознали, что самоизоляция - это забота друг о друге и верный путь быстро выйти из временного заточения. Греция ввела карантин намного раньше соседей, поэтому и находится в нижних строчках статистики по распространению вируса. Прошу всех обратить внимание на этот важный факт. Самоизоляция действует против вируса лучше всего!

Читайте книги, смотрите фильмы на [Netflix](#), общайтесь с друзьями при помощи приложения Zoom, играйте в Monopoly и Uno с детьми и конечно же продолжайте работать.

Мы все сейчас в одинаковом положении, и это единство вызывает очень сильные чувства. Все, и люди, и государства, забыли о конфликтах. Все, как никогда, оценили возможность просто прогуляться на закате с детьми или любимым человеком. Увидеться с бабушкой, путешествовать по миру, провести день в офисе с коллегами! Мы смотрим в небо, когда выходим вечерами аплодировать докторам, мы, наконец – таки, позвонили всем друзьям и родным. А наши дети? Как они счастливы! Родители играют с ними! Я сама признаюсь, что впервые с дочкой играла в Монополию. Дочери 16, а Монополию изобрели 7 лет назад. У нас все будет хорошо, мы не будем уже прежними, мы стали лучше.



Поэтому не вижу смысла паниковать! Сидим дома, строим планы на будущее и занимаемся своим здоровьем.



 Источник: [iLoveGreece](#)  [Греции, Свадьба, Туризм](#)