



ИГОРЬ ИВАНКО

«ПРОДУКТ ДОЛЖЕН БЫТЬ НАТУРАЛЬНЫМ.

Моя принципиальная позиция — нужно стараться покупать побольше того, что создал бог, и поменьше того, что сделал человек»

5 → — Тенденция времени — эксперты из Instagram, каждый имеющий опыт и время с радостью дает советы. За деньги! Но мы знаем, что это небезопасный для здоровья формат. Вас как профессионала пугают псевдоэксперты с большой аудиторией? Как правильно выбрать своего специалиста?

— Нужно быть достаточно здравомыслящим человеком, чтобы оценить адекватность и неадекватность специалиста. Вы же знаете, что любые сертификаты и регалии легко покупаются. Главная задача при выборе — прийти и честно описать ситуацию: например, «я сейчас вешу 180 кг, год назад — 230», «мне столько-то лет и мой анамнез таков», «я волнуюсь за...» и «чувствую себя неуверенно, выполняя упражнения при людях». Это хороший зачин для успешной консультации, а если тебе при этом говорят, мол, ерунда и не такие приходили, нужно задуматься. Может, тебя не услышали, нарушив личные границы? Тогда нужно искать дальше. Считывайте свои телесные, мен-

тальные, психологические ощущения — если что-то не так, продолжайте искать, но и не молчите, специалист не может и не должен догадываться, что вы думаете. Еще нужно проверить арсенал средств, которым располагает тренер или диетолог, не слишком ли он узок и догматичен.

— Бодипозитив в моде, но о значении этого слова нам всем еще предстоит договориться. Что вы вкладываете в понятие «бодипозитив»?

— Я вкладываю любовь и принятие своего тела, только из этого состояния можно начать о нем заботиться. Именно любовь, а не потакание капризам. Бодипозитив — не пропаганда обжорства, это «Я люблю себя сейчас, именно такую и все делаю из любви, а не потому, что ненавижу и стыжусь».

— Еще о моде: на подиумах все больше и больше моделей plus size, что обусловлено и новой этикой, и покупательной способностью женщин. Как вы думаете, это позитивное движение или опасный маркетинг?

— Спрос рождает предложение: человечество толстеет, а рынок идет за спросом. Хорошо это или плохо? Двояко! С другой стороны, есть и позитивные тенденции. Я вам как женщина с ожирением в прошлом говорю: всем хочется одеться и выглядеть красиво. В чем опасность и на что нужно обращать внимание — это посыл, транслируемый моделями своим образом жизни. Например, Эшли Грэм, она выкладывает в Instagram тренировки и призывает к ней присоединиться, а вовсе не пропагандирует обжорство или легкомысленный подход к выбору еды. Это прекрасно же, и сообщение звучит как: «Сейчас я plus size, но люблю себя и слежу за питанием, упорно занимаюсь». Если бы она показывала, что объедается пончиками и шоколадками, я бы сказала: долой таких моделей. В России принята стигматизация лишнего веса, общество любит осуждать, обсуждать и следить за жизнью других людей, поскольку свою жизнь страшно, лучше управлять страной за президента, советовать селебрити делать

ли пластику, давать советы. Как говорится, «чужую беду руками разведу, а к своей ума не приложу».

— Каноны красоты меняются каждое десятилетие, для вас красота и здоровье связаны?

— Я напрямую связываю красоту и здоровье. Когда встречаю стройную женщину, то думаю: какая у нее липидограмма, какой уровень сахара в крови или, наоборот, вижу несоответствие объема талии к бедрам и понимаю, что здесь анемия или инсулинорезистентность. Лишний вес не может быть красивым, впрочем, смотреть нужно не на объемы, а на анализы.

— Что лучшее в вашей работе? Что вас окрыляет и мотивирует?

— Честно? Новые вызовы и высоты, гордость в глазах детей, и даже не результат моих клиентов, так как во многом это их заслуга, а хороший отзыв о моей работе. Человек может, допустим, не получить того, что хотел, но говорит: «Это был хороший проект».

БЕСЕДОВАЛА ВИКТОРИЯ РЕШУЛЬСКАЯ