

Я худею, дорогая Москва

09.09.2014

9 сентября на Тверской площади в рамках фестиваля региональных продуктов «Мосгастроном» прошла общегородская зарядка, кулинарный мастер-класс и сессия вопросов и ответов с участием Анастасии Денисовой. Популярная актриса рассказала, как ей удалось за пару месяцев скинуть 15 кг, и научила москвичей питаться правильно.

Во вторник, на Тверской площади Анастасия Денисова, известная по роли Палны в молодежном телесериале «Деффчонки», провела для москвичей мастер-классы по правильному похудению. Опыта в этом вопросе актрисе не занимать, ведь сама она за пару месяцев смогла скинуть 15 кг! Залог успеха Анастасии – правильное питание и кропотливая работа в спортзале. Для москвичей, собравшихся на зарядку, она детально показала, как проработать все «проблемные зоны», накачать мышечный корсет и научиться поднимать настроение даже если очень не хочется заниматься спортом.

После зарядки начался не менее увлекательный мастер-класс, во время которого Анастасия вместе с бренд-шефом эколавки «Свои люди» Валерием Бородиным приготовила вкусный и низкокалорийный салат с российской рыбой. Участники мастер-класса смогли не только понаблюдать как профессионалы шутят и мастерят деликатесы, но и лично приготовить свою порцию салата. А во время дегустации кроме основных участников, попробовать блюдо смогли также зрители и просто прохожие.

Справка. Чтобы войти в образ своей героини – Палны, Анастасия Денисова набрала 10 кг до начала съемок, а затем еще 5 – в процессе. Однако, как только работа над четвертым сезоном сериала завершились, актриса захотела вернуться к своему нормальному весу. Чтобы сбросить 15 кг, ей пришлось не просто сесть на диету, а кардинально изменить свои взгляды на питание. Как только актриса начала питаться правильно и регулярно заниматься, килограммы начали уходить сами собой. Причем первые шесть ушли всего за две недели!

Фестиваль региональных продуктов «Мосгастроном» продлится до 28 сентября. Подробности, веб-трансляции и расписание «Кулинарной школы» можно посмотреть на сайте <http://mosgastronom.ru>.

Адрес страницы: <http://uzao.mos.ru/presscenter/news/detail/1275318.html>

[Префектура ЮЗАО города Москвы](#)