

Український блогер здивував трансформацією тіла

ТЕКСТ: УЛЬЯНА ВИНОГРАДОВА, 29 квітня 2026, 13:32



💬 0 👁 777

Фото: [instagram.com/nicolas_karma_official](https://www.instagram.com/nicolas_karma_official)
Ніколас Карма

Інфлюенсер наголошує, що основа його трансформації - це проста, якісна їжа та дисципліна, а не дорогі препарати чи швидкі рішення.

Відомий український блогер Ніколас Карма вразив шанувальників результатами свого схуднення. За чотири місяці інфлюенсер позбувся 10 кілограмів і помітно покращив стан здоров'я. Про це він сказав в інтерв'ю [oboz.ua](https://www.oboz.ua).

Блогер розповів, що зміг досягти такого результату без медикаментів чи популярних препаратів для зниження ваги. За його словами, ключову роль відіграли зміни у харчуванні та режимі дня.

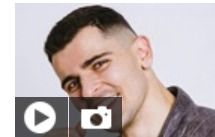
"Я схуд на 10 кг. Але не через хворобу й не Оземпik, а гречку. Ще від сiчня сiв на дiету", - подiлився Карма.

Він пояснив, що раніше вів активний спосіб життя - займався спортом і танцями, однак через проблеми зі здоров'ям був змушений зробити паузу, що вплинуло на вагу. Саме тому вирішив переглянути свої звички та повернути форму через правильне харчування.

Крім того, під час цього періоду блогер переніс операцію на шиї, після якої також серйозно займався своїм здоров'ям. За його словами, результати медичних аналізів після змін приємно здивували.

LIFESTYLE&FASHION >>

ОСТАННІ ПОПУЛЯРНІ КОМЕНТОВАНІ



Український блогер здивував трансформацією тіла

Гороскоп для всіх знаків Зодіаку на 29 квітня 2026 року

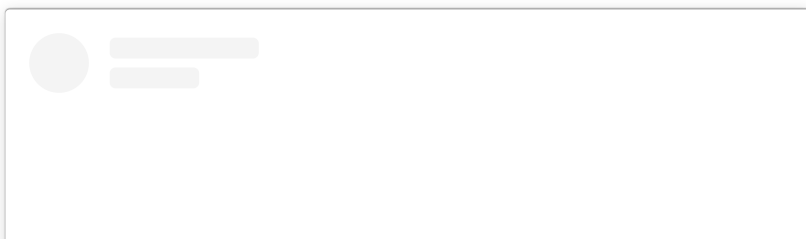
Свята 29 квітня 2026 року: іменини, прикмети

Тополя після скандалу зі злиттям приватного відео заявила про зрив концерту

📹 Кравець вперше за довгий час показала 9-річних двійнят

СЮЖЕТИ >>

- 🕒 Вторгнення Росії в Україну. Онлайн
- 🕒 Підсумки 28.04: Створення лінії оборони і Туапсе-3
- 🕒 Війна на Близькому Сході. Онлайн
- 🕒 📺 Лінія оборони на півночі: до чого готуються ЗСУ
- 🕒 📺 Евакуація і хаос. Повторний удар по Туапсе





Посмотреть эту публикацию в Instagram



Публикация от Ніколас Карма (@nicolas_karma_official)

Нагадаємо, українська акторка й телеведуча Олена **Кравець приголомшила фанів своїм схудненням**: зірка скинула 9 кілограмів і, за її словами, зробила це без жорстких дієт.

Українська танцівниця здивувала схудненням на 27 кілограмів

Новини від **Корреспондент.net** в Telegram та WhatsApp. Підпишіться на наші канали <https://t.me/korrespondentnet> та WhatsApp

Читайте Korrespondent.net в Google News

ТЕГИ: ВИДЕО, БЛОГЕР, ПОХУДНЕННЯ

Якщо ви помітили помилку, виділіть необхідний текст і натисніть Ctrl + Enter, щоб повідомити про це редакцію.

ЧИТАЙТЕ ТАКОЖ >>

Тополя після скандалу зі злиттям приватного відео заявила про зрив концерту • 7888

Навколо Караоке на Майдані спалахнув скандал через нібито оплату за виступ • 7695

Відома українська ведуча вагітна первістком • 5693

Свята 28 квітня 2026: традиції, іменини, прикмети • 5550

Надя Дорофєєва показала, як відсвяткувала 36-річчя • 5088

Кравець вперше за довгий час показала 9-річних дівчат • 3603

ЧИТАТИ КОМЕНТАРІ

ВИБІР РЕДАКТОРА

СЮЖЕТ Війна на Близькому Сході. Онлайн
Новини світу — 03:37



СЮЖЕТ Лінія оборони на півночі: до чого готуються ЗСУ

Новини України — Вчора, 17:53



СЮЖЕТ Евакуація і хаос. Повторний удар по Туалсе

Росія новини — Вчора, 12:30



СЮЖЕТ Замах на Трампа: у чому особливність третього разу

Новини світу — 27 квітня 2026, 16:17



СЮЖЕТ Смертельний вітер в Україні: прогноз і наслідки

Новини України — 27 квітня 2026, 09:26

СЮЖЕТ **Інтернет і війна. У Путіна падає рейтинг**
Росія новини — 24 квітня 2026, 21:31

СЮЖЕТ **Загроза масованого удару: які ймовірні цілі ворога**
Новини України — 24 квітня 2026, 14:34

СЮЖЕТ **Бійці ЗСУ без їжі. Командири брехали про позиції**
Новини України — 24 квітня 2026, 08:29

СЮЖЕТ **Удар по авіації. Наслідок війни проти Ірану**
Новини світу — 23 квітня 2026, 23:52

СЮЖЕТ **Путін і пауза з Іраном. Що з перемовинами по миру**
Новини України — 23 квітня 2026, 22:52

СЮЖЕТ **РФ готує новий наступ: ключові зони і час удару**
Новини України — 23 квітня 2026, 18:07

СЮЖЕТ **"Без їжі та води": скандал із солдатами ЗСУ**
Новини України — 23 квітня 2026, 16:21

СЮЖЕТ **Дрони і кораблі. Україна і війна проти Ірану**
Новини України — 22 квітня 2026, 23:43

СЮЖЕТ **Повернення до стилю Джобса. Новий керівник Apple**
Новини світу — 22 квітня 2026, 23:06

СЮЖЕТ **"Донніленд" замість Донбасу? Реакція України**
Новини України — 22 квітня 2026, 20:50


СЮЖЕТ **Дивна ситуація. Нові правила отримання відстрочки**

Загрузка...

 Facebook

 Twitter

 RSS-стрічки

 E-mail розсилка

Контакти

Реклама на сайті

Використання матеріалів
korrespondent.net

Правила користування
сайтом

Договір користування сайтом

Політика у сфері
конфіденційності і
персональних даних

Угода щодо користування

Редакція

© 2000-2026, Korrespondent.net

Суб'єкт у сфері онлайн-медіа. Назва онлайн-медіа – «Кореспондент.net» Адреса: 02091, місто Київ, ХАРКІВСЬКЕ ШОСЕ, будинок 172-Б, офіс 208/1 E-mail: sunlight@mediadim.com.ua
Телефон: 044-205-43-00 Ідентифікатор медіа – R40-06068

Використання будь-яких матеріалів, розміщених на сайті, дозволяється за умови посилання на Кореспондент.net.

При копіюванні матеріалів зі сторінки « Новини України і світу» , для інтернет - видань - обов'язкове пряме відкрите для пошукових систем гіперпосилання . Посилання має бути розміщене в незалежності від повного або часткового використання матеріалів. Гіперпосилання (для інтернет - видань) - повинна бути розміщена в підзаголовку або в першому абзаці матеріалу.

Новини з позначками "Думка", "Експертиза", "Заява", "Регіони", "Гроші", "Влада", "Вибори", "Тест-драйв", "Спецпроекти", "Промо" публікуються на правах реклами.

Розділ Спецпроекти створюється спільно з комерційними партнерами.

Будь яке копіювання, публікація, передрук, чи наступне поширення інформації, що містить посилання на "Інтерфакс-Україна", ЕРА / УРС, суворо забороняється.

Власник веб-сторінки в розділі Я-Кореспондент є автор публікації.

Будь-яке копіювання, передрук та відтворення фотографічних творів та/або аудіовізуальних творів правовласника Getty Images - суворо забороняється.

Матеріали сайту korrespondent.net призначені для осіб старше 21 року (21+). Участь в азартних іграх може викликати ігрову залежність. Дотримуйтесь правил (принципів) відповідальної гри. При виявленні перших ознак залежності негайно зверніться до спеціаліста. Пам'ятайте, що участь в азартних іграх не може бути джерелом доходів або альтернативою роботі. Інформаційний ресурс korrespondent.net не проводить ігри на реальні та/або віртуальні гроші, також сайт не приймає ні в якій формі оплати ставок та інших платежів, які пов'язані/можуть бути пов'язані з азартними іграми, букмекерами чи тоталізаторами. Будь-які матеріали на інформаційному ресурсі korrespondent.net публікуються виключно в інформаційних цілях.