

Елена Шифрина:

«Правильное питание — залог красоты»



О ВЫБОРЕ

На создание собственного бизнеса меня вдохновила культура правильного питания и ЗОЖ. Я проходила стажировку в Бостоне и каждое утро наблюдала, как люди выходят на пробежку, после тренировки заходят в healthy-кафе или маркеты, покупают полезные перекусы. Тогда я подумала: хорошо бы тренд на ЗОЖ пришел в Россию. Вернувшись в Москву, стала анализировать рынок, изучала снеки, которые были на полках в магазинах, но полезных перекусов в удобном формате не было. Тогда и решила реализовать свою идею. Батончик — идеальный формат для городского жителя, его легко и удобно взять на встречу, тренировку, перекусить в пробке и на прогулке. Так появился фруктово-ягодный Bite — натуральный перекус, в составе которого только орехи, фрукты, ягоды и специи.

О ПИТАНИИ

Мой путь к собственной системе питания шел через эксперименты. Когда я работала моделью во Франции, у меня был жесткий режим питания и часто случались срывы — я шла в ближайшую пекарню за сладким. Было еще несколько экспериментов, после чего я пересмотрела свое отношение к еде. Когда организм получает необходимый объем клетчатки, витаминов, микроэлементов, спонтанно съесть фастфуд или шоколада уже не захочется. Если го-

- ✓ Основатель компании BioFoodLab.
- ✓ Победительница конкурса «Стартап года» (Forbes, 2013).
- ✓ Обладательница премии «Предприниматель года» в категории Food Project (EY, 2014).
- ✓ Посол Russia Expo2015 в Милане.
- ✓ Обладатель премии «Экспортер года — 2016» (Российский экспортный центр, 2017).
- ✓ Ментор «Школы молодого миллиардера» Forbes.
- ✓ «Женщина года — 2017», по версии бизнес-школы Skolkovo.

ворить о моем рационе, я предпочитаю простые блюда из обработанных овощей, нежирную рыбу, крупы. На завтрак, например, тост из цельнозернового хлеба с мягким козьем сыром и авокадо, сверху по вкусу можно добавить крупную гималайскую соль. Сладости вечером не ем. Но когда очень хочется, могу позволить себе Bite Candy.

О ФИТНЕСЕ

Сейчас я занимаюсь дома с приложением Nike NTC. Для меня это возможность регулярно тренироваться, когда не хватает времени на фитнес-клуб. Если погода позволяет, то с удовольствием со-

вершаю пробежку на свежем воздухе. Для того чтобы зарядиться бодростью, мне хватает 3–5 км в небыстром темпе.

ОБ УХОДЕ ЗА СОБОЙ

Наверное, я никого не удивлю, если скажу, что правильное питание — самый главный залог красоты. Понаблюдайте за собой и своим организмом, подберите рацион, от которого у вас будет светиться кожа. Я стараюсь регулярно проводить комплексные детокс-программы (питание, спорт, уход).

Не стоит экономить и на косметике. Ищите свои средства, внимательно изучайте их состав и реакцию вашей кожи. Для меня важно, чтобы косметика была натуральной, гипоаллергенной и приятно пахла. Еще очень важно защищать кожу от солнца. В городе всегда использую SPF-крем с уровнем защиты от 15 до 30.

ОБ ОТДЫХЕ

Даже от любимой работы нужно отдыхать, но надолго отрываться от офисной жизни у меня не получается. Признаться, и во время отдыха люблю заниматься рабочими вопросами, больше всего удовольствие доставляет анализировать тренды визуального искусства и работы иллюстраторов.