



Нежна СИЛА в залата

*Няма да спорим дали женските бицепси и паочки са секси, защото те са! Иначе залите щяха да са запазена територия само за мъже, а отдавна вече не са. Ще търсим силата, амбицията и спортния дух, който се крие в нежните женски сърца, дръзнали да събират купи и медали от фитнес състезания. Заедно с поличето от корицата **Биляна Йотовска** и бившата таекуондистка и майка на близнаци **Даниела Стоилова***

текст МАРИЯ ГЕОРГИЕВА фотографии КОСТАДИН КРЪСТЕВ-КОКО
 стайлинг ДИМИТРИНА ИВАНОВА асистент мода КРИСТИАН ПИЖОВ грим МАРИНА МЛАДЕНОВА за MAX FACTOR
 коафьор ЛЮБЕН НИКОЛОВ асистент коафьор СИМОНА ОЛЕЙНИКОВА локация АТАМА УЕЛНЕС КЛУБ



Топ, клин и
маратонки
ADIDAS
BY STELLA
McCARTNEY



БИЛЯНА ЙОТОВСКА:

„Всичко трябва да е с мярка!“

Шампион на България и Балканите, с 5 титли от САЩ и в челните места на най-престижните състезания по „Бикини фитнес“ в Европа, тя казва, че фитнесът вече е нейна професия

*Далеч съм от
мисълта, че
тялото ми е
идеално — винаги
може и по-добре!*



Билярна, къде според теб е границата, която, ако прекрачиш, мускулите убиват женствеността?

Всичко трябва да е с мярка! Аз не харесвам прекалено груба и обемна мускулатура, когато става въпрос за женска фигура! Но няма нищо по-секси от стегнато тяло с леко изразен релеф. Това е мое мнение, разбира се.

Значи според теб една жена с мускули е секси?

Да, секси е. Предпочитам стегнат и оформен корем, а не „любовни дръжки“.

Какво те мотивира първия път, когато влезе в залата?

За мен спортът е начин на живот и смятам, че така трябва да е, за да сме здрави и да изглеждаме млади. Като малка съм тренирала художествена гимнастика, после акробатика. С фитнес се занимавам от 16-годишна, а професионално – от 5-6 години. И мога да кажа, че за мен фитнесът вече е професия.

А сега, след толкова години какво те мотивира?

Харесват ми резултатите, които постигам. Просто не мога да не тренирам. Не се чувствам добре, ако не направя поне един кратък крос дневно. След тренировка съм заредена с енергия!

Защо е толкова важно за теб да имаш идеалното тяло?

Защото така се чувствам добре и ми харесва. Не робувам на идеали, създавам си свой! И съм далеч от мисълта, че тялото ми е идеално – винаги може и по-добре (сmee се).

Мъжете ги питат „Колко вдигаши от лежанка?“. Кой е адекватният въпрос към една жена като теб, която има медали и титли от фитнес състезания?

Хаха, готин въпрос... Ами знам ли... „Колко често тренираш?“.

И Все пак, колко вдигаши от лежанка?

Не правя лежанка от година насам по обясними „две причини“. Противоположно е, защото имам силикон – ето откровена съм с вас (сmee се). За гърди почти не тренирам, много леко. Но пък за сметка на това правя всичко останало с подobaващи тежести!

Колко коремни преси са нужни, за да имаш плочки на корема?

Нужен е строг хранителен режим. Когато имаме малко подкожни мазнини, пресата се вижда! Разбира се, упражненията за корем трябва да са разнообразни, с тежести и достатъчно много на брой. Наскоро направих уникален ABS complex, от който момичетата са много доволни.

Как реши да се явяваш на състезания?

Когато се появи перфектната за мен категория – „Бикини фитнес“. Всичко стана съвсем постепенно и последователно. Дълги години съм била с Митко (съпругът ѝ Димитър Димитров, световен и европейски шампион по културизъм, бел.ред.) по състезания и ми е било тръпка да се вълнувам за него! Сега се разменихме (сmee се).

Колко време се подготвяш за едно състезание?

За да вляза в добра състезателна форма, са ми нужни 3 месеца усилени тренировки, като последния месец тренирам двуразово.

Понякога имам усещането, че фитнес манията при жените е поредната вълна на еманципацията – да доказваме на мъжете, че и тук сме наравно с тях... Има ли нещо вярно?

При всеки е индивидуално, не мога да кажа.

Силна жена ли си? Питам и в буквал-

ния, и в преносния смисъл?

Определено да!

Кой е бил най-тежкият момент в живота ти и същевременно най-големият ти урок, който те е направил по-силна?

Хм. Сериозни трудности не съм имала... По-скоро решавам нещо и го правя на 101 процента. При мен компромиси няма!

Наскоро се вдигна голям шум около една американска моделка, която дори в осмия месец демонстрираше плочките си на корема... При теб по време на бременността как беше?

Аз тренирах до последно, разбира се съобразено с бременността. Чувствах се добре. Два месеца след раждането бях в по-добра форма, отколкото преди да забременея.

Дъщеричката ти е на 5. Ходи ли вече на фитнес?

Вкъщи имаме фитнес и Никол често е с мен в залата или на стадиона, но ѝ е рано за сериозни тренировки. Може да прави коремни преси, напади... В такава среда расте, няма как. Тя тренира художествена гимнастика при Криси Шикерова и вече има първите си златни медали като част от малкия ансамбъл на „Левски“.

Коя е идеалната възраст според теб едно момиче да влезе в залата?

14 плюс, когато тялото се оформя. В пубертета се трупа най-неприятният целулит. Младите хора трябва от рано да си създават добри навици.

Завършила си Националната Художествена Академия. Рисуваш ли още?

Разбира се, но в момента работата ми е свързана повече с компютърни програми. Например сама заснех всички ястия за авторската си книга „Гответе

Не робувам на идеали, създавам си свой!

здравословно“, направих ѝ дизайна и я „сглобих“ на компютъра. Аз правя и всички реклами за магазина ни за добавки, за детския ми клуб и CODEFIT.

Отскоро се изявяваш и като дизайнер на спортна колекция. Как се случи?

След издаването на авторско DVD с тренировки и книга за здравословно хранене, реших да затворя кръга със собствена спортна линия! За CODEFIT работим съвместно с моята приятелка и колежка Дани Тодорова, партньорки сме.

Като стана въпрос за твоята книга за здравословно хранене, ти самата спазваш ли всичко написано?

Абсолютно! В къщи се готви здравословно.

Какви вредни храни си позволяваш? И какви никога не би си позволила?

Не съм чревоугодник, понякога хапвам шоколад. Никога не съм пила кола например или редбул, не бих яла и фаст фууд.

Какви книги четеш?

Детски книжки (сmee се). Напоследък чета предимно на Никол преди заспиване. В момента сме на „Малкият принц“.

А какви истории харесваш – романтични и съзливни или с повече адреналин?

Автобиографични.

За какво не ти остава време?

За повече сън.

Кое те прави щастлива?

Семейството ми е на първо място. След това удовлетворението от нещата, с които се занимавам. Щастлива съм, че работя за себе си и всичко, с което се занимавам, ми харесва!

Имаш ли мечта, която не си сбъднала все още?

Не спирам да мечтая и да си поставям нови цели! Малко по малко всички ще ги осъществя.



Гащеризон ВСВГМАХАЗРИА

Два месеца след раждането бях в по-добра форма, отколкото преди да забременея



Рокля PINKO,
обувки STUART
WEITZMAN от
LE SCARPE



ДАНИЕЛА СТОИЛОВА:

**„Най-тежката част
не е в залата, а на масата“**

Твърди го 35-годишната майка на близнаци, която след раждането дебютира на фитнес състезание и си тръгна с медал

Опитвам
се да бъда
максималистка
във всичко



Дизайнерски
сет гири на
Антонио
Читерио



Даниела, някой казвал ли ти е колко респектиращо изглеждаш с мускули в залата и колко нежно излъчване имаш с рокля и токчета? Кои от двата образа е по-близък до твоето истинско „аз“?

Никой не ми го е казвал, но аз винаги съм смятала, че съм мъжко момиче и онази грация с чупките не ми се отдава. Затова си мисля, че образът в залата е по-близък до моето „аз“.

Повечето жени искат да са просто слаби и грациозни. А твоята цел е релефно тяло. По-секси ли е?

Аз харесвам релефа си. Дали е секси, е въпрос на вкус.

Не се ли притесняваш, че ако

прекалиш, мускулите ще убият женствеността?

Не мисля, че мога да се увлека дотолкова, че мускулите да убият женствеността. Имам прекрасен съпруг, който контролира нещата (*смее се*). Освен това смятам, че релефната мускулатура подчертава женствеността!

Откога се занимаваш с фитнес?

Професионално от година и половина.

Какво те накара да влезеш във фитнес залата?

В началото беше, за да се стегна, а след това апетитът дойде с яденето и ам-

бициите ми станаха големи.

Миналата година за пръв път се яви на фитнес състезание и си тръгна с медал. Какво те амбицира да се качиш на сцената?

Имала съм много постижения в спорта. От малка тренирам какво ли не. На професионално ниво се занимавах с Таекуондо ITF – спорт, в който имам най-големи успехи. Когато правя нещо, се отдавам на 100 процента и гоня високи постижения. Това ме амбицира. А също и съпругът ми Тони.

Той спортист ли е?

Винаги съм смятала, че съм мъжко момиче и онази грация с чупките не ми се отдава

Не, строителен инженер е. Но е от мъжете, които при първа възможност са във фитнес залата. Той е човекът, който ми даваше вдъхновение да тренирам и превърна фитнеса в моя страст. Той е и виновникът да се явя на състезание. От самото начало е вярвал, че ще взема медал.

Колко пъти в седмицата тренираш?

Зависи от периода, но най-малко 4 дни в седмицата. При подготовката за състезанието, всеки ден.

Тежка ли е подготовката?

Много! Подготовката минава през няколко етапа, но общо е около 6 месеца. Последният месец е ужасен, като за мен най-тежката част не е в залата, а на масата. Проблемът при повечето състезатели е недостигът на храна, а при мен е обратното.

Значи „диета“ в твоя случай значи огромно количество храна?

Всичко вкусно обикновено е вредно

Да.

Коя е храната, която работи в полза на идеалното тяло?

Няма вълшебна храна, важен е балансът между приети и изразходвани калории. Всичко вкусно обикновено е вредно. Полезните храни са овес, месо, ориз, картофи, зеленчуци.

Защо гържиш да имаш перфектно тяло?

Опитвам се да бъда максималистка във всичко – не само в залата, а и вкъщи като майка и съпруга.

След раждането на близнаците пре-до 3 години за колко време влезе във

форма?

Бях от щастливките, на които не им се налага да свалят килограми. А по време на бременността имах огромен корем...

Как си върна плочките на корема?

Те са резултат не само от тренировки, но най-вече от хранителния режим.

Извън спортните занимания, каква е твоята професия?

Завършила съм кинезитерапия.

Силна жена ли си?

Смятам, че съм силна и си имам своите доказателства в живота.

Какво може да те разплаче?

Неуспехът.

Суетна ли си?

Да, много.

Какво обичаш най-много да правиш?

Да съм вкъщи, със семейството си.

А за какво не ти остава време?

Да се наспя. ■