

Øòóðìóåì êðàñîòó

05.01.2021 á.

Âò è ïäïø, è èííöö ÔîÐìåííûé ìàðàôíí, êòòîðûé ìû â ýòìì ãïäö ãïíâü ïðîââëè ñ ðóêîââëòåëåì òèòíâñ-êëóáà «Ëåâèíí» Áíàñòàñèåé ïèòåëèñü, ðòðèæäû ã íääåëþ çàíèìæàñü ãïâñòå ñ Áíàñòàñèåé. Íàïíìèì, ÷òì îñàíà ìà-àëà ó-àñòèå ã ìàðàôííå ã åâñå 74 êèëíäðå {hsimage}– ïñííâíûè ïðîâëåìàè áûëè ìòëíæåíèÿ à á, äðàò è èëøíèå 8-9 êëëíâðàìíâ, – ãïâñðèò Áíàñòàñèÿ Ñïïëyéñâà ïïäåëðååò ïèòåíèå, èñïíëüçöý èòðåðâñíû ðåöäöòû. Øòòû è áûëî ðòðäíí, íí ìïäïáðñïâñòí ûûïïëíÿè âñå ðåéíâðåöòè.

Ó ó-àñòðåé ùû áûëà õäëü - áù, à ðåâðåéå, ó-àñòðåóý à ïðåäûâñóû ìäðåðñâ, íïà ïïðóââëà ï-òè ìà 7 êëëíâðàìíâ, ìà-òâëà ïïâðåòðû ë ýòïíò ìàðåôíí ïïâðøè ðåðøèòåëüíí, áûëà ìàñòðîâíà ãïéòè ãï ëíòå. È ó íâ, ïïëó-ëëïñü. Ñâé-àñ ó îñàíû ïðåéðåñíâ ìàñòðîâíèå – ìéíñ 7 ñì. Íòñòóíàòü íâ ìéäíéðåò, òàéíé ìáðâç æèçíè àé íí áóðå.

Ñâïé ñïæííé áûëà ãïðå ïäâåëÿ ãâðîñèéàöèè (í-èùâíèÿ ïðåäíèçà). Ñ ðòðåòüåé íäâåëè ìà-àëïñü ïðåâèëüíâ ìèòåíèå, êòòîðâ ìðåññéàëýòñü, íóæíí ãâéâðåðñü ãïäð, á, ûûïïëíÿòû âñå ïðåäíèñàíèÿ ðòðåíâðå.

– ìáðâññéòû ìà ïðåâèëüíâ ìèòåíèå ìâñéíæíí, íóæíí ãûðâáîòåòû ïðèâû-êó. È âñåââà ïïæíí ñâáÿ ïðåäâíâàòû «âðåäíí» íèùðóáíè? Íáýçàðåëüíí áóäö ãâéâðö ñâéàò ñ ãðéâàìè, çàïàñëèñü ðûâéîé. Íïæíí ñâé-àñ ñòïëüèî ãïñòóíñû ïïëåçíû ñâéàòâ ïðèâñòðâ ëéàçâèñü, ÷òì ïïæíí ãâéñíí ëóðåòðû è ïðè ýòï õóðåòðû. Ñâïíâ ãéâàííâ – óæèí. Íéàçûââðåñü, åñèè ãïòâðåòû ðûâó ëëè ïðåâðå ìàéâíóíâ ëíâïâ ìâðå ìàðòí, ðû ñòðîñèéè ìéñàíâ ìåçàâûâàìû ãïíü. Âèçàæèñò Òàðüÿíà ßéñâéââà ñââéâèå áâ-âðíéé ìàéèÿ ëéñàíó ìàðÿëèéè á ëïñòðì Ñíââðòð-êé.

Â çâââððåíèå ãïéðåââíí ãïý èíâéâæðåëüíû ïðåäâðéíèòàðåëü Æíâðåé Áíàñòàñèåíí («Íýñî è ïïíü») áðó-ëëè áéâðò-âññéóþ ëéòöö, à – Çäïðâíâ, ÷òì Áíàñòàñèÿ Ñïïëyéíà ïðîââëò òàéèå ïðåâéòû, – ïïäûòíæeeà ìéñàíâ, – æâíùéíâ ïïæåð ñòàòû ê ìàñöÿ, Åàí õï-ð ñéàçàðû. Òàéèö, èâé Äû, è íâ ñûñèâðû. Çäïðâüÿ ëðåïéíâ ãéâðåòû, Åàñ í-åíü ñèëüíí ãââæàþ!».

À ãëÿ òåð, êòî ì-ðåâðåò èçïâéòû ë è ãïòâ ñââéâðå ìäðåû ïïæåð ãââèç ìàðåé ãâðîñèé: «Íðåâèëüíí ìèòåðû ñââéâà ãâ-âðíéé ñââðòðû ëéñàíó ìàðåâñèé ñòðåññéòû ñ ãðéâàñèé ñòðåðòðåò á ëïñòðà ÿââðû. «Ëåâèíí» ïðèâðåðâ ãïäð, êòî õï-ð ñòðåðû ëðåâñèââà è ïïâðyíòðåé.

Ñââðæàíâ ÁÀÒÐÀÅÂÀ.

Ôïòò ãâòòðâ.

Àâçâòà „ ìàðå ñïââ“ 1 56 | 30 áâéâáðû 2020 áïäà.