

Анатомия успеха

Программа на каждый день



КСЕНИЯ Огиенко, генеральный директор Pride Wellness Club, о здоровом образе жизни как основе успешного бизнеса.

— **Что для вас здоровый образ жизни?**
— Все, что улучшает качество нашей жизни, и есть здоровый образ жизни. Ведь забота о своем теле и духе продлевает здоровье и молодость. Все просто: следить за тем, что и как ты ешь, осознанно подходить к питанию. Давать телу необходимую нагрузку для поддержания мышц в тонусе, а связок — эластичными. Регулярно получать дофамины от любой физической активности. Использовать антиоксиданты, качественные БАД, пить правильную воду, подпитывать организм необходимыми микроэлементами и витаминами. Проверять уровень витамина D, железа и гормонов. Видеть хорошее в каждом дне, ценить то, что тебя окружает: душевное равновесие — одна из главных составляющих молодости и красоты.

— **На какие велнес-центры вы равнялись, создавая Pride Wellness Club?**

— Я посетила огромное количество велнес-проектов как в России, так и за рубежом. Предыдущий профессиональный опыт работы в тревел-индустрии мне очень помог. Объехала лучшие фитнес-клубы Шотландии и Ирландии во время конференции IHRSA (Международная фитнес-ассоциация). — «Коммерсантъ Anti Age», посетила много оздоровительных и спа-центров при отелях всего мира: Banyan Tree, Five Elements, Four Seasons — мои любимые азиатские спа. Много клубов видела в США. До Pride Wellness Club я управляла пять лет другим закрытым велнес-клубом, личным активом известного бизнесмена из верхней трети списка Forbes. Там и сформировалась моя любовь к превентивной медицине и ее использованию в велнес-концепции.

— **Чем вдохновлялись?**

— Конечно, людьми. Встречаешь увлеченного человека, слушаешь его и думаешь, как это можно встроить в свой рабочий процесс.

Мне хорошо удается расставлять людей по таким местам, где они с удовольствием

реализуют свои таланты и приносят пользу проекту. Часто я нахожу правильный круг обязанностей для человека после нескольких месяцев совместной работы, видя, что у него получается лучше всего, усиливая сильные стороны и нивелируя слабые.

Вдохновляют и запросы гостей: бывает, они подсказывают как улучшить или изменить что-то. Не надо ничего изобретать: вот готовая задача — бери и делай.

— **Опишите свою программу каждого дня.**

— Я пробую на себе разные концепции питания, нагрузок, питьевых режимов, мой завтрак тоже меняется. Сейчас я получила тесты на пищевую непереносимость, и у меня в красной зоне оказались яйца и томаты, так что теперь я завтракаю авокадо и творогом с добавками, иногда

делаю смузи с суперфудами на миндальном молоке, а в выходные мое фирменное блюдо — сырники. Обязательно пью чай: он тонизирует. Иногда балую себя пшенной кашей или быстрыми углеводами — свежим круассаном.

Еду в клуб, выпиваю чашку американо, обсуждая с коллегами новости и планы на день. Обязательно обедаю в одно и то же время — только армагеддон может его отложить, но и такое бывает. У нас четкий график тематических совещаний, как правило, одна-две встречи по внутренним вопросам в день. Часто встречаюсь с гостями: обсуждаем нововведения или пожелания. В конце дня стараюсь позаниматься: пробежаться, поиграть в теннис, сходить на тренировку. Вечер у меня обычно спланирован на каждый день недели: выставки,

лекции, косметолог, театр, досуг с семьей или друзьями.

— **Чем сейчас увлечены?**

— Хочу получить медицинский диплом и готовлюсь к поступлению в колледж. В этом году пролетела по срокам, так что слушаю лекции по анатомии и биомеханике всех возможных университетов — сейчас есть очень удобный формат онлайн-обучения.

Еще я в этом году занялась бегом — никогда не считала это возможной нагрузкой для себя: колени берегла и избегала ударных нагрузок на позвоночник. С помощью клубных тренеров я научилась правильно бегу, пробежала 10 км на марафоне и полюбила всей душой вечерние пробежки. За этот год уже больше 200 км пробежала!

БЕСЕДОВАЛА Лилия Беляева

БЫВАЕТ, ГОСТИ ПОДСКАЗЫВАЮТ КАК УЛУЧШИТЬ
или изменить что-то. Не надо ничего изобретать:
вот готовая задача — бери и делай

