

## Останні новини

15:46 Дружина Ткача розповіла, як їй вдалося схуднути на 30 кілограмів

13:33 "Дитяче Євробачення - 2026": алуона алуона знову стала сонграйтером Нацвідбору

11:15 44-річний актор Андрій Клименков вдруге став батьком

## 23 червня

18:29 Гумористка Настя Ткаченко заявила, що йде з відомих YouTube-шоу

17:56 «Я не ходив і не говорив»: 69-річний Володимир Бєбешко переніс інсульт

Завантажити ще

РЕКЛАМА

Головна / Шоу-біз

## Дружина Ткача розповіла, як їй вдалося схуднути на 30 кілограмів

КАРОЛІНА ГАЙДУК 24 червня 15:46



Фото: Instagram Вікторії Ткач

Дружина актора Юрія Ткача — колишня танцівниця та блогерка Вікторія — розповіла, що допомогло їй схуднути та скільки їй знадобилось на це часу. Про це жінка розповіла на своїй Instagram-сторінці.

За словами 34-річної Вікторії, раніше вела безвідповідальний спосіб життя по відношенню до свого організму, однак понад рік тому вирішила змінити свій підхід до їжі. Також жінка спростовує інформацію, що нібито колола ін'єкції для зниження ваги.

— Я дуже багато їла, їла всякої гидоти, всякі снєки, перекуси на заправках, фаст-фуд, замість води в мене завжди була кола. Мені насправді не так і важко худнути. Я вперше так глобально схудла на 25 кіло за п'ять місяців. Але тоді таких розумінь як «Оземпик» не було, тому й питань до мене не було. Так організм на нормальний спосіб життя реагує, — розповіла жінка.

РЕКЛАМА



Вікторія Ткач до схуднення. Фото: Instagram

Наразі Вікторія веде здоровий спосіб життя, хоча зізнається, що інколи може пізно вечері щось з'їсти.

— Зараз я дозволяю собі якусь там історію їсти, але я навчилась контролювати себе, навчилася зупинятися в той момент, коли розумію, що організм насичений. Чи бувають у мене зриви? Буває, що мені хочеться пізно щось з'їсти, але це зовсім інші об'єми від того, що в мене було. Я раніше дуже багато їла, а зараз я себе контролюю. Організм звикає, — резюмувала дружина Ткача.



Вікторія Ткач схудла на 30 кг. Фото: Instagram

Попри правильне харчування, вона також продовжує займатися спортом та здає аналізи для підтримання здоров'я.

Вікторія Ткач має сотні тисяч підписників, вона часто бере участь у телевізійних шоу. Одружена з актором та гумористом Юрієм Ткачем. Пара виховує доньку Єлизавету.

Новини по темі: Здоров'я схуднення Юрій Ткач

Підпишіться на нас в соц. мережах



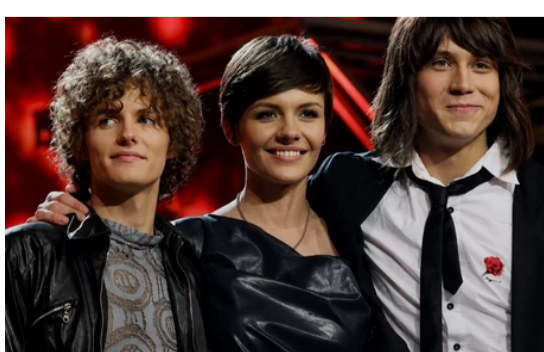
## Статті по темі



21 червня

Акторка Слава Красовська: про ролі богинь, вертикальні серіали та про створення ароматів Києва

шоу-біз



20 червня

Астаф'єва, Барських, Матіас: які імена відкрила "Фабрика зірок"

шоу-біз



18 червня

Макс Барських оголосив артистів, які виступлять на його сольнику просто неба

шоу-біз

