

# ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ ПРОВЕРЬТЕ!

## ПРИМЕР – ЗАРАЗИТЕЛЕН!

История с феноменальным похудением Татьяны Добрыниной, методиста Объединенной профсоюзной организации ООО «ЛУКОЙЛ-ПЕРМЬ», о которой «Пермская нефть» рассказала в одном из предыдущих выпусков, наделала много шума. И саму Татьяну, и ее тренера буквально завалили вопросами через социальные сети. Мы собрали самые часто задаваемые и публикуем ответы на них



Июль 2014 г.:  
семья  
Добрыниных  
на соревнованиях  
«Папа, Мама, Я –  
спортивная семья»

### – Как правильно подойти к процессу похудения?

– Сдача анализов – это обязательно. Здоровье ставится во главу угла. Нужно понимать, что в данный момент происходит в организме. Если выясняются какие-то проблемы – нужно пройти обследование у специалиста. Часть проблем с холестерином решается с помощью питания и спорта.

Важно понимать, что у всех скорость обмена веществ – разная. У некоторых спортсменов суточная потребность в калориях – почти 10 тысяч. У обычного человека – 1200–1500. Поэтому питание нужно подбирать индивидуально, с подстройкой к организму.

### – Были ли какие-то сложности на первом этапе – с психологической, эмоциональной точки зрения?

– Самое сложное – зайти в зал. Почему? Потому что стыдно. Стыдно за свой вес, стыдно за то, как на тебя посмотрят. Но все эти проблемы только в нашей голове. Когда я это поняла, заниматься стало легко. Ведь в конечном итоге я это делаю для себя и своего здоровья. Почему меня должно интересовать мнение незнакомых мне людей? Желания бросить не возникало ни разу. Я беспрекословно выполняла все рекомендации тренера – по питанию, занятиям – и видела результат. И он меня радовал. Как тут бросишь?

### – Что было сложнее – диета или большая физическая нагрузка?

– Ни то, ни другое. Я четко знала, что делаю это для сохранения собственного здоровья. Я не хотела появления отдышки или проблем с сердцем из-за своего большого веса. 103 кг – это явно перебор! И понимание этого дало мне силы для того, чтобы переступить свою лень, свой страх и начать заниматься. Главное, чтобы у вас была конечная цель, к которой вы идете несмотря ни на что.

### – Как вы питались, чтобы похудеть? И возможно ли обойтись без физических нагрузок?

– Одной диетой обойтись можно. Но я согласна с тренером, что одно дело просто похудеть, и совсем другое – худеть красиво. С физическими нагрузками и упражнениями результат придет не просто быстрее. У вас будет упругое, подтянутое тело, а не дряблосе с проблемной кожей, если ограничиться только корректировкой питания. Биология организма – она у всех одинакова. Главное – тратить больше калорий, чем ты получаешь с пищей. Плюс распределение питания в течение суток: углеводы – в первой половине дня, во второй – в основном белки. Каждый день я отчитывалась тренеру в количестве съеденного. Это важно. Ничего сложного здесь нет, и я к такой схеме довольно быстро привыкла. Но составлять диету и нагрузки должен специалист.

### – Что вы делаете для сохранения результата?

– То состояние, в котором я нахожусь сейчас – промежуточный результат. Далее мы будем «разгонять» обмен веществ, чтобы я ела разнообразную пищу и не набирала вес. Для этого надо сформировать мышечную массу, придать тонус организму. Мы перешли на фитнес-программу три раза в неделю (до этого у меня было 6 тренировок), понемногу прибавляем питание. А вообще я настраиваю себя на активный образ жизни, добавляю плавание, бег. Как говорит мой тренер, в 40–50 лет мой организм еще спасибо скажет за мышечный корсет, который держит внутренние органы, позвоночник и так далее. Ведь очень многие проблемы возникают именно из-за малой подвижности и слабого тонуса мышц.

Март 2015 г.



В копилке  
Татьяны  
Добрыниной  
сегодня –  
минус 43 кг,  
здоровый  
образ жизни  
и вера в себя

### ВОПРОСЫ К ТРЕНЕРУ ТАТЬЯНЫ ДОБРЫНИНОЙ – ЕВГЕНИЮ ХРЫЧКИНУ

#### – Есть ли у вас другие примеры такого колоссального результата, как у Тани Добрыниной?

– Татьяна – первая девушка в моей карьере, за которую я взялся именно по программе похудения. До этого работал только с профессионалами на достижение максимальных спортивных результатов.

Меня «зацепила» её настойчивость и готовность безоговорочно выполнять все рекомендации. Многие срываются на начальных этапах – наедаются сладкого или пропускают тренировки, ссылаясь на личные проблемы. У Тани не было ни единого срыва. И это только кажется, что впереди непомерные нагрузки. На самом деле все упражнения простые, освоить их сможет каждая.

#### – Резкое похудение – это стресс для организма? Отражается ли это на здоровье в дальнейшем?

– А почему не спрашивают, как отражается на организме избыточный вес? Весь вопрос в том, как худеть? Если просто голодать – это стресс: организм не будет получать

витамины, микроэлементы. Основа нашей методики – это все-таки тренировки. Они создавали такие условия, когда питание было вторично: организм выбрасывал жиры из-под кожи в кровь. Поэтому в течение почти 5 часов после занятий Таня не чувствовала голода. Для сравнения: после обычных тренировок голод наступает сразу, что грозит срывом и желанием наесться досыта. Когда человек правильно, я подчеркиваю, правильно худеет – активно наращивает мышечную ткань и заставляет мышцы работать – то никакого вреда нет.

#### – «Обвисание» кожи в процессе похудения – как этого избежать?

– В случае с Татьяной этой проблемы не было: у неё хорошее состояние кожи и никаких дополнительных мер нам не потребовалось. А вообще, эта проблема решается специальными упражнениями, придающими коже тонус, специальными добавками в питание, которые улучшают ее состояние. Далеко не всем везет

с кожей – у кого-то она рыхлая от природы, и потом все-таки приходится делать операцию. Но она безболезненная, простая и недорогая. Чаще всего кожу приходится подтягивать на животе. На руках и ногах она, как правило, сама подтягивается.

#### – Рассматривается ли возможность набора групп для снижения веса?

– После первого опыта похудения с Татьяной желающих построить оказалось столько, что набирается целая группа. И я предложил вашей коллеге из «ЛУКОЙЛ-ПЕРМИ» попробовать себя в роли наставника для этой группы. Ведь она уже смогла преодолеть себя, она знает, через что им придется пройти и может дать советы, основанные на собственном опыте. Если Татьяна даст согласие, это будет первый проект для нас обоих.

Подготовила  
Елена ГРЕЧИЦЕВА

### ТЕКУЩИЙ МОМЕНТ

Начал работу официальный сайт Всероссийской акции «Ура Победе!», он доступен по адресу [pau9.ru](http://pau9.ru).

Посетители ресурса могут ознакомиться с фото- и видеоархивами времён Великой Отечественной войны, послушать лучшие советские и российские песни и посмотреть фильмы о войне. 9 мая 2015 года пользователи смогут увидеть трансляцию парадов сразу из 14 городов страны. Сайт адаптирован для мобильных устройств. Приложение «Победа! 70 лет» полностью интегрировано с официальным сайтом и доступно на платформе iOS и Android. Скачав мобильное приложение, пользователь сможет прослушивать военные песни и просматривать фотографии, читать сводки от Советского Информбюро, а также слушать их в записи диктора Юрия Левитана.

\*\*\*

С 1 апреля в ООО «ЛУКОЙЛ-Пермнефтепродукт» стартовала акция «Весна Победы», приуроченная к 70-летию со дня Победы в Великой Отечественной войне.

Участником акции может стать любой автомобилист, заправивший свою машину на АЗС «ЛУКОЙЛ», залив в бак от 25 литров бензина или газа, или 40 литров дизельного топлива с использованием карты Клуба «ЛУКОЙЛ».

В финале будут разыграно восемь путешествий в Берлин. Счастливчики посетят символ Победы – Рейхстаг. Также в призовом фонде – стратегические запасы топлива, 1000 приветственных баллов на карту «ЛУКОЙЛ-Открытие-MasterCard». Помните, что в рамках акции при заправке авто начисляются двойные баллы. Победить может каждый!

\*\*\*

Календарь ООО «ЛУКОЙЛ-ПЕРМЬ» стал лауреатом конкурса «Корпоративный календарь-2015» в номинации «Календарь года».

Календарь нефтедобытчиков «Поэзия нефти» посвящен объявленному в России Году литературы. В своеобразную антологию стихов на нефтяную тематику вошли произведения знаменитых русских поэтов Сергея Есенина, Владимира Маяковского, Николая Заболоцкого, Роберта Рождественского, Владимира Высоцкого и др. Разные по стилю стихи рассказывают о нелегком труде нефтяников и романтике профессии.

Конкурс проводился Пермским отделением Российской ассоциации по связям с общественностью. На суд жюри были представлены 66 календарей компаний из разных регионов России.

### ООО «ЛУКОЙЛ-УРЦ Пермь» объявляет о проведении открытых тендеров по темам:

1. Поставка бумажной продукции на объекты ООО «ЛУКОЙЛ – УРЦ Пермь» на период 1 год (с 01.06.2015 по 31.05.2016);  
2. Оказание услуг по передаче первичных учетных документов ООО «ЛУКОЙЛ-Пермнефтепродукт» на период 1 год с 01.06.2015 по 31.05.2016;

3. Оказание услуг по сканированию и размещению первичных учетных документов ООО «ЛУКОЙЛ-Инжиниринг» в КИС ЭХД на период 12 месяцев (с 01.06.2014 по 31.05.2015).

Подробная информация размещена на официальном сайте

[www.urc-perm.lukoil.ru](http://www.urc-perm.lukoil.ru)  
в разделе «Тендеры».