«Главное, ребята, сердцем не стареть!»

Элен Рут ван Винкл 91 год. Она жизнерадостна, энергична, любит экспериментировать с макияжем и нарядами. А ещё она активно ведёт свой блог в интернете и у неё более трёх миллионов подписчиков. Она настоящая звезда соцсетей.

Вы спросите: «Разве так бывает?» Бывает!

Настоящий возраст человека определяется только состоянием его души. У Элен душа молодая. Однажды правнучка показала Элен, как работать в интернете.

Прабабушке так понравилось вести собственный блог, что она делает это с восторгом.

Её красочные фотографии в экстравагантных нарядах привлекают подписчиков. Самой известной инста-бабушке подражают даже молодые люди и подростки.

Популярные косметические компании заключают с ней договора на рекламу продукции.

А Элен просто получает от всего этого огромное удовольствие и радуется жизни.

В своём интервью СМИ Элен говорит, что выкладывать свои фотографии ей очень весело и она никогда не чувствовала себя так хорошо, как в свои 91!

2. Ушёл из жизни «Король эмигрантского шансона»

4 августа 2019 года радиоведущий Николай Тамразов сообщил грустную новость: умер знаменитый певец шансона Вилли Токарев. Ему было 84 года.

В 1974 году Вилли Токареву пришлось уехать из России в Америку. Карьера певца складывалась далеко не сразу. Какие только профессии не освоил русский эмигрант, чтобы получить возможность заняться любимым делом! И только в 1981 году, на заработанные деньги он смог записать свою первую пластинку. Песни Вилли нравились посетителям русскоязычных ресторанов в Нью-Йорке, он быстро набирал популярность. В 1990 году шансонье возвратился в Россию и получил широкую известность на концертных площадках страны. Его считали одним из лучших певцов стиля, наряду с Шафутинским и Кругом.

Самые знаменитые песни Токарева: «Небоскрёбы», «Журавли», «Мурманчаночка», «Над Гудзоном». Ему неоднократно присуждалась премия «Шансон года»

Несколько последних лет о певце не было никакой информации. 2 июля Вилли Токарев обратился к врачам, но помочь ему они уже не смогли.

Ушёл «Король эмигрантского шансона». Светлая память.

3. Раскрыт секрет самых оригинальных фотосессий

Жорди Коалитик из Барселоны в своём инстаграмме раскрывает секреты своих умопомрачительных фотографий. Для того чтобы заказчик получил аватарку, которой нет ни у кого, фотографу приходится немало потрудиться. Причём сначала Жорди работает головой, то есть придумывает самые невероятные позы для своих моделей. А уж потом в работу вступают руки фотографа и его фотоаппарат. Результат всегда ошеломляющий. Но чаще всего за фантастическими снимками скрывается самая обыденная реальность. Хотите узнать секреты испанского фотографа? Смотрите и узнавайте!

4. Секрет её молодости

Норма Уильямс из солнечной Италии раскрыла секреты своей внешности.

Что же такого невероятного в энергичной молодой женщине? А то что на самом деле Норме 70 лет и выглядит она на 40 лет моложе своего фактического возраста!

Женщинам любого возраста интересно узнать, что помогает так сохранять фигуру и внешность. Госпожа Уильямс с удовольствием рассказывает о своей жизни.

Главный её секрет – это умение радоваться, а вовсе не диета или ограничения, как могло бы показаться на первый взгляд.

В молодости она переехала из дождливой Англии в Италию, и всю жизнь радуется солнцу. У Нормы есть муж и свой бизнес. Она до сих пор активно работает и тоже радуется этому.

С самого юного возраста женщина занимается фитнесом, много ходит пешком и держит своё тело в подтянутом состоянии. Главная красота в здоровом теле, а здесь важна системность.

У Нормы нет строгой диеты, утром она может себе позволить даже сладкое и мучное.

Самое любимое блюдо – цельнозерновая паста с овощами. И обязательно с оливковым маслом. Оливковое масло – самый любимый продукт Нормы, она старается добавлять его повсюду.

Не забывайте про белковую пищу и овощи, мёд и орехи – всё это важно для сохранения молодости.

Перекусить можно фруктами или соком. Норма любит бананы и клюкву.

А ещё очень полезно себя любить и иногда побаловать, например, шоколадными печеньями или вкусным йогуртом.

И самое главное, не забывайте радоваться жизни. Это добавит вам лёгкости, счастья и молодости!