

# Очаровательная И СПОРТИВНАЯ



Джеми Исон живет и дышит  
собственным стилем жизни

## **Саванна Невье (Savannah Neveux)**

**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**

**Д**жеми Исон завоевала всеобщее внимание, когда победила в своем самом первом конкурсе на лучшую фигуру Hardbody Entertainment Model Search на Olympia Expo в 2006 году. Ее уникальная фигура поразила буквально всех, и почти через две недели, выступая и представляя Bodybuilding.com, золотая девушка из Техаса стала самой узнаваемой личностью в мире фитнеса и бодибилдинга с десятками тысяч поклонников и фанатов. По сути, можно сказать, что она стала легендой индустрии. Именно поэтому мы обязательно собирались сделать с ней интервью, если представится шанс – и, наконец,





мы его получили. Однако принимая во внимание тот факт, что Джеми – нестандартный человек, данное интервью тоже будет нестандартным для IRON MAN.

**ИМ:** Расскажите нам что-нибудь, что знают о Вас лишь немногие, если вообще кто-то знает?

**ДИ:** Мало кто знает, что на самом деле я очень не люблю внимание. Я, скорее, одиночка и среди толпы всегда нервничаю.

**ИМ:** У Вас есть какие-либо секреты или особые таланты?

### **Факты: Джеми Исон**

**Рост:** 157 сантиметров

**Вес:** 49 килограмм

**Возраст:** 35

**Родной город:** Хьюстон

**Семейное положение:** помолвлена

**Род занятий:** фитнес-модель и писательница

**Тренировочное расписание:**  
понедельник - плечи, бицепсы, аэробика (30 минут, средняя интенсивность), вторник - грудь, спринты, среда – ноги, четверг - спина, спринты, пятница - плечи, трицепсы, аэробика (30 минут, средняя интенсивность), суббота и воскресенье - отдых

#### **Примерная схема тренировки части тела (ноги):**

Экстензии ног 3x30  
Фронтальные приседания 3x15  
Жимы ногами 3x20  
Выпады с проходкой 3x20  
Сгибания ног лежа 5x15  
Подъемы на носки сидя 3x10  
Подъемы на носки стоя 3x20

#### **Любимая здоровая пища:**

домашние протеиновые батончики, овсянка с тыквой

#### **Любимая нездоровая пища:**

пицца, фахитас, вафли, морковный пирог



**ДИ:** Я визажист, занимаюсь свадебным макияжем с 18 лет.

**ИМ:** Кстати о невестах, поздравляю с помолвкой! Каково это – найти того «единственного»?

**ДИ:** Это невероятно! Иногда я сомневалась, случится ли это вообще когда-нибудь, но все же Бог существует, и теперь я на седьмом небе от счастья!

**ИМ:** Как Вы встретились со своим избранником?

**ДИ:** Он работает священником в церкви, которую я посещаю, и говорит, что заметил меня сразу же, как я вошла. Никто из нас друг друга не знал, однако в тот день мы встретились в группе по изучению Библии для одиноких людей, и с тех пор неразлучны.

**ИМ:** Назовите свои любимые фильмы.

**ДИ:** «Просто друзья» (Райан Рейнольдс), «Гладиатор» (Рассел Кроу), «Придурок» (Стив Мартин) и «Воспитание Аризоны» (Николас Кейдж).

**ИМ:** Можете назвать несколько песен, которые Вы слушаете во время тренировок?

**ДИ:** Grace Potter & The Nocturnals "Paris: Oh La La!", Keri Hilson "Pretty Girl Rock", Rihanna & Slash "Rockstar 101", Tina Turner "The Best", а также альбомы Girl Talk, поскольку это ремиксы многих известных песен.

**ИМ:** Назовите несколько любимых книг или авторов?

**ДИ:** «Лекарство от обыденности» Макса Лукадо, The Power of Now Экхарта Толле и «Пленительная красота» Джона и Стейси Элдридж.

**ИМ:** Чем Вам нравится заниматься в свободное время?

**ДИ:** Готовить, путешествовать и ходить по магазинам.

**ИМ:** Чего Вы особенно ждете от следующего года?

**ДИ:** Я с нетерпением жду свадьбы и, надеюсь, что мы с моим будущим мужем создадим семью.

**ИМ:** Недавно Вы ездили на Гаити.



В свободное время я работаю над проектом кулинарной книги и уже давно превысила все сроки, а также над кое-какими приложениями для телефонов

# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

## КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

## КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С. Синергичен с IM Joint Formula

## ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)



Была ли какая-то особая причина для этой поездки?

**ДИ:** Да, это была командировка с организованными объединениями, такими как детское, в котором состоим я и мой жених, медицинское, строительная группа и объединения для священников и женских конференций. Это была одна из самых запоминающихся поездок в моей жизни, и я с нетерпением жду, чтобы сделать это снова!

**ИМ:** Запланированы ли у Вас еще какие-нибудь крупные поездки?

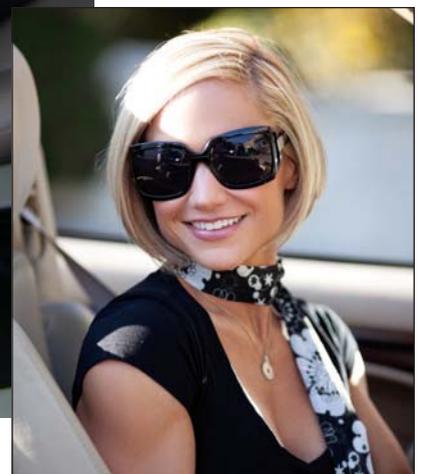
**ДИ:** Да, медовый месяц, но когда и куда - мы еще не решили. А позже в этом году предстоит поездка в Бразилию.

**ИМ:** Вас кто-нибудь покорил в индустрии фитнеса?

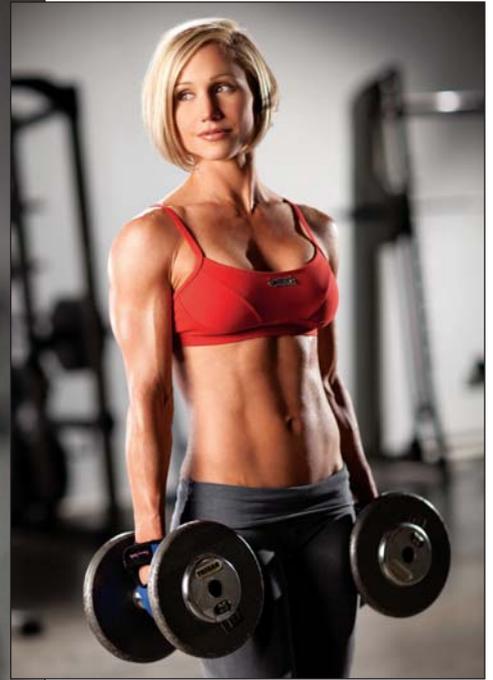
**ДИ:** Марк Уолберг просто великолепен! И он слишком восхитителен, чтобы выразить это словами!

**ИМ:** Был ли в Вашей карьере такой момент, когда Вы поняли, что станете легендой этой индустрии?

**ДИ:** Вот это да, я бы не сказала, что я легенда, но спасибо за щедрый комплимент! Я просто-напросто хочу оставить в этом мире след как человек, который по-настоящему любит людей и страстно хочет им помогать. В плане того







самого ключевого момента могу сказать, что я поняла, что он произошел, в тот момент когда мой телефон начал разрываться от звонков с предложениями, не давая мне работать. Также я поняла, что мои усилия были не напрасны, и я не просто создала свой образ, когда женщины, следующие за мной и моими советами, внезапно превзошли мужчин.

**ИМ:** Работаете ли Вы над какими-нибудь интересными проектами?

**ДИ:** В свободное время я работаю над проектом кулинарной книги и уже давно превысила все сроки, а также над кое-какими приложениями для телефонов.

**ИМ:** Скажите какие-нибудь заключительные слова своим друзьям, фанатам и семье.

**ДИ:** Я хочу выразить любовь и благодарность моим друзьям и семье за то, что поддерживали меня в течение всего процесса моего самопознания, а также во время испытаний, с которыми мне пришлось столкнуться в жизни и спортивной карьере. Случались моменты, когда я боялась, что сделаю неправильное карьерное решение, но поддержка близких и их вера в меня, а также их жесткая честность и намерение удержать меня в приземленном состоянии, помогли мне невероятно! Я благодарна Богу за то, кем я являюсь, и за все то, что я имею, особенно за тех удивительных людей, которых Он мне подарил! **ИМ**





**делает форму**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)



# Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
ДЛЯ ФИТНЕСА**

