Актрису, предпринимателя и маму троих детей не остановить. Она делится своими секретами, как находить баланс и при этом оставаться здоровой и счастливой.

Автор – Джессика Херндон [Jessica Herndon]

Пятничное утро. Сорокалетняя актриса пьет черный кофе в своем офисе в Санта Монике и рассказывает о грандиозных планах построить бизнес-империю. Впрочем, старт впечатляет: в ее портфолио уже есть две линии одежды, спортивный бренд «Fabletics» и эко-бренд «Happy x Nature»; продюсерская компания «Hail Mary Productions», а совсем скоро Кейт запускает собственный бренд алкогольного напитка «King St Vodka». На создание «King St Vodka» ее вдохновили некоторые запросы. «Почему я должна поддерживать какой-то продукт, если могу создать более экологический бизнес?» - комментирует Хадсон. «Все мои мысли о бизнесе».

Как истинный влиятельный человек, Кейт не любит сидеть без дела – но, пожалуйста, не называйте ее трудоголиком. Да, Хадсон нравится вся эта суета, но актриса, предприниматель и мама (она воспитывает двух сыновей - пятнадцатилетнего Райдера и восьмилетнего Бинга, а также годовалую дочь Ронни Роуз) знает, что отдыхать тоже нужно. «Если я работаю с 9 до 5, решаю все дела, а потом отключаю телефон, тогда в моей жизни есть баланс», говорит Кейт. «Я стараюсь не заниматься рабочими делами за ужином, перед сном или когда провожу время с детьми».

Давайте начистоту: нужна особая ловкость, чтобы достичь такого равновесия. Как пример, у Кейт была цель - прийти в форму после рождения дочери. Прошло меньше двух месяцев с момента рождения Ронни, и актриса поделилась фото, на котором она в спортивном топе и легинсах ставит себе цель похудеть на 25 фунтов [примерно 11 кг, - здесь и далее примеч. пер] к началу весны. Хадсон собиралась делать упражнения, питаться здоровой пищей, много работать, а также находить время для своих детей, мужчины (Дэнни Фудзикава) и подруг. Давайте же узнаем, все ли шло по плану. «Не совсем», признается Кейт, садясь на диван небесно-голубого цвета напротив стола.

В этот раз сбросить вес было куда тяжелее, чем после рождения мальчиков. «У меня не очень-то и было время на тренировки. Пришлось быть еще более дисциплинированной», признается Кейт. Нехватку времени на спорт Кейт компенсировала строгой диетой. Помогло и ее партнерство с «Weight Watchers» [«Весонаблюдатели»]. Звезда признается, что она не типичный представитель «WW», но актриса разделяет ценности компании, а именно здоровье и хорошее самочувствие как стиль жизни. С тех пор Кейт узнала много о пище, например, как следить за порцией, пользуясь данной программой, которая определяет количество сахара, углеводов, белков и тд. «Я чувствую себя энергичной и сильной. Я снова чувствую себя собой», говорит Кейт.

Здоровое питание, по мнению Кейт Хадсон, это есть пять раз в день. После пробуждения актриса пьет сок из сельдерея, потом чередует протеиновый коктейль/овсянку/acai bowl [это так называемый смузи, очень густой, словно пюре, а сверху овсянка или гранула, орешки, фрукты, ягоды, семена чиа и прочее]/яйца. В течение дня Кейт обычно ест много овощей, например, пасту из цукини, плюс курица, рыба или стейк, в зависимости от ситуации. Она старается заниматься 3-4 раза в неделю, чередуя бег на Peloton Tread [беговая дорожка], пол-дэнс (у нее есть пилон дома), горячую йогу, упражнения Body by Simone, Brazilian Butt Lift [бразильская подтяжка попы] и приватные уроки пилатеса с ее тренером Николь Стюарт. Хадсон любит разнообразные тренировки. Так, однажды она занималась с бутылками розового вина вместо гантель. Но больше всего актриса фанатеет от пилатеса. «Мне нравится, какой гибкой я становлюсь после пилатеса», комментирует она.

Кейт понимает свое тело и то, в чем оно нуждается, но при этом она не забывает о вещах, которые делают ее счастливой. «Я много лет была беспокойной», говорит она. Кейт Хадсон выросла в голливудской семье, ее мама - актриса Голди Хоун. Вот уже 20 лет Хадсон является успешной актрисой. «Я всегда была радостной, но никогда не чувствовала себя спокойной», объясняет она. По словам Кейт, в последние годы она много работала над собой и смогла наконец «немного расслабиться, притормозить с ролями в кино, которые не делали меня по-настоящему счастливой, осознать, чем на самом деле мне хотелось бы заниматься и какой матерью я хочу быть».

Кейт отлично себя чувствовала в психологическом плане, когда она начала встречаться с Дэнни в 2016 году. «У меня самый лучший мужчина», откровенничает Хадсон. «Впервые я чувствую, что у меня есть настоящий партнер. Мы чередуем обязанности». Маме и бизнесвумен, у которой 4 компании, не обойтись без поддержки Дэнни. «Если мне нужно сходить на бизнес встречу, он остается дома», добавляет Кейт. «Семья для него на первом месте. Да, у нас есть разногласия, но мы преодолеваем их, потому что у нас одинаковые цели. Это очень здорово».

Хотя в личной жизни Кейт полный порядок, есть один аспект, который никогда не будет идеальным: воспитание детей. «Я все время делаю ошибки», утверждает Кейт. «Я слишком часто кричала на своих детей, непристойно выражалась перед ними и не всегда была рядом. Но в то же время, есть дни, когда я говорю «Я, черт побери, супермама». Я готовлю, убираю, делаю с ними домашнее задание, меняю подгузники, тренируюсь. Я научилась – и продолжаю учиться – делать все, что в моих силах».

Кейт очень гордится отношениями со своими двумя бывшими: экс-мужем Крисом Робинсоном (вокалист «The Black Crowes») и экс-женихом Мэттью Беллами (фронтмен «Muse»). «Нужно переступить через свое эго», объясняет она. Для Кейт семья на первом месте, эту черту она, наверняка, унаследовала от родителей. У Хадсон непростые отношения с ее отцом, Биллом Хадсоном, она выросла в Колорадо и Калифорнии с мамой и отчимом Куртом Расселом. «Некоторые люди встречаются, заводят детей, а потом не знают, как быть дальше», говорит она, садясь рядом со своим сыном Райдером. Он пришел, чтобы обнять маму, потому что потом собирается на встречу с отцом [Крисом Робинсоном]. «Но я люблю твоего папу», отвечает Кейт, слегка подталкивая сына локтем.

Поддерживать спокойствие также значит находить время для себя, хотя Хадсон редко удается побыть наедине. «У меня слишком много детей», смеется Кейт. «Обычно мы с детьми отправляемся на наше ранчо в Колорадо. Я сажусь и смотрю на горы. Мой доктор говорит, что мне следовало бы иногда уезжать одной. Подождем, пока дети немного подрастут».

Что же делает Кейт Хадсон, если у нее особенно трудный день? «Позволяю чувствовать себя как д\*рьмо. Стараюсь не отрицать и не избегать этого. В жизни все происходит так, как должно быть».

Кейт называет себя оптимистом, она уверена, что и в будущем сможет успешно принимать взлеты и падения. Она с нетерпением ждет 2020 год, не потому что ей хочется составить новогодний список обещаний, просто это начало декады, полной вдохновения [в этом году ей исполнилось 40]. «Какими будут следующие 10 лет моей жизни?» - задается вопросом Кейт. «Для меня самое главное это креативность. Я хочу создавать осознанный бизнес. Нам нужно больше женщин-руководителей».

И Хадсон нам всем в этом поможет – мы сейчас о запуске ее бренда водки - из кукурузы, без ГМО, выращенную женщинами-фермерами. Кейт также планирует записать альбом и стать режиссером фильма. (Если вы сомневаетесь в ее музыкальном таланте, посмотрите видео песни «Nothing Compares 2 U» на благотворительном мероприятии Голди Хоун в 2016 году в исполнении Кейт Хадсон. Эта женщина умеет петь!)

Кейт закончила сьемки в двух фильмах – в дебютной киноленте певицы Сии «Music» [в русском переводе «Сестра»] и фэнтези «Mona Lisa and the Blood Moon» [Мона Лиза и горькая луна]. Несмотря на это, Кейт не отрицает, что актерская карьера отошла на второй план, но она не планирует забывать о кино. «Если вы рождены, чтобы быть артистом, вы будете им всю жизнь», говорит Кейт. И все же сейчас Хадсон занимается только тем, к чему она питает настоящую страсть.

«Когда чувствуешь себя свободным, это и есть счастье», размышляет Кейт. «Если я занимаюсь любимым делом, я счастлива на все 100 %».

«Hail Mary Production» переехали в новый просторный офис, где сейчас ремонт. В помещении можно увидеть много деталей из дерева, это отличное место для вдохновения и сосредоточенности. Бизнесвумен садится за свой стол, что-то записывает, проверяет электронную почту и редактирует свое расписание. На лице Кейт Хадсон улыбка, а это значит, что она творит.