

# Наталія Могилевська розкрила свою систему схуднення

ТЕКСТ: УЛЬЯНА ВИНЮГРАДОВА 21 травня 2026, 12:09

ЧИТАТИ НОВИНИ РОСІЙСЬКОЮ

12410



Фото: Скріншот Наталія Могилевська

Могилевська підкреслила, що її головна мета - не лише зовнішні зміни, а й стабільне самопочуття та здоров'я.

Українська співачка Наталія Могилевська відреагувала на чутки про те, що її помітна трансформація нібито пов'язана з ін'єкціями препаратів для схуднення. Артистка заявила ТСН, що такі припущення не відповідають дійсності та пояснила, як насправді змінювала свій спосіб життя.

За словами співачки, вона обрала систему інтервального харчування і уважно стежить за режимом прийому їжі, орієнтуючись на власні відчуття та роботу організму.

"Я втомилася читати під моїми дописами про спорт або схуднення: "вона схудла на уколах". Моя система - інтервальне харчування з розумінням, що найкраще травлення - близько 12-ї години дня", - зазначила Могилевська.

Вона також наголосила, що сучасні препарати для зниження ваги, про які часто пишуть у мережі, на її думку, працюють інакше та не відповідають принципам здорового способу життя, якого вона дотримується.

Окремо артистка розповіла, що активно займається спортом, хоча через щільний графік не завжди має змогу відвідувати тренажерний зал. Щоб вирішити цю проблему, вона облаштувала домашній спортзал.

"Я вирішила зробити маленький спортзал вдома - це зручно і дозволяє не шукати відмовок", - поділилася співачка.

Раніше повідомлялося, що Наталія Могилевська поділилася, яку суму вважає достатньою для життя у столиці.

**Наталія Могилевська розкрила секрет схуднення на 25 кг**

Новини від Кореспондент.net в Telegram та WhatsApp. Підпишіться на наші канали <https://t.me/korrespondentnet> та [WhatsApp](https://wa.me/korrespondentnet)

Читайте Korrespondent.net в Google News

ТЕГИ: ЗВЕЗДИ ШОУ-БІЗНЕСА, ПОХУДНЕННЯ, ПЕВИЦА, МОГИЛЕВСЬКА

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

ЧИТАЙТЕ ТАКОЖ >>

Свята 21 травня 2026 року: іменини, примети 30451

Наталія Могилевська розкрила свою систему схуднення 12399

Ауріка Ротару розсекретила свою пенсію 8456

Ексдружина загиблого шоумена-воїна Неліпи показала його могилу 6162

Свята 20 травня 2026: іменини, примети 6860

Гороскоп на 21 травня 2026 року для всіх знаків Зодіаку 4762

ЧИТАТИ КОМЕНТАРІ

ВИБІР РЕДАКТОРА

**СОНЕТ** Чому Трамп раптово відправив війська в Польщу  
Новини світу — Ввора, 11:30

**СОНЕТ** Справа 30 років. США проти Рауля Кастро  
Новини України — Ввора, 08:49

**СОНЕТ** Мінськ у війні. Лукашенко про зустріч з Зеленським  
Новини України — 21 травня 2026, 23:05

**СОНЕТ** Страх за безпеку. Путін перестав їздити Росією  
Росія новини — 21 травня 2026, 19:20

**СОНЕТ** Атака росіян з півночі: два можливі сценарії  
Новини України — 21 травня 2026, 14:55

**СОНЕТ** Відновлення перемовин про мир. Надія на Європу  
Новини України — 20 травня 2026, 23:16

**СОНЕТ** Партнери, але не союзники. Зустріч Сі та Путіна  
Новини світу — 20 травня 2026, 18:26

**СОНЕТ** Відповідальність як за ДТП: що треба знати водіям електросамокатів  
Новини України — 20 травня 2026, 15:31

**СОНЕТ** Молодий партнер їде на поклон. Путін в Китаї  
Новини України — 19 травня 2026, 23:13

**СОНЕТ** Винищувач НАТО збив український дрон: нові деталі  
Новини світу — 19 травня 2026, 16:20

**СОНЕТ** Тригери почашіають: чому і коли буде пік  
Новини світу — 19 травня 2026, 15:05

**СОНЕТ** Повернення Меркель? ЄС шукає переговорника з РФ  
Новини світу — 18 травня 2026, 23:46

**СОНЕТ** Час спливає. Назріває відновлення війни з Іраном  
Новини світу — 18 травня 2026, 21:20

**СОНЕТ** Навчання з РФ: чи збільшилась загроза з Білорусі  
Новини світу — 18 травня 2026, 20:09

**СОНЕТ** Фронт проти країн НАТО. Загроза з Білорусі  
Новини України — 15 травня 2026, 23:41

**СОНЕТ** Перевірки вдома: у ТЦК окреслили свої права  
Новини України — 15 травня 2026, 17:36

Завантаження...

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 персональних даних  
Угода щодо користування  
Редакція

© 2000-2026. Korrespondent.net

Суб'єкт у сфері онлайн-медіа Назва онлайн-медіа — «Кореспондент.нет» Адреса: 02091, м.Київ, ХАРКІВСЬКЬКЕ ШОСЕ, будинок 172-Б, офіс 208/1 E-mail: [su@krihni@mediamedia.com.ua](mailto:su@krihni@mediamedia.com.ua) Телефон: 044-205-43-00 Ідентифікатор медіа — R40-050688

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

Повні копіювані матеріали зі сторінок «Новини України | світу» для інтернет - видань - обов'язково прямо відкрити 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", "Завва", "Реіони", "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 "Інтерфас-Україна", ЕРА / LPRC, суворо забороняється.

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

Будь-яке копіювання, передрук та відтворення фотографічних творів та/або аудіовізуальних творів право власника 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 доходу або альтернативою роботи. Інформаційний ресурс korrespondent.net не проводить гри на реальні та/або віртуальні гроші, також сайт не приймає ні в якій формі оплату ставок та інших платежів; такі платежі можуть бути пов'язані з азартними іграми, букмекерами чи тоталізаторами. Будь-які матеріали на інформаційному ресурсі korrespondent.net публікуються виключно в інформаційних цілях.

