

Вера Брежнева

МАГИЯ

ВЕРЫ

ЖИЗНЬ ВЕРЫ БРЕЖНЕВОЙ НАПОМИНАЕТ ИСТОРИЮ ЗОЛУШКИ, НО ЗА ТРОГАТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ СКРЫВАЕТСЯ СИЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР. ВЕРА БЕРЕТ ОТ ЖИЗНИ ТО, ЧТО ЕЙ НУЖНО, СПОКОЙНО И УВЕРЕННО. ГЛАВНАЯ СИЛА, КОТОРАЯ ПРИВОДИТ ЧЕЛОВЕКА К ЦЕЛИ, ПО МНЕНИЮ ПЕВИЦЫ, – ЭТО СИЛА НАМЕРЕНИЯ. ОНА ПОМОГЛА ЕЙ СТАТЬ СОЛИСТКОЙ ГРУППЫ «ВИАГРА», УЧАСТВОВАТЬ В ПРОЕКТЕ «ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД» И ВЕСТИ ТЕЛЕПРОГРАММУ «МАГИЯ ДЕСЯТИ».

Как бы вы охарактеризовали свой стиль жизни?

Как достаточно активный, определяемый не только ритмом профессии, но и складом характера. Люблю, когда все делается динамично, без лишних промедлений — как в быту, так и в работе. Мне нравится чувство свободы и ощущение комфорта, поэтому стараюсь выстраивать свою жизнь так, чтобы как можно

чаще испытывать эти состояния. В каком-то смысле я фаталист, но считаю, что судьба — это цепочка выборов, а качество жизни в большей степени зависит от стремлений и намерений человека. Поэтому я осознанно выбираю активность, творческий подход и позитив. Мне нередко задают вопрос: «На публике вы всегда жизнерадостная и улыбкавая, а как в обычной жизни?» Отвечаю:





«Я ЛЮБЛЮ ОЩУЩЕНИЕ
ПРАЗДНИКА НЕ ТОЛЬКО НА
СЦЕНЕ. В ЖИЗНИ ПОВОДОВ
ДЛЯ РАДОСТИ ВСЕ ЖЕ
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДЛЯ ГРУСТИ»

я люблю ощущение праздника не только на сцене. Мне не свойственно носить маски, не считая, конечно, смены образов и амплуа в различных творческих проектах. Считаю, что в жизни поводов для радости все же больше, чем для грусти.

Было ли у вас предчувствие, что вы обязательно добьетесь в жизни высоких результатов, станете успешной и знаменитой?

Нет, подобных вещей снов не было, но помню большое желание жить лучше, чем на тот момент позволяли условия и обстоятельства. Я уверена, что желание и, соответственно, поиск путей реализации этого желания всегда приводят к конкретному результату. Не люблю, когда свои неудачи и несостоятельность списывают на чей-то недобрый промысел. Что бы ни говорили об известных людях, добившихся определенного положения, очевидно, что это неординарные личности, целеустремленные и работоспособные. Мой характер, не лишенный, как полагаю, некоторых из этих качеств, сформировался еще в детстве. Я слыла борцом за справедливость, мне приходилось отстаивать собственное мнение, отбивать нападки сверстников по поводу «выпендрейной», как им казалось, внешности или игнорировать намеки по поводу недостаточной состоятельности моей семьи. До сих пор во мне сохранился этот дух, но с годами приходит мудрость и осознание, что в человеческих отношениях надо быть гибкой. Порой сложно себя перестраивать, но правда жизни такова: надо работать над собой.

Чем важным, кроме творчества, заполнена ваша жизнь сегодня?

Конечно, воспитанием дочери Сони. Она очень похожа на меня, мы с ней такие высокоэнергетические батарейки, всегда при деле. Желание быть востребованной не только в профессии в свое время подтолкнуло меня заняться благотворительностью. Вот уже

«САМОЕ ВАЖНОЕ В УХОДЕ ЗА ВНЕШНОСТЬЮ – ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН И ЧЕТКИЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ»

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Родилась 3 февраля 1982 г. в Днепропетровске (Днепропетровская область, Украина). Мечтала стать юристом.

Окончила курсы секретарей-референтов. Училась на заочном отделении в Днепропетровском институте инженеров транспорта по специальности «экономист».

В группе «ВИА Гра» начала петь с 2002 г. Предложение стать солисткой женского коллектива Вере поступило во время отборочного тура конкурса красоты «Мисс Днепропетровск», в котором она участвовала.

В 2007 г. по итогам журнала Maxim названа самой сексуальной россиянкой.

В 2007 г. певица ушла из группы и занялась сольной карьерой.

Вела телевизионную программу на Первом канале «Магия десяти».

В 2009 г. дебютировала в фильме «Любовь в большом городе».

Является президентом Всеукраинского благотворительного фонда «Луч веры».

несколько лет существует фонд помощи детям, нуждающимся в медицинской помощи, – «Луч веры». Самореализация – это, конечно, достойная цель, но для меня еще важно быть полезной кому-то и отблагодарить небеса за все чудеса, происходящие в моей жизни. Вначале я помогала детишкам в одиночку, а потом решила собрать тех, кто тоже хочет и может помочь нуждающимся. Основные наши пациенты – детки, больные лейкемией. Одна из главных проблем в этой нелегкой работе – недоверие,

которое испытываешь, когда обращаешься к состоятельным господам за помощью. Однако сегодня они стали чаще обращать внимание на проблемы других людей.

Однажды вам пришлось решать нештучные проблемы и с собственным здоровьем.

Честно говоря, не хочется вспоминать о прошлом. Действительно, в свое время пришлось бороться за себя. От чрезмерных рабочих нагрузок ослабла иммунная система, врачи посоветовали побережиться, иначе могла «выстрелить» серьезная болезнь. Была и еще одна неприятная история: во время катания на горных лыжах я получила травму – перелом крестца. Промучившись несколько дней, обратилась наконец к врачу, и рентгеновский снимок привел медиков в ужас: все было очень серьезно. Мне назначили строгий постельный режим, даже лежать приходилось только на животе. Было очень неприятно, когда желтая пресса тут же ухватилась за эту историю, заголовки таблоидов пестрели негативом: «Брежнева прикована к постели навсегда» и тому подобное.

Как восстанавливались после травмы?

Кроме витаминов и препаратов с кальцием, я укрепляла кости средствами народной медицины – ела желе и заливное. Потом стала заниматься по системе пилатеса. Эти упражнения оказывают очень мягкое воздействие, их часто используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Особенно они полезны женщинам, поскольку хорошо укрепляют мышцы пресса, спины и таза. Это и идеальный вид тренировок для тех, кто не любит слишком энергичные

занятия в стиле аэробики, каждое упражнение выполняется плавно и точно, без пауз, что требует высокой сосредоточенности и концентрации. Специалисты считают, что с помощью пилатеса можно перестроить фигуру, практически слепить ее заново и сделать стройной за счет вытягивания мышц. Эти тренировки прекрасно мне подошли, после них я чувствую себя подтянутой и бодрой.

Поддерживать форму мне также помогают кардио- и аэробные нагрузки, они держат мышцы в тонусе и обеспечивают их гибкость. Я занимаюсь и с тренером по танцам, которая подбирает программу исходя из того, что мне в данный момент необходимо, будь то латина, R'n'B или танец живота.

T-зону, другой на веки и легкий гель для кожи вокруг глаз. Вечером повторяю все то же самое.

Очень важными пунктами в уходе за собственной внешностью и здоровьем я считаю полноценный сон и четкий режим питания. Есть одна замечательная женская мудрость: «Чтобы быть красивой и молодой, женщина должна двенадцать часов спать, а остальное время быть счастливой». Даже если не всегда удается отдохнуть, надо постараться компенсировать это в последующие дни. Никакой энергетический напиток, кофе или мозговые установки не придадут столько сил и работоспособности, сколько сон. Не зря голливудские звезды придают ему огромное значение. Если соблюдать хотя бы две заповеди продления женской молодости

«МНОГИЕ МОРЯТ СЕБЯ ГОЛОДОМ, НО ДОКАЗАНО: ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА ГОЛОДАНИЕ КАК НА УГРОЗУ»

В недалекой перспективе мне бы хотелось освоить какой-нибудь из видов восточных единоборств или энергетических практик. Я знаю, что многие российские знаменитости занимаются тайцзицюань и выглядят потрясающе. Главная цель таких занятий — отыскать так называемое чувство центра в организме, где, по мнению восточных мастеров, сосредоточена жизненная энергия. Это позволит развивать в дальнейшем силу духа и жизненную стойкость — то, чего нам порой не хватает в жизни.

Всегда интересно, как ухаживают за своим лицом те, для кого это своего рода рабочий инструмент...

У меня есть своя программа. Утром умываюсь очищающим гелем, потом тонирую кожу: для T-зоны использую один тоник, для щек и шеи — другой. Потом наношу два крема: один на

сти — сон и режим питания — все будет хорошо.

Работая ведущей программы «Магия десяти», вы заметно похудели. Поделитесь чудо-средством? Никакого секрета: работала много, поесть было просто некогда.

Так или иначе мне приходилось сталкиваться с проблемами веса — как с его избытком, так и с дефицитом. Но в любом случае проблема не стояла остро и никаких комплексов по этому поводу я не испытывала. Голодать и ограничивать себя в питании не по мне, я всегда должна быть сытой. Особенно важен завтрак — не выйду из дома, не поев. Держать фигуру в форме очень легко — если, правда, не слишком легко разьесться и не запускать себя. Золотое правило питания можно сформулировать так: «Размер имеет значение» (имеется в виду размер порций).

За один прием следует съесть не больше, чем умещается в обеих ладонях. Фатальная ошибка желающих похудеть обычно кроется в выборе метода. Многие просто морят себя голодом, но ведь доказано, что это неэффективно: на голодание организм реагирует как на угрозу и, соответственно, начинает защищаться, то есть накапливать калории. Правильнее принимать пищу равномерно в течение дня, есть часто, но понемногу. Мои вкусовые пристрастия в основном сводятся к здоровой пище. Я не ем картофель, сложных салатов с майонезом, не пью соков из пакетов и сладких газированных напитков — все это незамедлительно откладывается на талии. Большинство женщин знают об избыточной калорийности данных продуктов, но почему-то мало обращают внимание на подобные нюансы рациона — а ведь





это просто основа здорового питания. И еще один важный момент: раз в две недели, а лучше в месяц, позволяйте себе съесть то, что хотите. Например, мой «запретный плод» – жареная картошечка с соленым огурчиком. Если придерживаться такого режима, то и диет не надо. На сегодня я вполне довольна собой благодаря занятиям спортом и по возможности правильному питанию.

Кухню какой страны вы предпочитаете?

Моя любимая еда родом из детства – русская и украинская. Мне также нравится кавказская кухня – самобытностью и колоритом и, конечно, потому что еда готовится на открытом огне. Еще люблю итальянскую – за вкусные спагетти.

Чем любите занять себя на отдыхе?

Отдыхая как-то в Египте, я стала сертифицированным дайвером.

«ЖЕНЩИНЕ ВАЖНО БЫТЬ ВЛЮБЛЕННОЙ, ЭТО НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМО – ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГИЯ»

Люблю ездить в спа-отели. Однажды проходила необычную программу оздоровления, однако об этих процедурах не могу рассказать, так как они являются секретом клиники, которую я посещала.

А какие страны предпочитаете?

Не очень люблю Америку, предпочитаю Европу. С огромным удовольствием посещала города Франции, Италии, Швейцарии, Испании, готова возвращаться туда вновь и вновь.

Что помогает вам находить все новые площадки для самореализации?

Врожденная энергичность. С ранних лет я постоянно крутилась, вертелась, что-то добывала, искала. Убеждена, что у женщины помимо семьи должны быть и другие интересы. У нас вообще великолепные женщины, дай Бог им любви и терпения. Еще мне помогает любовь, которая дарит хорошее настроение, легкость и радость. Мне кажется, женщине важно быть влюбленной, ведь это состояние ни с чем не сравнимо – откуда ни возмись, появляются новые силы и энергия, какой-то бешеный разряд творческого начала.

Инна Русанова