

Я худею, дорогая Москва

08.09.2014

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

Во вторник, **в 12:00**, Анастасия Денисова, известная по роли Палны в молодежном телесериале «Деффчонки», проведет зарядку. «Это будут элементарные и понятные упражнения, которые я сама использую в своих тренировках. Сначала мы сделаем разминку, а потом поработаем над конкретными проблемными зонами. Думаю, это будет особенно интересно женщинам», – комментирует актриса.

После зарядки, **в 12:30**, пройдет мастер-класс, во время которого Анастасия вместе с бренд-шефом эколавки «Свои люди» будут показывать горожанам, как готовить вкусный и низкокалорийный салат с рыбой.

По окончании мастер-класса и дегустации актриса поделится своим опытом похудения с москвичами, а заодно ответит на вопросы тех, кто давно мечтает сбросить лишний вес.

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 завершилась, 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://severnoe-tushino.mos.ru/presscenter/news/detail/1271300.html>

[Управа района Северное Тушино](#)