



↓ Личный опыт

Екатерина Илич,

32 года, певица

ВОТ МОЯ ДЕРЕВНЯ

Из всех видов отдыха я предпочитаю экотуризм. Но не стоит думать, что я с тяжелым рюкзаком за плечами покоряю горные вершины или сплавляюсь по рекам на байдарке. Нет, я просто уезжаю в свой домик в деревне, который стоит в окружении соснового леса. Там нет суеты мегаполиса, там тишина и покой, там свежий воздух и здоровая экология. Там на завтрак можно купить вкуснейший натуральный хлеб, который печет соседская бабушка в настоящей русской печи по старинному рецепту. Он потрясающе

вкусный, особенно с парным молоком. Деревня – это абсолютно другой мир, где я забываю обо всех своих проблемах и на время «отключаюсь» от цивилизации. Находясь там, постепенно начинаю привыкать к чистому воздуху, запаху хвои, шашлыкам на улице в приятной компании, утренним пробежкам босиком по росе летом и прогулкам на лыжах по лесу зимой.

Большую часть своего времени я провожу в саду. Очень люблю поливать цветы, стричь кусты – это невероятно успокаивает и настраивает меня на творческий лад. В огороде я тоже частый «гость»: во-первых,

работа в нем – это отличная физическая нагрузка (никакой фитнес не нужен), а движение, как известно, полезно для здоровья. Во-вторых, что может быть лучше овощей и фруктов из своего огорода? Ты точно знаешь, как и где это росло, чем это убрали и как хранили. Со стороны можно подумать, что я таким образом пытаюсь сэкономить. Это не так, я могу позволить себе любой модный и дорогой курорт, на которых бывала не раз до того, как познакомилась с жизнью в деревне. Могу, но не хочу. Потому что здесь я чувствую себя абсолютно гармоничным человеком, и с этим ничто не может сравниться. ■

В деревне я чувствую себя **абсолютно гармоничным человеком. С этим ничто не может сравниться.**