



«Бомба» с Беверли Хиллс

Гламур и фитнес:
удивительная Амрит Дхаливал

Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Рост: 168 см

Вес: 57 кг

Родной город: Торонто и
Калгари, Алберта, Канада

**Место жительства в настоящее
время:** Беверли Хиллс,
Калифорния

Род занятий: бизнесвумен,
основатель «ГлэмФит от Амрит»

**Любимая еда (полезная и не
очень):** Полезная - зеленые
яблоки, грейпфруты, курица и
бурый рис, заправленный
льняным маслом Barlean's, черным
перцем и гималайской солью,
а также горячая овсянка,
приготовленная на миндальном

молоке с ванилью и приправленная корицей и медом. Неполезная
еда - морковно-кокосовые кексы с кремом, мороженое с кусочками
печенья, печенье с шоколадной крошкой, кукурузный хлеб.





Программа тренировок: Я люблю варьировать методики тренировок, в зависимости от текущих целей, но из всех упражнений больше всего люблю бег на свежем воздухе и акцентирование на одной группе мышц на каждой тренировке. Когда я ограничена во времени, или же мне приходится путешествовать, я тренирую более одной группы мышц за раз.

Понедельник: грудь, пресс. **Вторник:** ноги. **Среда:** спина, пресс. **Четверг:** плечи. **Пятница:** бицепсы, трицепсы, пресс. **Суббота:** «горячая» йога, плиометрическая тренировка. **Воскресение:** отдых.

Пример тренировки отдельной мышечной группы (плечи): Вот к примеру система, которую я использую в последнее время и добилась грандиозных результатов. Я выполняю от трех до четырех сетов, повышая вес в каждом, с периодом отдыха 45 секунд между сетами. Повторения – 20, 15, 10-12, 8-10. После наступления отказа в последнем сете я снижаю вес вдвое и делаю еще 5-8 повторений, после чего опять понижаю вес в два раза и выполняю упражнение до отказа. Тренировка плеч состоит из жимов Арнольда, подъемов гантелей в стороны в наклоне, разведений рук с гантелями стоя, жимов в тренажере и тяг штанги к подбородку.

Факты: Умело сочетая мир гламура и мир бодибилдинга, Амрит является моделью в области одежды и фитнеса, которая при этом тренируется наравне с мужчинами. Неоднократно появляясь на обложках самых различных журналов о фитнесе, звездах, шоубизнесе, включая международные издания, она остается выделяющейся на фоне остальных звезд мира фитнеса благодаря своему неповторимому облику и утонченной натуре. Ее опыт и навыки в области здоровья, косметологии, бизнеса, фитнеса, модельного искусства и персонального тренинга помогли ей привлечь внимание лидеров индустрий всех направлений. Амрит явно демонстрирует следование принципу «могу сделать – сделаю» и «не могу бросить – не брошу». Она редчайший представитель Южной Азии и единственная фитнес-модель индианка, сумевшая смешать гламур и бодибилдинг.





Ее «ГлэмФит от Амрит» призван творить красоту изнутри при следовании программе тренировок, питания, приема добавок и кое-каким секретам борьбы со старением. **IM**



ЮНЫЙ АТЛЕТ

НОВАЯ ЛИНИЯ

БАТОНЧИКОВ

для Юных Атлетов!



Лучший Завтрак!

Без подсластителей и ГМИ!

+ 10 витаминов!

www.sportservice.ru