

Идеальный вес с Оксаной Петрик: голосуйте за "нашу" конкурсантку | Maigrir avec Oxana Petrik

Автор: Людмила Клот, [Женева](#), 21.10.2011.



Групповой снимок кандидаток, "наша" справа в маленьком черном платье (© www.cooperation-online.ch)

Наша соотечественница представляет Женеву на швейцарском конкурсе Weight Watchers и очень надеется на поддержку читателей! Как сбросить лишние килограммы и оставаться в прекрасной форме, а также другие секреты здорового питания, проверенные на собственном опыте...

Notre compatriote présente Genève dans le concours suisse de Weight Watchers et espère trouver du soutien chez les lecteurs. Comment maigrir sainement, perdre du poids sans se priver d'aliments nécessaires? Oxana Petrik dévoile ses secrets de la belle forme et de la bonne cuisine.

Maigrir avec Oхana Petrik

Американская система «Весонаблюдателей» широко развита в мире, правда, в России центров этой организации пока нет. Больше о ее принципах можно узнать [здесь](#). А мы хотим познакомить наших читателей с 41-летней Оксаной Петрик, жительницей Женевы, которая стала одной из десяти участниц в ежегодном конкурсе Weight Watchers в Швейцарии на самую успешную, красивую и жизнерадостную похудевшую девушку.

Наша Газета: Оксана, расскажите, что Вас привело на этот конкурс?

Оксана Петрик: После рождения третьего ребенка я набрала несколько килограммов лишнего веса. Вначале была уверена, что быстро приду в форму – мы с семьей ведем активный образ жизни, занимаемся спортом, – но лишние килограммы почему-то совершенно не хотели меня покидать. Я начала интересоваться диетами, попробовала несколько различных способов сбросить вес. Не буду их описывать, скажу только, что эти меры не помогли, а оставили меня в твердом убеждении, что худеть, полностью меняя свой рацион или категорически исключая из меню те или иные продукты, – вредно для здоровья.

Подруга привела меня на курсы Weight Watchers в центр Ла Прай в Женеве. Вначале я скептически отнеслась к этой идее, но очень быстро втянулась. Образование медицинского психолога мне подсказывало, что питание и мироощущение человека очень связаны, многие люди «заедают» стресс. «Весонаблюдатели» не вдаются в психологию, но сама обстановка в этой компании жизнерадостная, и это помогает.

Мой вес в начале программы составлял 73 кг при росте 175 см. Сбросила немного больше 9 кг, достигнув оптимального веса.

Я очень смущаюсь, когда вижу свой рекламный ролик. Тексты мы писали сами, по-французски я говорю с акцентом, да еще иногда и с ошибками, а в Базеле, где снимали ролики и делали фотосессию, подсказать было некому. Поэтому я, с одной стороны, немного боюсь, что настоящие франкофоны не примут меня всерьез. А с другой – ведь мы худеем для себя самих, и мне хотелось поделиться моим удовольствием. Будем надеяться, что оценят мои мысли о том, как питаться в семье, а не мой французский. Хочу сказать большое спасибо великолепному швейцарскому фотографу за его снимки и за то, как он смог каждую из нас раскрепостить так, что все почувствовали себя красавицами.

НГ: Как мы видим, в полуфинале – 10 участниц, существовал ли предварительный отбор на конкурс? Кстати, и почему все они – прекрасный пол, это исключительно женский конкурс?

Оксана: В Швейцарии 10 тысяч поклонников системы «Весонаблюдателей». Нельзя узнать, сколько из них написали заявки на участие в конкурсе. Думаю, немало, потому что, когда в нашей группе узнали, что мою кандидатуру отобрали в десятку лучших, все очень удивились – ведь я стала первой в истории конкурса участницей из Женевы! Мужчины, наверное, просто не хотят публично рассказывать, сколько килограммов сбросили. А девушки, с которыми мы вместе в полуфинале, – самые

обаятельные и привлекательные. Многие мамы троих-четверых детей, мы сейчас переписываемся по электронной почте, поддерживаем друг друга.

НГ: Говорят, продукты Weight Watchers – не очень вкусные, слишком диетические.

Оксана: На мой вкус, они практически не отличаются от обычных и незаменимы для людей, которые заняты на работе и не успевают создавать шедевры домашней кухни. Удобно есть их и в обеденный перерыв – сразу видишь, сколько пунктов-калорий набрал. Но сама я, честно признаюсь, в продуктовом отделе с полок Weight Watchers практически ничего не покупаю, пользуюсь обычными продуктами.

НГ: Когда мама садится на диету – страдания начинаются для всей семьи. Исчезают разные вкусные мелочи, а еда появляется строго по графику и диетическая.

Оксана: Вот и неправда, я домохозяйка, поэтому готовлю много и с удовольствием, на всю семью! Как правило, у нас на стол подается большое основное блюдо, и при его приготовлении я, действительно, руководствуюсь правилами разумного расчета калорий. Но, кроме того, каждый из детей получает что-то вкусненькое, приготовленное специально для него – один любит плюшки, другой мясо, так что выбор есть у всех, и страдать от голода никому не приходится.

С тех пор, как я придерживаюсь системы Weight Watchers, я придумала несколько методов, которые помогают гармонизировать отношения с пищей. Во-первых, прекратила все перекусы в течение дня. Во-вторых, никогда не пробую блюда в процессе приготовления, зато четко придерживаюсь рецепта. Другая маленькая хитрость: кулинарничать нужно на голодный желудок – обостряется интуиция и какое-то седьмое чувство помогает творить вкуснее, чем когда ты сам сыт.

Оксана Петрик честно призналась, что на победу в конкурсе у нее мало шансов – лидерами считаются кандидатки из немецкоговорящей части Швейцарии, еще ни разу представители франкоговорящей части страны или Тичино на этом конкурсе не побеждали. Но за ее спиной стоят все поклонницы Weight Watchers из Романдской Швейцарии, а кроме того – великая Россия. Оксана искренне надеется, что ей удастся не сойти с увлекательной дистанции и войти в число пяти финалисток. Их имена станут известны 6 ноября. Этим счастливицам ожидает масса интересных вещей, поездок, акций, к тому же организаторы конкурса обещают девушкам подарить вечернее платье на новую похудевшую фигурку. Что, сами понимаете, очень мотивирует.

Проголосовать за Оксану, или за другую достойную участницу, несложно даже для тех, кто не читает по-французски.

Идете по ссылке:

<http://www.cooperation-online.ch/1046144>

Выбираете Oxana Petrik (кликакая на голубую кнопку под ее фотографией) и дальше нажимаете «Voter» («Голосовать»). Система запросит электронный адрес голосующего. Далее нужно заполнить табличку: 1) Выбрать «Мадам» или «Месьё». 2) Фамилия. 3) Имя. Поставить галочку к звездочке (*) в первом квадрате - это гарантия о сохранности ваших данных в интернете. Второй нижний квадратик лучше не

отмечать (это о желании получать интернет-рассылку Соор). После таблички внизу оранжевая кнопка для завершения голосования.

Через пару минут после голосования вы получите письмо на французском языке, где сказано, что для подтверждения голосования нужно зайти по ссылке. Зайдите и кликните, пожалуйста. Вся эта процедура необходима для того, чтобы ограничить голоса, отданные с одного электронного адреса – вот такие честные выборы по-швейцарски. Голосовать с одного адреса можно один раз в 7 дней. Голосование прекращается в полночь 6 ноября.

«Большое спасибо, что уделили время и внимание. Без вашей поддержки в финал не пройти», - обращается Оксана к читателям Нашей Газеты.ch.

[Женева](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/12437>