Юлия Титель, главный врач клиники «Пятый элемент»

«КОГДА ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ правильно питаться, он начинает чувствовать себя очень энергичным»

Anti-age круговорот

С клиникой антиэйджинга «Пятый элемент» и ее главным врачом Юлией Титель я уже давно хотела познакомиться поближе. Увлеченная своей профессией, эта девушка не просто врач, она настоящий наставник, beauty-коуч для своих пациентов. Зачем сюда приходят пациенты? За новым возрастом, новым самоощущением, за решением своих, быть может, самых незначительных проблем с внешностью — но тем и сложнее задача, когда, казалось бы, все уже идеально. Я пришла за последним штрихом в формировании своей фигуры. Решила взять себя в руки и похудеть на те самые три килограмма, которые следуют за мной последние пять лет, сколько бы я ни занималась и на каких диетах ни сидела. Спасибо проекту FoodyFit, благодаря ему я легко рассталась с семью килограммами — от 62 через два месяца осталось 55. Тело стало рельефным, мышцы стали заметнее, остается сделать совсем немного.

Юлия внимательно рассматривает меня, стоящую перед ней по стойке «смирно». «Эту небольшую отечность на бедрах мы снимем за два ваших визита, но что-то мне не нравится цвет кожи. Смотрите, я вас сфотографировала, видите? Ваша кожа меняет цвет, начиная с середины ягодиц. Ноги имеют красноватый оттенок. Это легкая форма синюшности и следствие целлюлита. Если вы будете работать, выполнять все мои предписания, я верну вам идеальное качество тела. Начать придется с особых упражнений, запишитесь к моему тренеру Руслану, в студию Pro Trener на Остоженке, он "поставит" вам бедра на место. Ну и мы будем работать, начиная со стоп». Я задумалась. Каким образом мои стопы, с которыми, кажется, нет никаких проблем, вдруг помогут мне подтянуть внутреннюю поверхность бедра и снять полтора сантиметра объема с ног? «Все дело в застое жидкости. Ваши жировые клетки уже очень немногочисленны, но в них накапливается межклеточная жидкость за счет неправильного положения таза. И живот чуть вперед выступает: его как такового и нет у вас, просто таз немного не на своем месте. Вот увидите, ваша фигура изменится, начинайте тренироваться с Русланом минимум дважды в неделю, вместе с процедурами мы получим отличный результат».

«Поймите, часто девушки не понимают причину появления целлюлита,— продолжает объяснять Юлия Титель.— Оттого и методы борьбы с ним выбирают неправильно. Любой застой приводит к гипоксии клеток, застой в жировой ткани приводит к их разбуханию. Важно понимать, целлюлит — это следствие снижения дренажной активности, а значит, сниженных метаболических процессов».

Так, естественным образом, мы переходим к главной теме. «Это беда жителей мегаполиса, вот вы прибежали ко мне с минимальным проявлением этой проблемы, а ведь люди накапливают на себе десятки лишних килограмм, после чего начинают ходить по врачам. Сахарный диабет, сердечные заболевания, проблемы с венами и артериями. А нужно-то было вовремя перестроить свое питание, как это вы сделали. Большое начинается с малого — я сторонник превентивной медицины. Смотрите, вот что происходит в организме не слишком активного человека, когда он съедает за завтраком круассан. Из одной молекулы вашего жира получается 146 молекул АТФ, чистой энергии,— но его еще нужно "достать" с помощью специально подобранных физических упражнений в вашей пульсовой зоне. А из одной молекулы быстрого углевода получается всего две молекулы АТФ. Вы съели круассан, вам приятно, но эти две молекулы сгорают моментально. Поэтому, когда человек начинает правильно питаться, достаточно отказаться от сахара и быстрых углеводов, он начинает чувствовать себя очень энергичным: "Надо же, так мало ем и никакого сахара, а сил,