



**С**портсменка, красавица, телеведущая, писательница, мама двоих детей – все это о Юлии Бордовских. Кажется, еще совсем недавно мы наблюдали за Юлей, когда она ждала свою первую дочку Машу. Тогда в нашей стране беби-бум еще не начался, поэтому появление Бордовских на светских мероприятиях в интересном положении было настоящим событием. Не будет преувеличением сказать, что Юлия тоже внесла свой вклад в то, что в последние годы в нашей стране беременность стала модной. А в прошлом году Юля еще раз показала, как прекрасна может быть женщина в период ожидания ребенка. В начале года у телеведущей родился сын Федор. Забот, естественно, прибавилось, но уже осенью Юлия планирует вернуться в эфир. Как в таком ритме успеть почитать книжки своим детям, что нужно сделать, чтобы научить ребенка есть правильную пищу, – об этом и многом другом мы побеседовали с Юлией Бордовских.

# Юлия Бордовских:

## «Сказка должна заканчиваться хорошо»

**– Юлия, вы профессионально занимались спортом, а это подразумевает серьезные ограничения: в свободном времени, в общении со сверстниками, в еде, наконец. Насколько вы легко приспосабливались к этому?**

– В любом возрасте нужно понимать простую вещь: чтобы добиться хороших результатов, нужно много и напряженно трудиться. И не важно, кто ты: спортсмен, врач, учитель или инженер. Правда, несмотря на мои спортивные занятия, в детстве меня любили накормить от пуза. Котлетки с картошечкой, блинчики. Мне потребовалось много времени потом, во взрослой жизни, чтобы отказаться от стереотипов, заложенных в юные годы. Мне очень помог доктор Волков, который объяснил, что еда может не вредить, а помогать сохранять здоровье и форму. И при этом от нее можно получать удовольствие.

**– Многие взрослые, которых заставляли есть в детстве, к питанию своих детей относятся очень демократично. Как с едой обстоят дела у Маруси?**

– Я не заставляю ее есть, но и не поощряю, когда у детей нет режима питания и они едят то, что попадется под руку. Сейчас Маруся в таком возрасте, когда уже многие вещи ей можно объяснить. Мне приятно видеть, когда дочь сама решает, съесть ей мороженое после плотного обеда или сделать паузу. С таким подходом ей будет проще пережить гормональные всплески в переходном возрасте, когда все девочки из-за усиленного аппетита набирают лишние килограммы. Конечно, бывает всякое. Если, как мы го-

ворим, «вредятинки» захотелось, Маруся всегда подойдет и спросит, можно ли. Мне кажется, главное, чего я добилась, – дочь меня не обманывает и не ест за моей спиной.

**– Безусловно, доверие в отношениях с детьми – это главное. Как Маруся отнеслась к новости, что в семье будет прибавление?**

– Еще до того как в моей жизни наметились какие-то перемены, Маруся говорила мне о том, что мечтает о сестренке. Я ей объясняла, что дети появляются на свет по любви, поэтому сначала надо снова пережить это чувство, чтобы дать жизнь новому человечку. Когда наконец все случилось и дочка узнала, что ее мечта скоро исполнится, очень обрадовалась. Правда, до того момента, когда по результатам УЗИ стало ясно, что у меня в животе не девочка. Пришлось убеждать Марусю, что братик – это тоже здорово, ведь никто не будет брать ее косметику, сумки, одежду. И дочь сдалась.

**– Бывает так, что до рождения сестры или брата дети полны радостных ожиданий, а после появления на свет младенца начинаются проблемы: ревность к родителям, мол, верните его обратно, и т.д.**

– Конечно, подобные опасения у меня были. Но когда Федор родился, от них не осталось и следа. Вот, например, это лето мы проводим всей семьей в Италии. Получилось так, что на несколько дней мне надо было улететь по делам. По всей видимости, Маруся почувствовала всю ответственность момента. Представьте, она совсем не ходила на пляж, не играла с подругами, а

