



A.R.M.I.A поделилась откровенными фото, рассказала о секретах красоты и подготовке к летнему сезону.

Совсем недавно группа [A.R.M.I.A](#) превратилась в дуэт, выпустила украиноязычную песню, свой бренд одежды [HITFIT FASHION](#) и уже очень активно готовится к съемкам видео и приходящему лету!

[Ира](#) и [Света](#), признавайтесь. Как вам удаётся всегда быть такими красивыми и оставаться в такой невероятной физической форме?

«Во-первых, мы желаем всем девушкам найти любимое дело. Это может быть что угодно, начиная от спорта, танцев, и заканчивая вышивкой бисера, например. Важно то, что хобби должно приносить массу удовольствия и вдохновения. Когда в жизни есть любимые увлечения, автоматически пристрастия к еде уходят на второй план (улыбаются).

Во-вторых, мы за активный образ жизни. И призываем всех заниматься спортом или танцами! Ведь после таких насыщенных тренировок вырабатывается дофамин – гормон счастья и жизнь воспринимается уже совсем в других красках.

А питание должно быть сбалансированным. Утром натощак обязательно выпиваем стакан воды, полноценно завтракаем. Желательно кушать на протяжении дня несколькими небольшими порциями. Если сильно хочется сладкого, мы обязательно себе это позволяем, только относительно немного и до 18:00. Последний приём пищи должен быть не менее чем за 3 часа до сна.

Будьте здоровы, счастливы и наслаждайтесь каждым днём своей жизни!»





[*пресс-служба группы A.R.M.I.A](#)

[A.R.M.I.A](#)

<http://www.armiakiev.com>