

# Women's Health

## КАК МОДНО

ХУДЕТЬ,  
ТРЕНИРОВАТЬСЯ,  
ОТДЫХАТЬ

Мы знаем,  
почему ТВОЙ  
**КРЕМ**  
НЕ РАБОТАЕТ  
стр. 42

В КАКУЮ  
ДИЕТУ *верят*  
эксперты?

ВЕРА  
БРЕЖНЕВА,  
*певица*

ВЕРА  
БРЕЖНЕВА,  
*певица*

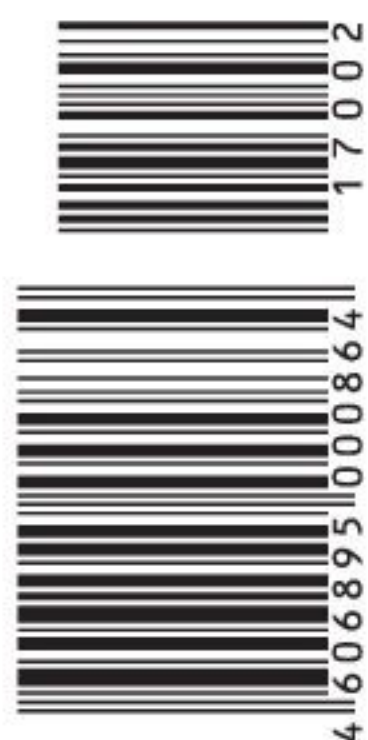
16+

# new look

10 ПРОСТЫХ  
СПОСОБОВ  
ИЗМЕНИТЬ  
ЖИЗНЬ К  
ЛУЧШЕМУ

СТР. 94

Февраль/Март





# Зарядите энергией уставшую кожу

ИННОВАЦИЯ

## IDÉALIA

1-й ночной пилинг,  
активирующий сияние кожи<sup>1</sup>

Негативные факторы, сопровождающие высокий темп жизни, вызывают оксидативный стресс кожи, в результате которого в ней накапливаются свободные радикалы и нарушается энергообмен. Это приводит к ухудшению качества кожи: появлению тусклого цвета, неровного тона и текстуры.

**Эффективность ночного пилинга IDÉALIA подтверждена дерматологами:**

**МГНОВЕННО** заметно увлажняет кожу и дарит ей здоровое сияние.

**ДЕНЬ ЗА ДНЕМ** ускоряет обновление клеток эпидермиса. Качество кожи преобразуется: пигментные пятна сокращаются, текстура становится гладкой и мягкой на ощупь. Ваша кожа сияет здоровьем.

Дополните Вашу систему ухода кремом IDÉALIA — 1-м дневным уходом<sup>1</sup>, который увлажняет кожу 24 часа, возрождает ее сияние и наполняет энергией даже при высоком темпе жизни.

Спрашивайте в аптеках<sup>2</sup>.



Экстракт черники  
Ферментированный  
экстракт черного чая  
Гликолевая кислота  
+ HEPES  
Минерализирующая  
термальная вода VICHY

### С МИНЕРАЛИЗИРУЮЩЕЙ ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДОЙ VICHY

РОЖДЕНА В НЕДРАХ ФРАНЦУЗСКИХ ВУЛКАНОВ  
ОБОГАЩЕНА 15 МИНЕРАЛАМИ  
ДЛЯ СИЛЬНОЙ КОЖИ, СПОСОБНОЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ  
АГРЕССИВНЫМ ФАКТОРАМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

### РАЗРАБОТАНО ЛАБОРАТОРИЯМИ VICHY

ГИПОАЛЛЕРГЕННО  
ПРОТЕСТИРОВАНО НА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕ  
КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



# Women's Health

## Мария Троицкая

Главный редактор издания WH,  
редакционный директор сайта whrussia.ru

Арт-директор Татьяна Смирнова  
Заместитель главного редактора Анна Киреева  
Ведущий редактор Анастасия Маркина  
Редактор Елена Бугай  
Директор отдела красоты Майя Белоглинская  
Директор отдела моды Юлия Манукова  
Контрольный редактор Мария Ямбулат  
Ведущий дизайнер Наталья Буракова  
Дизайнер Ольга Ершова  
Фоторедактор Анастасия Шпилько  
Редактор сайта Елена Стрельцова  
Редактор отдела красоты цифровых изданий Юлия Чернова  
Менеджер редакции Эльмира Наврузбекова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: Алина Галактионова, Арсений Джабиев, Ярослав Клоос, Евгений Круглов, Ирина Ларионова, Ольга Панькова, Наталья Саитова, Юлия Титова, Валентин Ткач, Ольга Халецкая, Ольга Чубарова

Корпоративный директор  
по продажам ООО "Москоутаймс"  
Мария Каменская

Руководитель направления  
"Автомобили и техника"  
Оксана Машенко  
Старший менеджер по рекламе  
Карина Костава  
Менеджер по рекламе  
Елена Никитина  
Менеджер по продаже интернет-рекламы  
Мария Демушкина  
Директор по маркетингу  
Мария Бельмесова  
PR-менеджер Никита Мартынов  
Ассистент отдела рекламы  
Екатерина Колонтаева  
Финансовый менеджер Елена Скокова  
Руководитель группы управления  
производством Ирина Широкова  
Менеджер по работе с рекламодателями  
Елена Сироха

Руководитель отдела распространения  
Ольга Бансурова  
Менеджер по распространению в Москве  
Ольга Девальд  
Менеджер по распространению в регионах  
Наталья Симонова  
Менеджер по альтернативному  
распространению Петр Шамаев  
Фотостудия: Александр Зеленцов,  
Алексей Трясков

Используемый шрифт MrsClare  
разработан Ильей Рудерманом  
специально для журнала Women's Health

Генеральный директор  
ЕЛЕНА СТЕПАНОВА  
Коммерческий директор  
АЛЕКСАНДР КАРПОВ

## МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ WOMEN'S HEALTH

 АВСТРАЛИЯ  
Jacqueline Mooney

 БРАЗИЛИЯ  
Camila Borowsky

 ВЕЛИКОБРИТАНИЯ  
Claire Sanderson

 ВЬЕТНАМ  
Nguyen Hong Thu

 ГАНА  
Godfred Akoto Boafo

 ГЕРМАНИЯ  
Angela Meier-Jakobsen

 ГРЕЦИЯ  
Angeliki Gourni

 ИНДИЯ  
Sanghamitra Chakraborty

 ИНДОНЕЗИЯ  
Pangesti (Chichi) Atmadibrata Bernardus

 ИСПАНИЯ  
Cristina Mitre Aranda

 КИТАЙ  
Vivi Hu

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА  
Cesar Perez

 ВЕНЕСУЭЛА

 ГВАТЕМАЛА

 ГОНДУРАС

 ДОМИНИКАНСКАЯ  
РЕСПУБЛИКА

 КОЛУМБИЯ


 КОСТА-РИКА


 МЕКСИКА

 НИКАРАГУА


 ПАНАМА

 ПЕРУ

 ПУЭРТО-РИКО


 САЛЬВАДОР


 МАЛАЙЗИЯ  
Sueann Chong

 НИГЕРИЯ  
Osagie Alonge


 НИДЕРЛАНДЫ  
Milou Turpijn

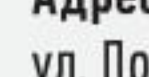
 ПОЛЬША  
Aneta Martynów

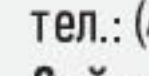
 ПОРТУГАЛИЯ  
Cristina Mitre


 СРЕДНИЙ ВОСТОК  
Yi-Hwa Hanna

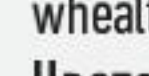
 США  
Amy Keller Laird

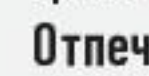
 ТАИЛАНД  
Nitra Kitiyakara

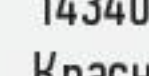
 ТУРЦИЯ  
Sibel Yeşilçay

 ФИЛИППИНЫ  
Lara Parpan

 ХОРВАТИЯ  
Slavica Josipović

 ЧИЛИ  
Francisca Bertran

 ШВЕЦИЯ  
Erika Kits Gölevik

 ЮАР  
Danielle Weakley

## RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Global Business Development  
Robert Novick

Executive Director, Business Development and Global  
Licensing Kevin LaBonge

Director, Business Development and Global Licensing  
Angela Kim

Director, Global Marketing Tara Swansen

Global Development and Marketing Coordinator  
Erica Mazzucato

Editorial Director, Rodale International John Ville

Editorial Director, Women's Health and Men's Health  
International Laura Ongaro

Editorial Director, Runner's World, Bicycling, Prevention  
& International Branded Books Veronika Taylor

Associate Editor Samantha Quisgard

Senior Content Manager Karl Rozemeyer

International Editorial and Content Coordinator  
Natanya van Heerden

Associate Editor Samantha Quisgard

© 2016 Rodale Inc.

Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc.  
Воспроизведение любым образом на любом языке,  
полностью или частично без предварительного письменного  
разрешения запрещено.

### Русское издание Women's Health

Свидетельство ПИ № ФС77-63566 от 16 ноября 2015  
года. Выдано Федеральной службой по надзору  
в сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Тираж: 95 000 экземпляров.

Февраль-март 2017 (№63)

Дата выхода в свет: 17.02.2017.

Главный редактор: Троицкая М. А.

Цена свободная.

Адрес редакции: 127018, Москва,

ул. Полковая, д. 3, стр. 1,

тел.: (495) 232 3200, факс: (495) 232 1761

Сайт: www.whrussia.ru

Адрес для писем в редакцию:

whealth@imedia.ru

Цветоделение: ООО "ПИКСЕЛПРО".

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":

143405, Московская обл.,

Красногорский р-н, п/о Красногорск-5,

Ильинское ш., 4-й км.

### ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ:

Тел.: (495) 232 3200, факс: (495) 232 1590

### Отдел подписки:

Тел.: (495) 232 9251, факс: (495) 232 1760

### УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

русского издания Women's Health –

ООО "Москоутаймс".

Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1.

Категория информационной продукции: 16+





## НА ОБЛОЖКЕ:

### КАК МОДНО

худеть, тренироваться,  
отдыхать

### КРАСОТА

42

### МЫ ЗНАЕМ,

почему твой крем  
не работает

86

### В КАКУЮ ДИЕТУ ВЕРЯТ ЭКСПЕРТЫ?

94

### 10 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

изменить жизнь  
к лучшему

НА ВЕРЕ:  
Топ, Reebok  
Трусы,  
Kalmanovich  
Браслеты,  
Tiffany & Co.

# 28

*Мы видим  
ориентир*

#### ОБЛОЖКА

Фото:  
Арсений Джабиев  
Ассистент  
фотографа:  
Дмитрий Констан-  
тинов @BOLD  
Стиль:  
Юлия Манукова  
Макияж:  
Ника Кисляк  
Прическа:  
Эдгарс Заблоцкис

Трусы, Wolford  
Топ, Pinko  
Браслеты,  
Tiffany & Co.



## КРАСОТА

### 35 ДЕВУШКА С АКЦЕНТАМИ

Весенне-летние тренды в макияже

### 40 ПОЛОСА УДАЧИ

Как работает новый очищающий гель Garnier?

### 44 ТВОЙ СПАСИТЕЛЬ

Спа-терапевт Найджел Франклин – о возрасте и уходе за кожей

### 46 В ТВОЕЙ ПРИРОДЕ

Правила общения с прямыми и вьющимися волосами

### 50 ШИПЫ И ГРЕЗЫ

Тушь: 7 новинок, мимо которых невозможно пройти

### 52 В АКТИВНОМ ПОИСКЕ

История разделения ароматов на мужские и женские

### 58 УДИВИ МЕНЯ

Подарки для достойных мужчин

### 60 КРАСИВЫЙ БЛОГ

Дневник бьюти-редактора

## ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

### 62 ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

Тренировка для осиной талии

### 66 ЖЕЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА

Гид по тренажерному залу

### 70 ДЕЛО ТОНКОЕ

15 минут на борьбу с жиром

## ТВОЯ ЕДА

### 78 ЖИДКОЕ ЗОЛОТО

Рецепты супа под любое настроение

### 84 СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ

Путеводитель по лучшим источникам белка

### 90 СЪЕСТЬ ИМЕЮ

Топ-5 здоровых продуктов, по мнению шеф-повара

### 92 ШАГ ЗА ПОРОК

Долой вредные пищевые привычки!

## ЗДОРОВЬЕ

### 100 ВНЕШНОСТЬ ОБМАНЧИВА

Болезни, которые мешают хорошо выглядеть

### 104 КОМУ ДОБАВКИ?

Простые ответы на неудобные вопросы о витаминах

### 106 И В ГОРЕ И В РАДОСТИ

Врачи и пациенты: давайте жить дружно?



# 140

Ручная канарейка

## ГИД ПО СТИЛЮ

### 130 МИЛАЯ, ПОРА!

Стильные тренды сезона

### 140 ЧЕТВЕРО СМЕЛЫХ

Время дружить с яркими

### 144 БУДУЩЕЕ КЛАССИКИ

Как носить белую рубашку?

### 148 ВЫХОД НА ЗАМЕНУ

Вещь месяца: бомбер s.Oliver

### 149 БОЛЬШОЙ КУШ

Подробности коллаборации Валентина Юдашкина и Faberlic

### 150 МОДНЫЙ БЛОГ

Дневник фешен-директора

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

### 108 ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ

О пользе диджитал-детокса

### 112 НЕ БЕЗ УДОВОЛЬСТВИЯ

Секс: верные способы вернуть интерес к процессу

### 114 МУЖСКАЯ ЛОГИКА

5 горячих вопросов певцу Моту

### 116 РАЗУМ И ЧУВСТВА

Что делать с эмоциями, о которых неловко говорить?

### 120 ЧИТАЙ НА ЗДОРОВЬЕ

Как Россия справляется с эпидемией ВИЧ?

## В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ПИСЬМО РЕДАКТОРА

14 НАСТРОЕНИЕ

16 ХОРОШИЙ ВОПРОС

21 ЛЕГКО!

77 Я ХУДЕЮ,  
ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

126 ПУТЕШЕСТВИЕ

152 НОВОСТИ

160 ГДЕ КУПИТЬ

162 В ФОРМЕ ЗВЕЗДЫ



# 78

Ягодки  
опять





## ПИСЬМО РЕДАКТОРА

# ДЕНЬ ЗНАНИЙ

Чарующие новости: Комиссия по борьбе с лженаукой и фальсификацией научных исследований при Президиуме РАН (есть и такая!) наконец признала лечение гомеопатическими препаратами “не имеющим научных оснований”. Хочется отметить, советская медицина этот метод исцеления всегда старательно игнорировала.

Что изменится в нашей жизни после официального признания гомеопатии лженаукой? Всерьез, думаю, ничего. Пусть продажи гомеопатических препаратов и сократились в прошлом году на 14% (по данным DSM Group).

Людям всегда было приятно верить в чудеса: левитацию, инопланетных гостей, сладенькие бленькие шарики. Вот почему вокруг гомеопатии так много споров, и не только в нашей стране. Скажем, во Франции эти

препараты включены в страховку, правда, в ограниченном количестве. Решительный бой гомеопатии объявлен разве что в Великобритании и Канаде.

Я не люблю менторский тон, но давайте будем честны друг с другом: о своем здоровье мы знаем бесконечно мало. Во-первых, до сих пор считается, что разговаривать о самочувствии — удел бабушек, во-вторых, информации, изложенной доступно и нескучно, попросту не хватает.

Мы в WH готовы переломить этот тренд. Встречайте обновленную версию журнала — еще более модную и яркую. В этом номере мы собрали рекомендации лучших экспертов в самых разных отраслях, нахально вызвали на откровенный разговор Веру Брежневу, выяснили, на что обижаются врачи и какие болезни способны испортить внешность.

Читайте скорее и пишите, что думаете!

**Мария Троицкая,**  
главный редактор



# WH в теме *New look*

На обложке этого номера написано "New look", а значит, мы намерены нежно подтолкнуть тебя к переменам, дерзким решениям и маленьким, но значимым шагам. Редакция WH без дела тоже не сидит. Вот что помогло нам запустить процесс обновления.

Настя  
Маркина

*Ведущий редактор*

Этот год я начала с того, чего никогда еще в жизни не делала: я стала практиковать цигун. Прошла курс семинаров, освоила 10 чудесных движений и теперь каждый день выполняю штуку под названием "синг шен джуан". Надеюсь, цигун займет важное место в моей жизни и немножко изменит меня как внешне (в первую очередь в плане осанки), так и внутренне. Хочу найти контакт со своим телом, научиться чувствовать его не по частям, а целиком. Встаю в свою любимую "стойку журавля" и желаю себе удачи.



Аня  
Киреева

*Заместитель главного редактора*

Я не люблю меняться и переворачивать жизнь с ног на голову. Удобнее же принимать все как есть, а кому не нравится — пусть отойдут. Видимо, для таких, как я, и придуманы неприятности. Я уже несколько раз убеждалась, что события, которые изначально воспринимаешь как катастрофу, на самом деле — твой счастливый шанс измениться, найти новые пути, не лелеять старое, а смотреть вперед. Я вот раньше и представить не могла, что решусь ехать на край света без мужчины, — а теперь, спасибо разводу (правда спасибо), планирую путешествие в Перу с подружками. И уверена, это будет круто.

Татьяна  
Смирнова

*Арт-директор*

Размышляя над идеей номера, мы решили, что обложка должна быть не только спортивной, но еще стильной и модной. Сняли Веру Брежневу в нескольких образах и выбрали тот, который идеально подходил к новой концепции. Обложка получилась очень красивой — мы полюбовались ею и... неожиданно пришли к мнению, что читательницам захочется увидеть Веру в более привычном амплу дивы. И в итоге взяли другой кадр. Правильно мы сделали или нет, решать тебе. Во времена перемен нужно быть готовыми к критике!



Майя  
Белоглинская

*Директор отдела красоты*

Еще в первых числах января я обновила все гаджеты: удалила бесконечные фотографии и сообщения. Так в моей жизни и телефоне нашлось место мессенджеру Telegram. Кроме профессиональных Nose Republic и "Намочи манту" подписалась на канал "Библиотека". Он состоит из сплошных ссылок на классические произведения малых форматов, что удобно — тут же указано время, которое уйдет на прочтение рассказа. Сейчас на рабочем столе вместо "Фейсбука" открыта "Белая собака" Федора Сологуба, а через 11 минут появится что-нибудь еще. ●

## ПИСЬМО МЕСЯЦА

Когда после нескольких лет одиночества я неожиданно влюбилась, мир перевернулся, во всем появился смысл. Но у нас ничего не получилось, и позже я поняла почему: я просто не готова к любви. Я не победила свои страхи, прошлое, не разобралась, кто я и чего, собственно, хочу от жизни и от себя. Я плыву по течению и не беру жизнь в свои руки — надеюсь, что жизнь наладится, когда встречу родственную душу. Не наладится. Нужно научиться жить в гармонии с собой, чтобы быть способной на жизнь в гармонии с кем-то.

И в этом году мне предстоит разобраться в себе, познакомиться с собой, поработать над собой. Я начала со списков — на год, пять лет, до 30 и так далее. Я у себя одна, и я могу наладить свою жизнь.

Мария



**ПОДАРОК**  
*Маша, спасибо, что поделилась мыслями и планами. Держи скраб и осветляющий концентрат от Swissclinical и становись еще лучше.*



# Хороший вопрос

ВСЕ, ЧТО ТЫ ХОТЕЛА ЗНАТЬ И НЕ ПОБОЯЛАСЬ СПРОСИТЬ

## КРАСОТА

Можно ли подцепить какое-нибудь заболевание ногтей через лак в маникюрном салоне?

Оля

Давай начнем с изучения состава. Итак, в основе современного лака – полимеры. Они создают прочную и блестящую пленку, отвечают за качество сцепления покрытия с ногтевой пластиной. К этой подгруппе веществ относится формальдегид, который, как известно, токсичен. В безобидной концентрации 0,05% он содержится в профессиональных лаках для ногтей, так как убивает наповал самые разные бактерии, дрожжеподобные и плесневые грибы. Этих свойств формальдегида достаточно, чтобы не переносить инфекцию от клиента к клиенту, однако побороть имеющуюся заразу ему не под силу. Плюс, если продукт выпущен лицензированной компанией, он прошел обязательную сертификацию, а значит, содержит вещества, обладающие антисептическим и противомикробным действием.



**ЛЮДМИЛА ШУМБАСОВА,**  
руководитель обучения  
Essie Professional

## КАРЬЕРА



**НАТАЛЬЯ ГОЛОВАНОВА,**  
руководитель исследова-  
тельского центра сервиса  
по поиску работы  
и сотрудников Superjob.ru

Правило не уходить с работы раньше босса все еще актуально?

Татьяна

Нет такого правила! Никто не волен заставить тебя находиться на рабочем месте дольше, чем прописано в трудовом договоре. Конечно, почти в каждом коллективе есть свои негласные законы, существующие на уровне слухов и пожеланий. Но если тебя они не устраивают, ищи работодателя, учитывающего прежде всего достигнутые результаты, а не проведенные в офисе часы. С другой стороны, я могу представить и ситуацию, когда ты сама не спешишь уходить по звонку, потому что на работе интересно, коллеги обсуждают новые идеи или доводят до совершенства проекты, к которым тебе хотелось бы быть причастной. Если тебе посчастливилось найти такую работу – управляй своим графиком, как считаешь нужным, но помни, что трудоголизм в любом случае до добра не доводит.



# Хороший вопрос



## ЖИЗНЬ

Из каких металлов должна быть бижутерия?

Катя

В этом вопросе нет особых предписаний, кроме одного: нельзя носить украшения, если они вызывают аллергическую реакцию. Последнюю может спровоцировать не только металл, но и остатки состава для обработки и полировки изделия. Кроме того, до тебя в магазине бижутерию примеряют несколько десятков человек, так что есть риск заразиться кожной инфекцией. Поэтому обязательно дезинфицируй покупку перед ноской (и время от времени в дальнейшем).

Сам состав изделия способен вызвать контактный аллергический дерматит. Под воздействием пота и влаги некоторые металлы растворяются и вступают во взаимодействие с кожей, вызывая зуд, шелушение и покраснение. Чаще всего аллергия возникает на никель, молибден, хром и марганец. Металлы, от которых не бывает раздражения: нержавеющая сталь, алюминий, титан.



**МАРИЯ ВАСИЛЬЕВА,**  
дерматолог, косметолог  
сервиса Medbooking.com



**ВИКТОРИЯ ГУНАЕВА,**  
врач-кардиолог, врач функциональной  
диагностики медицинской  
клиники НАКФ

## ЗДОРОВЬЕ

У меня низкое давление. Что кроме таблеток может помочь?

Евгения

Людям с пониженным артериальным давлением рекомендуются продукты с высоким содержанием железа: гречка, печень, гранат, брокколи, яблоки, грецкие орехи. Исправить положение могут и крепкий черный или зеленый чай, сладкие газированные напитки, соленья, копчености, мучные и кондитерские изделия и другая провизия с высоким содержанием соли и специй. Разумеется, этим списком лучше не злоупотреблять – еда не самая здоровая. А вот что точно на пользу гипотоникам – не менее восьми часов сна и дозированные физические нагрузки ежедневно. Восполнить дефицит кислорода помогут прогулки на свежем воздухе. Кроме того, старайся оградить себя от стрессов и перегрузок, насколько это возможно. И не забывай, что все это общие рекомендации, которые не отменяют необходимости проконсультироваться с врачом, если ты плохо себя чувствуешь.



Присылай свои вопросы на [whealth@imedia.ru](mailto:whealth@imedia.ru) или на [whrussia.ru](http://whrussia.ru)



# Хороший вопрос

ВЕДУЩИЙ “ДЕЛОВОГО УТРА НТВ”,  
INSTA-ФОТОГРАФ @IGORLANTRATOV

## Игорь Лантратов

**Я в кои-то веки похудела, и мне очень нравится, как выгляжу, а моему мужчине — нет. Как мне с ним договориться и не возвращаться в прежний вес?**

Людмила

Может быть, ты просто похудела не в тех местах, где он хотел бы? Обычно при резком сбросе веса уходит прекрасная женская грудь, а это сильный удар для мужского глаза. Тут поможет пуш-ап, но не мне об этом рассказывать. Либо твой мужчина просто любит девушек поаппетитнее. В такой ситуации предлагаю намазываться сливками перед любовными играми — так объема будет столько, сколько ему нужно. В любом случае самое главное — нравиться себе, ведь это напрямую влияет на твою самооценку.

**Мой муж потерял работу и очень переживает. Старается найти новую, но, похоже, потерял веру в себя. Как мне его поддержать и мотивировать?**

Вера

Мужчина в нашем обществе — добытчик, и сложности с работой больно бьют по самолюбию. В такой ситуации мудрая женщина не будет устраивать истерику и скандалов, а поддержит любимого хотя бы собственным спокойствием. Думаю, достаточно каждый день говорить, как сильно веришь в него. Это действительно мотивирует и заставляет работать в несколько раз упорнее.

**Я люблю своего парня и собираюсь замуж, но он хочет составить брачный контракт. Умом понимаю, что, может, так и надо, но чувствую какой-то осадочек.**

Алина

Если любишь своего мужика, води себя как настоящая русская баба, которая и в избу горящую войдет, и коня на скаку остановит. А такая вопросов мужу не задает: надо — значит надо! Только не забудь внести в контракт пункты, которые будут интересны не только ему, но и тебе. Может, после этого он и сам передумает подписывать какие-то договоры. Любовь должна быть без условий!

**Я стесняюсь своего парня и не хочу знакомить его с родителями. Переступить через себя или пусть все живут в неведении?**

Инна

А что ты тогда нашла в этом парне? Я просто уверен, что близкий человек не может вызывать чувство смущения — только гордость и желание похвастаться всем вокруг. Попробуй понять, что именно тебя смущает. Он агрессивный демон? Или невежественный гопник? Мне кажется, стесняться своего партнера — веский повод задуматься, а твой ли вообще это мужчина. ●

Присылай свои вопросы  
на [whealth@imedia.ru](mailto:whealth@imedia.ru)  
или на [whealth.ru](http://whealth.ru)

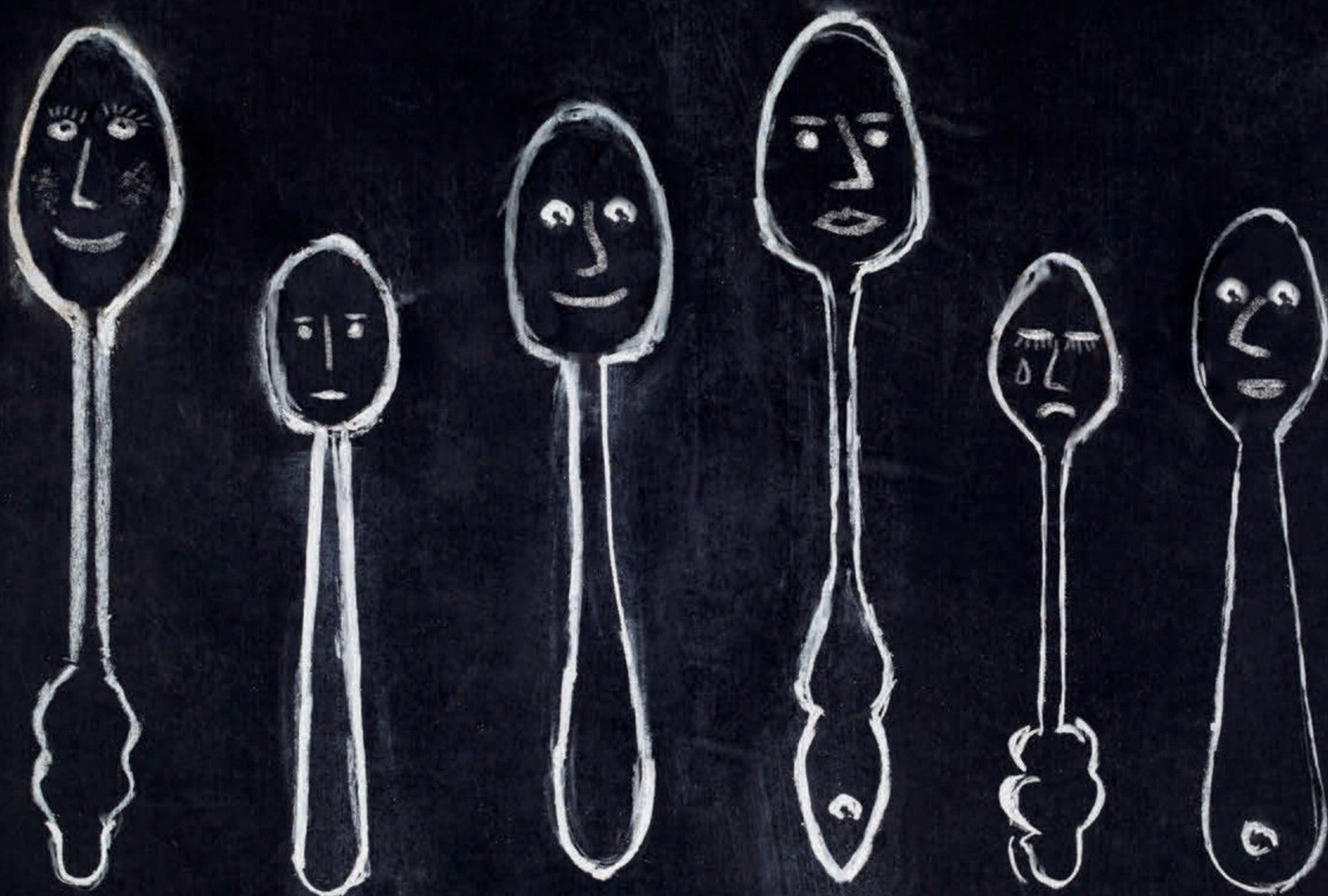


ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ/ФОТОСТУДИЯ SIM; ГРУМИНГ: АННА КОСАРЕВА



# Легко!

ЗДОРОВЬЕ • ФИТНЕС • СЕКС • ПИТАНИЕ • КРАСОТА



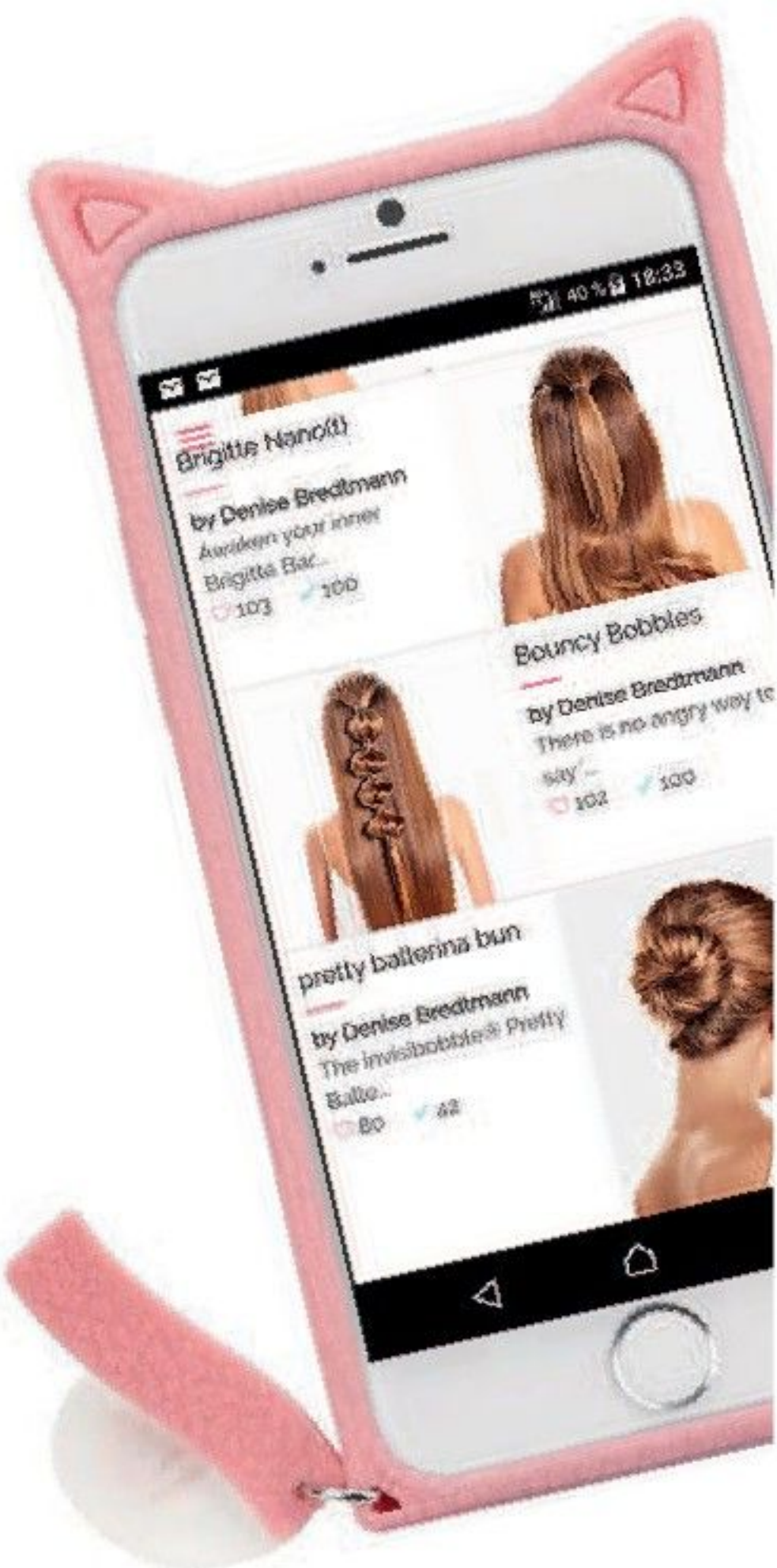
## ОСАДОЧЕК ОСТАЛСЯ

Жизнь австралийских ученых из Национального института здоровья омрачало лишь одно: **на офисной кухне сложно было найти чайную ложку, хотя приборы регулярно и в достаточном количестве закупались.** Все свои знания и навыки специалисты направили на выяснение судь-

бы пропавших. 70 новеньких ложечек были внесены в институт, и 56 из них, то есть 80%, исчезли из поля зрения в течение трех месяцев наблюдения. Тщательный анализ причин показал, что нержавеющие малышки по неосторожности отправлялись в мусор, были похоронены под грудями бумаг или пропали без вести (случаев воровства исследователи не выявили). Выводы ученых будут интересны прежде всего завхозам крупных организаций: средняя продолжительность жизни столовых приборов в коллективах не превышает 81 дня.



легко! [КРАСОТА]



### КРУЧУ-ВЕРЧУ

Если ты счастливый обладатель резинки для волос в виде пружинки, напоминающей шнур советского телефона, тебе необходимо и приложение **invisibobble®**. Оно бесплатное и доступно в App Store и Google Play. Установив его, ты узнаешь, что с помощью такой резинки можно сделать не только обычный хвост, но и десяток разных причесок. Пошаговое объяснение (правда, на английском) прилагается, но, когда есть видеоинструкция, можно легко обойтись без него.



89%

ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ  
25–55 ЛЕТ СЧИТАЮТ,  
ЧТО У НИХ ЕСТЬ  
ПРОБЛЕМЫ С НОГТЯМИ.

Источник:  
Coty A&U Nail Care



## КОГДА ЖИЗНЬ – САХАР

3 факта о шугаринге от Дарьи Поддубной, преподавателя учебного центра, технолога-эксперта компании «Аравия»

1. Из всех методов депиляции шугаринг считается самым щадящим. Волосы удаляются по направлению роста, а не против него, что физиологично и менее травматично для фолликула.
2. Когда мастер работает на чувствительном участке, после резкого рывка он тут же прикладывает ладонь к месту депиляции. Этот прием называется «антистресс», работает по принципу плацебо, и будущие специалисты узнают о нем еще на начальном этапе обучения.
3. В 90% случаев шугаринг проводится без анестезии. В остальных используются средства на основе лидокаина, которые снижают чувствительность локально.



## ЧТО ДУМАЕШЬ?

**КОНТРАЦЕПТИВЫ ПЛОХО СКАЗЫВАЮТСЯ НА ЛИБИДО.**

- А** ЕЩЕ КАК!
- Б** ВОЗМОЖНО.
- В** НЕТ, КОНЕЧНО.

**Правильный ответ: В.**  
Американские ученые уверяют, что даже гормональные противозачаточные таблетки практически не влияют

на то, как часто и сильно тебе хочется секса. Хотя интимные проблемы нередко пытаются списать на регулярное употребление контрацептивов, недавнее исследование доказало обратное: многие барышни, принимающие негормональные пероральные средства, наблюдали повышенное влечение к партнеру. Врачи утверждают: в длительных отношениях накал страстей естественно убывает независимо от того, принимаешь ты таблетки или нет.

*Источник: The Journal of Sexual Medicine*

## КТО СМОТРИТ ПОРНО?

В общем-то, шока не будет – в основном это мужчины, но и дам не так уж мало: 27% российской аудитории порносайтов. В Германии, например, отважных фрау всего 20%, и даже Францию мы обогнали на один процент! Самым активным пользователям по 25–34 года (38% от общего числа завсегдатаев), на втором месте оказались граждане 18–24 лет (их 23%). Интересный момент: 3% аудитории составляют зрители старше 65 лет. Так держать!

*Источник: pornhub.com*



# 25%

МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО СМЫСЛ ДНЯ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА НЕ В РОМАНТИКЕ И ПОДАРКАХ, А В СЕКСЕ. ПРАВДА, 29% КАВАЛЕРОВ ВСЕ ЖЕ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО НАЗНАЧЕНИЕ ПРАЗДНИКА – ПОКАЗАТЬ, КАК ДОРОГА ТЕБЕ ВТОРАЯ ПОЛОВИНА. И НА ТОМ СПАСИБО.

*Источник: Chillisauce.co.uk*



# ОПЕРЕЖАЯ ГРАФИК

ВРАЧИ ДОКЛАДЫВАЮТ: ПРЕМЕНОПАУЗА — ПЕРИОД, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЙ КЛИМАКСУ, ВСЕ ЧАЩЕ НАБЛЮДАЕТСЯ СРЕДИ ЖЕНЩИН “СЛЕГКА ЗА ТРИДЦАТЬ”. ТРЕВОЖНО, ВЕДЬ ЕЕ СИМПТОМЫ НАМЕКАЮТ, ЧТО С РОЖДЕНИЕМ РЕБЕНКА, ЕСЛИ ТЫ ЕГО ПЛАНИРУЕШЬ, СЛЕДУЕТ ПОТОРОПИТЬСЯ.

## ПОХОЖЕ НА ПРЕМЕНОПАУЗУ

### Низкое либидо

Твои отношения с партнером изменились: это больше дружба и уважение, чем жаркий секс. Кажется, дело не в отсутствии страсти, а в гормональных изменениях.

### Потливость

Временами ты чувствуешь что-то очень напоминающее приливы: учащенное сердцебиение, жар, испарину.

### Бессонница

Ты не можешь объяснить ее волнением или стрессом; часто просыпаешься вся в поту и не можешь заснуть.

### Увеличение веса

В твоем режиме питания и тренировок все по-прежнему, а вес растет? Из-за снижения уровня эстрогенов в пременопаузе можно незаметно набрать до 10 кг.

## НЕ ПОХОЖЕ НА ПРЕМЕНОПАУЗУ

### Низкое либидо

Секса тебе почти не хочется, потому что отношения с конкретным мужчиной отравляют обиды и недопонимание. Ты все чаще смотришь на других.

### Потливость

Такое случается — обычно за пару дней до и после месячных или как следствие испуга, стресса, болезни.

### Бессонница

Ты мучаешься без сна, переживая жизненные неприятности, и, бывает, за неделю до менструации.

### Увеличение веса

Вполне объяснимо, если ты изменила образ жизни или стала принимать новые лекарства, например антидепрессанты, антигистаминные, контрацептивы.



легко! [ПИТАНИЕ]

# КТО ДЕВУШКУ ОБЕДАЕТ

В Медицинском университете Сан-Диего установили, **что сытые женщины благосклоннее остальных реагируют на романтические ухаживания.**

Судя по экспериментам, чтобы понравиться даме, мужчине достаточно дождаться окончания ужина и не поспешить на пару комплиментов. Авторы исследования объяснили податливость девушек тем, что за влечение к еде и сексу в нашем мозгу отвечает одна нейросхема. Страшно подумать, скольким парням мы дали шанс просто потому, что десерт был вкусным!



# 20%

**ПОКУПАТЕЛЕЙ ГОТОВЫ  
ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ  
ЗА ОЧИЩЕННЫЕ И ПОРЕЗАННЫЕ  
ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ЛИШЬ БЫ  
НЕ ВОЗИТЬСЯ САМИМ.**

Источник:  
University of Cincinnati

## ИСТОРИЯ ОБОГАЩЕНИЯ

О достоинствах витамина Е в деле сохранения женской красоты и здоровья давно известно. А вот изучать составляющую этого витамина – токотриенолы – ученые взялись только-только. Зато выяснили важное. Оказывается, токотриенолы настолько мощный антиоксидант, что их стоит активнее использовать для профилактики старения и болезней. Как считают эксперты, будущее пищевой промышленности – за обогащением обычных продуктов этим элементом. Кстати, особенно много токотриенолов в пальмовом масле. Скоро любая еда сможет зваться суперфудом.



DIOMEDIA.COM





# СМЕНА ПОКОЛЕНИЙ

Пристально изучив новинку от **Giorgio Armani** — жидкую помаду **Lip Magnet**, мы выяснили, чего нам ждать от прогрессивных продуктов для губ.

## 1/ ТОНКОСТИ ПОКРЫТИЯ

Блески для губ образца десятилетней давности “плыли” через 5 минут после нанесения, а с современной жидкой помадой можно не расставаться целый день. Такой эффект дают усовершенствованные текстуры, которые ложатся слоем в 10 микрометров. Для сравнения: раньше этот показатель составлял 40 микрометров.

## 2/ ТОЧНОГО НАНЕСЕНИЯ

Присмотрись к аппликатору. У новых помад он напоминает перо для рисования тушью. Острым наконечником ты с успехом сможешь наносить самые яркие оттенки.

## 3/ МЯГКОГО СОСТАВА

Даже стойкие современные продукты содержат масла (ши в этом вопросе лидер). Хочешь еще больше мягкости? Тогда ищи в составе витамины С, Е и приличный процент воды. ●



new  
look

TEXTURIZING SPRAY

КОРОТКО  
О ГЛАВНОЙ

# Новая ВЕРА

Честно говоря, порядком надоели “причесанные” интервью и глянцевые истории успеха звезд. Так что мы решили быть наглыми и вызвали **Веру Брежневу** на откровенный разговор.

Текст: Юлия Чернова



Купальник, Eres  
Колье, Mercury  
Очки, Andy Wolf  
Кольцо,  
Pasquale Bruni







Топ и трусы,  
все – Kalmanovich  
Колье, Mercury





Вера для большинства из нас – идеальная картинка: поет, снимается в кино, занимается благотворительностью, да еще, на минуточку, четырежды самая сексуальная женщина страны, по версии журнала Maxim. В общем, звезда в полный рост. Повезло или перед нами не только яркая, но и очень сильная женщина?

**WH:** КОГДА ЛИСТАЕШЬ ГЛЯНЕЦ, ВИДИШЬ БЕЗУПРЕЧНУЮ И УЛЫБЧИВУЮ ВЕРУ БРЕЖНЕВУ. ОБРАЗ, СОЗДАВАЕМЫЙ ПРЕССОЙ, И ТЫ САМА – РАЗНЫЕ?

**ВЕРА:** Безупречная... Разве такие бывают? Я нормальный живой человек, есть я дома и я на работе. И как минимум внешний вид – точно разный. Если мы говорим о картинке в журнале, здесь важен такой нюанс, как выборка: издание делает материал, который интересен его читателю. Бывает, на съемке смотрю в камеру спокойно, но меня настойчиво просят улыбнуться. Я, может, не всегда хочу, может, настроения нет, но изданию нужна моя улыбка. И я улыбаюсь. Получается, что такой меня и видят. В итоге формируется образ. Но я разная, как и все мы, я не идеальна, очень требовательна к себе. Этот перфекционизм и не позволяет мне остановиться, успокоиться. Еще я бываю слишком ранима. Другой вопрос – я привыкла работать над недостатками. Те, что можно было исправить, исправила. А те, что нет, приняла, и те-

перь они мне даже нравятся. Но постоянный процесс развития под названием “жизнь” меня очень увлекает!

**WH:** ТЕБЯ ЧЕТЫРЕ РАЗА НАЗЫВАЛИ САМОЙ ЖЕЛАННОЙ ЖЕНЩИНОЙ СТРАНЫ. ХОТЬ ЧТО-ТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ НЕ СЕКСУАЛЬНО?

**ВЕРА:** Придется вас немножко расстроить: я не знаю, как это. Утром я не встаю с мыслями: “Я красивая, сексуальная, я вся вообще просто идеальная”. Мне нравится быть собой. Знаете почему? Воспринимаю любой специальный образ или маску как дополнительную нагрузку, которой можно избежать. Считаю те меня лентяйкой! А вообще, может быть, есть что-то внутри, о чем я не знаю... потому что порой на съемках просят “меньше секса”, а я понять не могу, о чем они, – потому что я при этом вообще ничего не делаю.

**WH:** ТЫ С ДЕТСТВА ТАКАЯ РАССУДИТЕЛЬНАЯ?

**ВЕРА:** С детства я боец за справедливость – в папу. Знаете, я росла в многодетной семье, а это клеймо – как мать-одиночка. Для одноклассников “многодетная” значило “неблагополучная”, так что приходилось отвоевывать место под солнцем. Дралась с девочками, с мальчиками – со всеми, кто нападал. Сама не конфликтовала. Потом я была немножко “гадким утенком”. У одноклассниц рано – у некоторых даже с 9–10 лет! – начала расти грудь, у меня – нет. Мальчишки кричали: “Плос-

кая как доска!” Ну и плюс я носила очки, и для меня самым главным было успеть перед дракой их снять – денег на новые не было. Чувствовала себя хуже других, но скрывала это от родителей, конечно.

**WH:** ПОТОМУ ЧТО СТЫДНО БЫЛО? ХОТЕЛОСЬ БЫ ТЕПЕРЬ ЧТО-ТО В ПРОШЛОМ ПОМЕНЯТЬ?

**ВЕРА:** Думала, у них и без того много проблем. Потом, я слишком люблю маму, что бы ее расстраивать такими рассказами. Я в прошлом ничего не стала бы менять, мне кажется, оно должно быть таким, каким было. Благодаря ему я стала такой, какая есть. Но хорошо, что у моих детей детство другое.

**WH:** ТОЧНО, САРА (МЛАДШАЯ ДОЧЬ ВЕРЫ БРЕЖНЕВОЙ. – ПРИМ. РЕД.) ЖЕ В ЭТОМ ГОДУ ПОШЛА В ШКОЛУ!

**ВЕРА:** Я чуть не поседела, все переживала – чтобы ей было хорошо, чтобы не обидели. Не хотелось повторения моей истории. Но у Сары отличная учительница, правильно детей направляет, и замечательные одноклассники.

**WH:** ВЕРА, ТЕБЕ БЫЛО 20 ЛЕТ, КОГДА ТЫ ПОПАЛА В “ВИА ГРУ”. ДО ЭТОГО ТЫ ГДЕ-ТО РАБОТАЛА?

**ВЕРА:** Где я только не работала! Мне было одиннадцать, когда папа попал под машину и стал инвалидом. А нас четвере ребенка в семье. К тому же это был 1993 год, развал Союза. Мы тогда переехали в новый район, в новую квартиру (успели еще получить от за-

вода), лифт не работал, 14-й этаж – все прелести жизни. Работала няней после школы с 15:00 до 22:00 (летом – полный день). Еще посудомойкой в кафе, потом продавцом на рынке, в магазине.

**WH:** НЕ БОЯЛАСЬ ВСТРЕТИТЬ ТАМ ОДНОКЛАССНИКОВ?

**ВЕРА:** Ну, например, в баре моим сверстникам оказаться было сложно. Другое дело, когда торговала овощами на рынке. Стоишь и понимаешь, что вот сейчас кто-то из школы будет идти – палево. Но нечего делать – старались смеяться над этим. Хотя было немножко стыдно, неловко.

**WH:** ЭТО БЫЛИ ТВОИ КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ?

**ВЕРА:** Нет, это был мой вклад в семью.

**WH:** А КАК ТЫ ПОПАЛА В “ВИА ГРУ”? ПОШЛА НА КАСТИНГ, ХОП – И ЗВЕЗДА?

**ВЕРА:** Это не “хоп”! Прошла кастинг – отбор из большого количества человек, потом второй. Помню, сидела на стульчике, ждала своей очереди. Вокруг были разные девочки: поющие, красивые, фигуристые, пробивные. Я думала: “Боже, что я тут делаю?!” Но прошла именно я.

**WH:** А КОГДА ТЕБЯ ВЫБРАЛИ, НЕ ЗАЗНАЛАСЬ?

**ВЕРА:** Когда берут на испытательный, думаешь только, как бы не облажаться. За месяц нужно было разучить пять танцев, еще больше песен и похудеть. Я весила 58, а надо было не больше 55. Еще год потом боялась, что могут выгнать. Так что работы было много и зазнаваться было некогда.

**WH:** ТУТ ЗОЛОТОЙ СОСТАВ “ВИА ГРЫ” ВЫСТУПАЛ НА ВЕЧЕРЕ КОНСТАНТИНА МЕЛАДЗЕ, И СО СТОРОНЫ ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ВЫ ВСЕ ЛУЧШИЕ ПОДРУЖКИ.

**ВЕРА:** Скорее, мы коллеги, старые знакомые: поностальгировали и разъехались заниматься своими делами. У меня ни с кем из девочек нет близ-

////////////////////////////////////  
**ПОМНЮ, У МАМЫ БЫЛА ПОДРУЖКА, И МНЕ ЭТА 35-ЛЕТНЯЯ ЖЕНЩИНА КАЗАЛАСЬ ОЧЕНЬ ВЗРОСЛОЙ И СТАРОЙ. А СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ, ЧТО САМА ЕЩЕ ДЕВОЧКА**



ких отношений. Увидимся – можем поболтать. Мои близкие друзья в основном не из шоу-бизнеса. И их вообще у меня мало. Настоящих друзей не может быть много.

**WH:** С ЯРКОЙ ВНЕШНОСТЬЮ СТРОИТЬ КАРЬЕРУ ОБЫЧНО НЕ ТАК ПРОСТО. БЫВАЛО, ЧТО ТЕБЯ СЧИТАЛИ ПУШЫШКОЙ?

**ВЕРА:** Да и сейчас обо мне иногда так думают. Но главное – кто ты, что и как ты делаешь, а не что о тебе думают. Что касается внешности, она может как помочь, так и помешать – тут уж все зависит больше от ситуации. Но надо идти вперед, несмотря ни на что, и не опускать руки. Когда я попала в группу, работала над хореографией, вокалом и постановкой речи, чем и до сих пор занимаюсь, а еще занимаюсь языками и саморазвитием. Все возможно, было бы желание. Моя подруга, например, ходила на бесплатные курсы английского по два часа в одну сторону – на транспорт денег не было. В итоге выучила язык и здорово похудела.

**WH:** КАК СЧИТАЕШЬ, ТЕБЕ УДАЕТСЯ СОВМЕЩАТЬ РОЛИ ЗВЕЗДЫ, ЖЕНЫ И МАМЫ?

**ВЕРА:** Стараюсь, получается не без усилий, немного жертвую временем, проведенным с детьми. Слышу от них порой упреки по этому поводу.

**WH:** ВСЕ ТВОИ ПЕСНИ – О МУЖЧИНЕ И ЖЕНЩИНЕ. ПОЧЕМУ?

**ВЕРА:** Музыка и есть любовь. Мои песни – об отношениях, чувствах и эмоциях. Не могу петь песню, которая ко мне никак не относится, я должна ее прочувствовать. Сначала у меня были игривые тексты, потом они стали глубже. Я вообще стараюсь быть максимально честной в том, что делаю, осознаю свою ответственность как медийного человека. Это касается всех проектов. Мне как-то предложили сняться в рекламе чипсов, и я отказалась. Марка мировая, все здорово. Но чипсы не тот продукт, который я могу рекомендовать. И все.

**WH:** “НЕ БЕГИ ОТ ЛЮБВИ, ДАЖЕ ПУСТЬ БЕЗОТВЕТНОЙ”, – СЛУШАЕМ В ITUNES. ТЕБЯ КОГДА НИБУДЬ ОТВЕРГАЛ МУЖЧИНА?

**ВЕРА:** Моя первая детская любовь. Влюбилась в сына друзей нашей семьи. А он во время нашего пер-

вого танца на дискотеке предложил мне близость – ему только это и было нужно. Так все и закончилось. Я была юная, но после этого просто запретила себе его любить. До этого два года им восхищалась. И все мечты были только о нем.

**WH:** СО ВРЕМЕНЕМ ТВОИ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ КАК-ТО ИЗМЕНИЛИСЬ?

**ВЕРА:** Раньше была категоричнее, обидчивее. Сейчас стала мягче, терпеливее.

**WH:** ТЫ КАК-ТО СКАЗАЛА, ЧТО СНЯТЬСЯ ОБНАЖЕННОЙ – ЭТО НЕ СМЕЛО. А ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ – СМЕЛО?

**ВЕРА:** Быть самой собой и исполнять свою миссию, несмотря на все сложности. Вы понимаете, женщины сегодня трудно: когда она много работает, в ней появляются мужские качества – и поведенческие, и в характере. У меня такое было. Я почувствовала, что стала более жесткой, холодной, рациональной. Меня это даже испугало. Тогда я многое пересмотрела и вернулась к себе прежней, нежной. Потому что миссия женщины – в любви, заботе, добре и тепле. Оставаться верной себе, своим ценностям независимо от общественного мнения – это смело.

**WH:** ВЕРА, ТЫ РОСЛА В МАЛООБЕСПЕЧЕННОЙ СЕМЬЕ. ЗАХОТЕЛОСЬ ШИКОВАТЬ, КОГДА ПОЯВИЛСЯ ДОСТАТОК?

**ВЕРА:** Скорее наоборот, хотелось рационально использовать свои средства. Жизнь до достатка сделала меня человеком экономным. Шиковать – не про меня. Кроме того, я большую часть денег отдаю на благотворительность, поэтому не могу тратить их на какую-то глупость...

**WH:** ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО ЗВЕЗДЫ ЗАНИМАЮТСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬЮ ДЛЯ ИМИДЖА И ПИАРА.

**ВЕРА:** Приглашаю всех, кто так считает, попиариться вместе со мной.

**WH:** ЕСЛИ НЕ СЕКРЕТ, СКОЛЬКО ТЫ ЗАРАБАТЫВАЕШЬ КАК ПОСОЛ ДОБРОЙ ВОЛИ ООН ПО ВИЧ/СПИД?

**ВЕРА:** Один доллар в год. Пожалуй, я это делаю не только ради пиара, но и ради денег! (Смеется.) В последние два года благотворительность занимает треть моей жизни – наравне с семьей и работой.

Но меня, естественно, радуют результаты этого труда. Тема ВИЧ перестает быть табуированной. Люди задумываются, начинают более ответственно относиться к своему здоровью. А также становятся добрее и терпимее.

## Я СЧИТАЮ, ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИЗОВАННОЙ. НЕ ВАЖНО, ДЕЛО У НЕЕ СВОЕ ИЛИ ПРОСТО ХОББИ

**WH:** ПРИЗНАЙСЯ, ЕСТЬ У ТЕБЯ КАКИЕ-ТО СЕКРЕТНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ?

**ВЕРА:** Медитирую, когда навожу порядок. Убираюсь даже в гостиничных номерах. Когда вокруг порядок, у меня и внутри все по полочкам. Но при этом я не маньяк-грязнофоб, конечно, могу и разбросать вещи, если собираюсь в спешке.

**WH:** ТЫ К СЕБЕ ТРЕБУЕШЬ ОТНОШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО – В МАГАЗИНЕ, НАПРИМЕР?

**ВЕРА:** Мне нужно, чтобы люди делали свою работу, я ничего не требую сверх – наоборот, не люблю, когда ходят вокруг, навязывают свой сервис. Хотя, безусловно, очень приятна забота и человечность вне зависимости от того, кто ты.

АНАСТАСИЯ ДРАПЕКО,  
АГЕНТ ВЕРЫ БРЕЖНЕВОЙ:

Помню, протискиваемся сквозь толпу в магазине, я кричу: “Осторожно! Пропустите! Пожалуйста, сделайте шаг назад!” Вера идет за мной и шепчет: “Зачем ты так кричишь, не надо привлекать внимание”.

**ВЕРА:** Да, чем я незаметнее в быту, чем меньше людей обращает внимание, тем мне комфортнее. Другое дело – сцена, это мое место, там все по-другому, там я как рыба в воде.

**WH:** НО ВЕДЬ, НАВЕРНОЕ, ЧАСТО ПРОСЯТ СФОТОГРАФИРОВАТЬСЯ ВМЕСТЕ?

**ВЕРА:** Просят. Если я готова, то не отказываю. Если нет, прошу этого не делать. Обычно не помогает. (Смеется.)

Платье,  
Versus Versace  
Серьги, Garrard



**Фото:**  
Арсений Джабиев  
**Стиль:**  
Юлия Манукова  
**Макияж:** Ника  
Кисляк  
**Прически:**  
Эдгарс Заблочкис  
**Ассистент  
фотографа:**  
Дмитрий Константи-  
нов @BOLD

Редакция благода-  
рит отель Marriott  
Moscow Royal Aurora  
за помощь в органи-  
зации съемки

**ВЕРА БРЕЖНЕВА  
ВОТ ВОООЩЕ НЕ ВЫГЛЯДИТ  
НА СВОИ 35. МЫ ВОСПОЛЬЗО-  
ВАЛИСЬ СЛУЧАЕМ  
И УЗНАЛИ У ПЕВИЦЫ,  
КАК ЕЙ ЭТО УДАЕТСЯ.**

**Главное в уходе?**

Сон, хотя бы 8 часов. (Вздыхает.)

**А что насчет хирургической  
пластики?**

Есть такое выражение “Що занадто,  
то не здорово” — “Что чересчур, то  
не здорово”. Нормально отношусь ко всем  
вмешательствам, если они в пределах  
разумного и делают человека счастливым.

Бывает, женщина “убирает” с носа  
3 мм — и тут же меняются ее самооценка  
и жизнь. Не исключаю, что и мне когда-  
нибудь придется что-то сделать, пока  
же хожу к косметологу на чистку, уход  
и аппаратные процедуры.

**Как тренируешься?**

Если дома — иду к тренеру, занимаюсь  
через день. Во время гастролей стелю  
на пол в гостинице полотенце и делаю  
упражнения на пресс, ягодицы и ноги.

**Что думаешь  
о бодишейминге?**

Не понимаю его. Важно, чтобы человек  
ухаживал за собой, это нужно для  
здоровья. О количестве килограммов  
речь не идет. Если женщина чувствует  
себя комфортно в определенном весе,  
замечательно выглядит и при этом он  
отличается от общепринятых стандартов  
красоты — пусть, это прекрасно.

**Есть мнение “У кого много  
денег, тому легко хорошо  
выглядеть”.**

Есть очень обеспеченные люди, которые  
плохо выглядят. Поэтому здесь важно  
желание, стремление и сила воли.

**Расскажи про свое питание.**

Обязательно каша, овощи, немного  
фруктов и белок. Рацион у меня глобально  
правильный, но, если захочу, могу раза два  
в месяц позволить себе сладкое и мучное.

**Любишь макияж?**

Честно говоря, крашусь я редко.  
На встречи и концерты делаю его  
сама, визажисты работают со мной  
только на съемках и перед важными  
мероприятиями, где будет пресса. В другое  
время мое лицо отдыхает от грима. ●



ДОСТУПНО  
О СЛОЖНОМ  
СВОБОДНО  
О СЕРЬЕЗНОМ  
ИРОНИЧНО  
О СЕБЕ



У НАС НЕТ ЗАПРЕТНЫХ ТЕМ

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К МИРУ WH



@womenshealth\_  
russia



www.facebook.com/  
WomensHealthRussia/



vk.com/  
whealth

16+

РЕКЛАМА



## new look ДЕВУШКА С АКЦЕНТАМИ

Поработав на десятке показов SS17, ведущий визажист MAC Cosmetics Катя Пономарева продемонстрировала свое видение весенне-летних трендов в макияже. Хочется повторить все и сразу, правда?

Бомбер,  
Alexander  
Terekhov  
Серьги, Dior

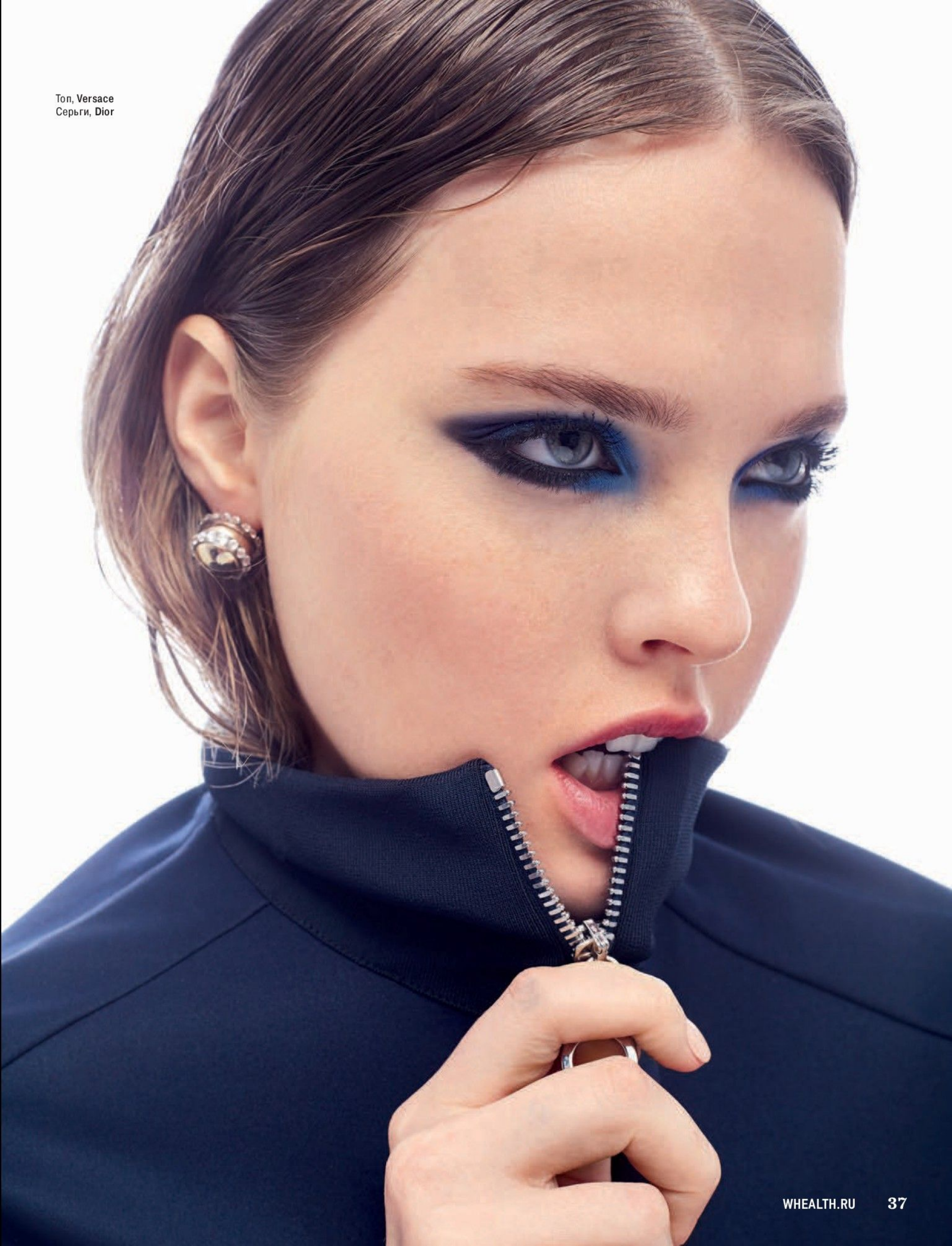




Тон, Versus Versace  
Серьги, Dior



Топ, Versace  
Серьги, Dior





**Фото:**

Евгений Круглов

**Модель:**

Evgeniia

@Performance Model

Management

**Макияж:**

Екатерина Пономаре-

ва, ведущий визажист

М.А.С Россия и СНГ

**Прически:**

Любовь Фролова,

стилист Redken

**Стиль:**

Юлия Манукова

**Ассистент**

**визажиста:**

Вика Плохова

Халат,  
Alexander  
Terekhov  
Серьги, Dior



# ДЕЛАЙ КАК МЫ

Спасибо Кате, которая поделилась с нами инструкцией по наведению всей этой остромодной красоты. Пользуйся!



## Образ № 1

### Алые губы с размытым контуром

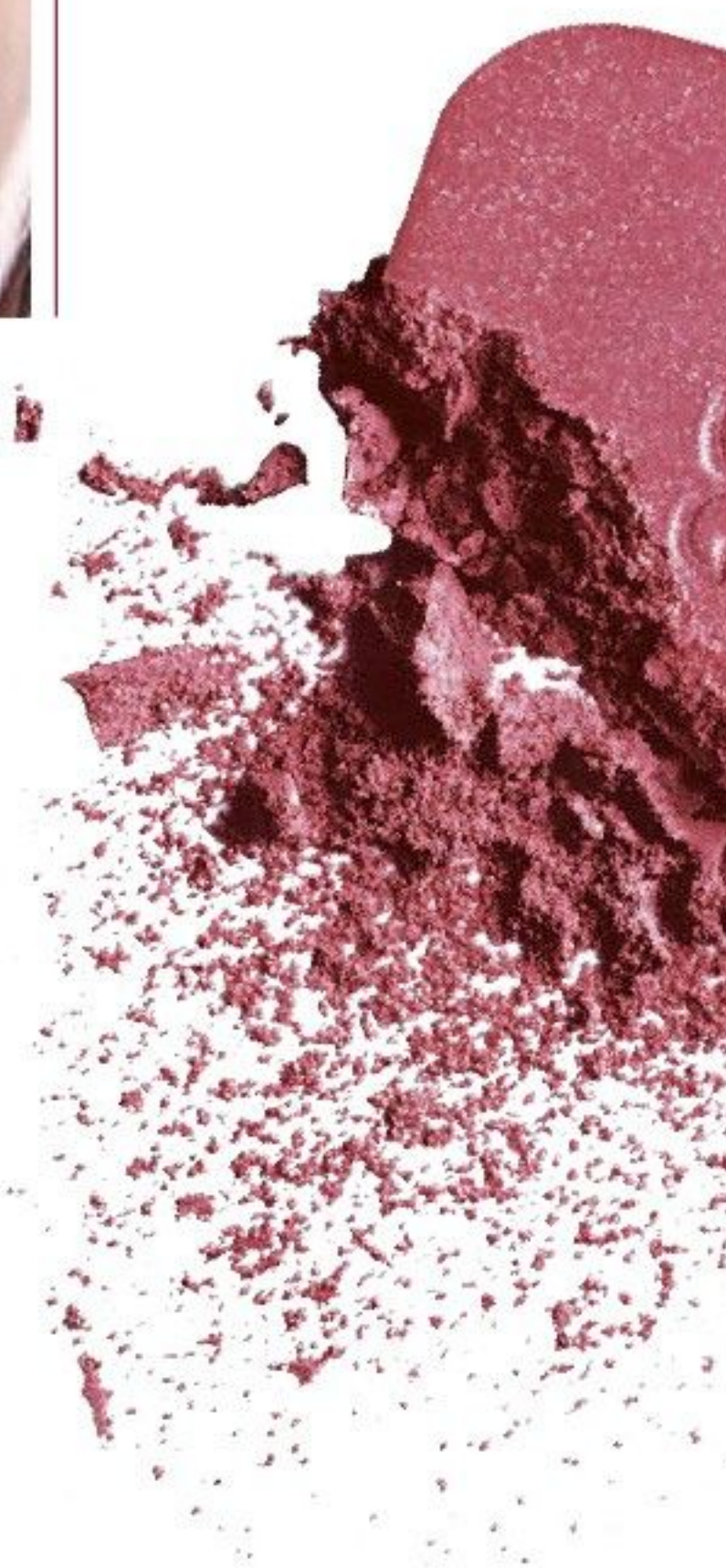
Нечто подобное можно было увидеть на последнем показе Vivienne Westwood. Чтобы повторить эффект, тебе понадобятся красная или коралловая матовая помада и кисть для растушевки. Нанеси цвет в центр губ и мягко сведи его на нет ближе к границе. Можешь и пересечь ее, только не увлекайся.



## Образ № 2

### Сочные стрелки

Этот тренд живой и динамичный. Цветовые акценты на чистом лице кажутся небрежными, однако техника требует определенного мастерства или хотя бы наличия удобной кисти. Забудь о симметрии, она здесь ни к чему. Выбирай между оранжевым, желтым, розовым, голубым или зеленым цветом.



## Образ № 3

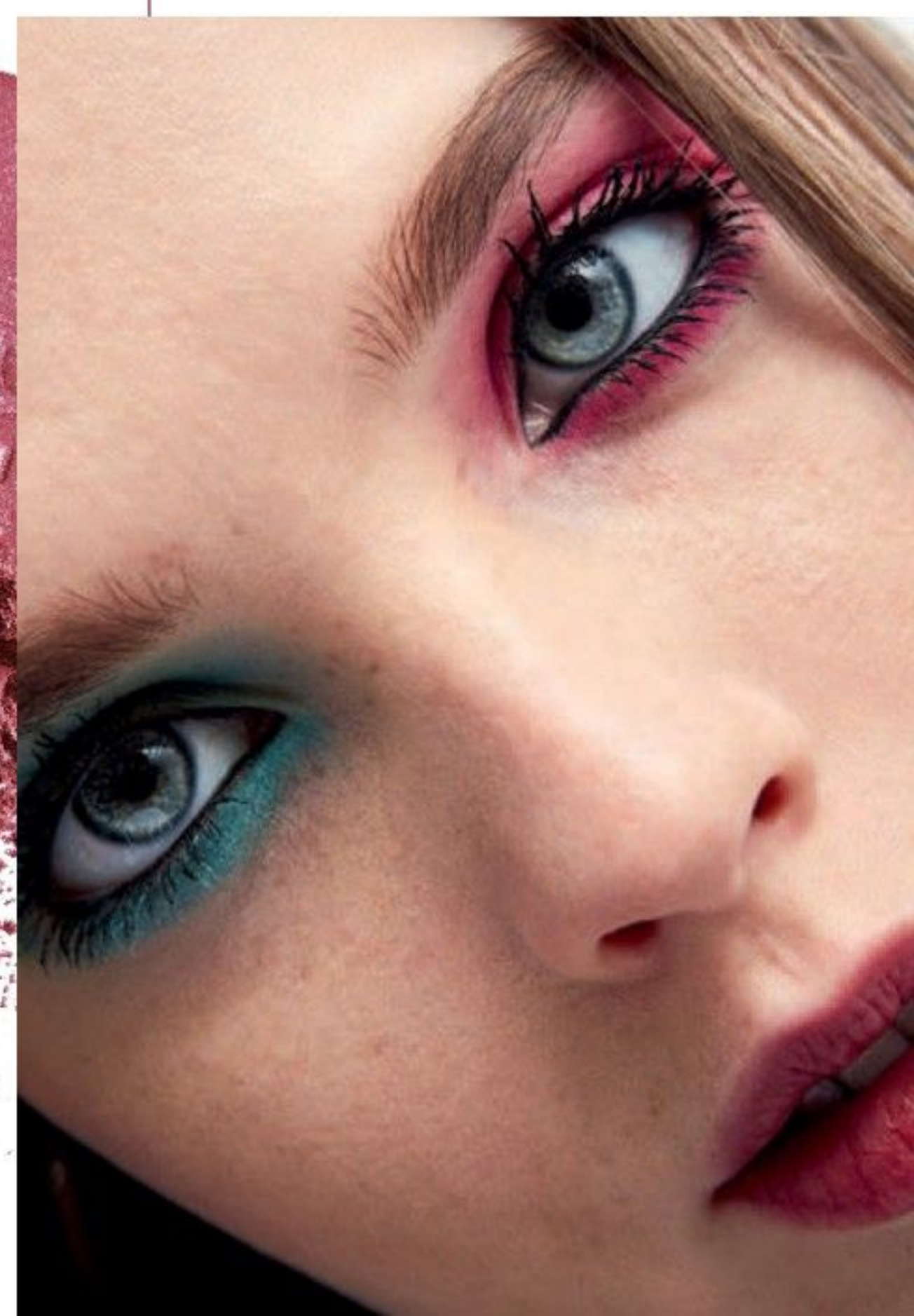
### Синий металлик

Глубокий синий и его вариации занимают пьедестал на фешен- и бьюти-арене уже несколько лет. Но если добавить металлика, получится просто бомба. Щедро нанеси тени на веки (если хочешь такой же оттенок, как у нашей модели, тебе нужен Freshwater от MAC), прокрась черным карандашом слизистую века и густо покрой ресницы тушью.

## Образ № 4

### Разные оттенки на веках

Привыкла быть в центре внимания? Отлично, этот вариант для тебя. Важно использовать матовые текстуры, только тогда макияж будет выглядеть стильно. Растушевка может быть скромнее: не до брови, а лишь на подвижном веке. А вот туши не жалея – прокрась ресницы как следует. ●





# ПОЛОСА УДАЧИ

Три года назад Garnier презентовали классическую мицеллярную воду, в 2016-м обогатили ее маслом арганы и наделили способностью удалять даже стойкий макияж. Сегодня у марки еще более впечатляющая премьера. Встречай новый очищающий гель Garnier: без него никуда, если ты уже успела оценить бережное отношение к коже мицеллярки, но умываться без воды тебе все-таки некомфортно. Этот продукт тоже работает за счет мицелл – частиц, которые действуют по принципу магнита и вытягивают из пор любые загрязнения. В составе новинки отдушек нет, а успокаивающих компонентов, напротив, немало. Ты можешь снимать гелем тушь, помаду, тональный крем, а если не носишь макияж – просто очищать кожу. Распредели несколько капель по лицу, а спустя несколько секунд, когда средство поработает на славу,ними остатки ватным диском и водой. ●





# НОЧНЫЕ ЖИТЕЛИ

От крема, который ты используешь вечером, зависит твой внешний вид наутро. Какие продукты использовать перед сном – узнай от нашего эксперта.

НАМ ПОМОГАЛА



**НАТАЛЬЯ  
КРЕСТИНИНА**  
Глава представительства Black  
Paint Russia

GETTY IMAGES



## ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОЕЙ КОЖЕЙ, КОГДА Я СПЛЮ?

Все процессы в организме цикличны, и у каждого из них свой биоритм. Существует целая наука, занимающаяся их изучением, – хронобиология. В дневное время эпидермис выполняет защитную функцию, но и ночью клеткам кожи не до сна. Самая работа начинается в интервале с 23 до 4 часов, когда они делятся стремительнее всего. Для этого созданы все условия: вырабатываются гормоны роста, а уровень кортизола, который днем процессы регенерации тормозит, практически на нуле. В это же время запускается детоксикация эпидермиса, мышцы лица расслаблены, а кожа способна впитывать все биологически активные компоненты, ей предложенные. Вот почему так важно, чтобы продукты ухода, которыми ты пользуешься перед сном, питали и восстанавливали кожу. Но еще важнее, чтобы у тебя не было проблем со сном. Только когда ты спишь глубоко, кожа берет из средств ухода по максимуму. Если ты крутишься в кровати часами, а на рассвете идешь смотреть сериал, даже дорогущая сыворотка, подобранная косметологом, не сработает.

## НЕ ТАК ДАВНО НА РЫНКЕ ПОЯВИЛИСЬ SLEEPING MASKS. ЧЕМ ХОРОШИ ЭТИ ПРОДУКТЫ?

Тем, что ухаживают за твоей кожей более основательно, чем любые другие. Посуди сама: в распоряжении sleeping mask есть 8 часов, а не 15–20 минут, смывать ее нужно только наутро. Итак, ты обильно наносишь маску сразу после основного продукта ухода и отправляешься спать. Если повернуть такой фокус с ночным кремом, ничего, кроме отека и пленки, замедляющей естественные процессы в коже, ты не получишь.



1. Ночной крем для нормальной и сухой кожи Multi-Active, Clarins
2. Ночной восстанавливающий крем для лица Crème De Nuit Planante, Kenzo
3. Ночной моделирующий крем с экстрактами трав Resveratrol Lift, Caudalie
4. Увлажняющая маска, обогащенная факторами роста, iSystem
5. Ночной крем для лица "Гиалуроновый филлер", Librederm
6. Антиоксидантный ночной уход Resveratrol B E, SkinCeuticals
7. Увлажняющая сыворотка для лица Hydradvance, Sothys

## КОГДА И КАК НУЖНО НАНОСИТЬ НОЧНОЙ КРЕМ, ЧТОБЫ ОН СРАБОТАЛ?

За час-два до сна, чтобы он полностью впитался и не достался подушке. Кремы с эффектом лифтинга – минимум за два, чтобы не проснуться с отеками. Немного разогрей продукт в ладонях и мягкими круговыми движениями сделай экспресс-массаж. Двигайся по массажным линиям от центра лица к периферии, так ты будешь растягивать кожу меньше всего. Кстати, это направление движения совпадает с лимфотоком, заодно и прогонишь из организма лишнюю жидкость.

## МОЙ ДНЕВНОЙ И НОЧНОЙ КРЕМЫ – ОТ РАЗНЫХ БРЕНДОВ. ЭТО ОЧЕНЬ ПЛОХО?

Нет: если твоя кожа не проявляет недовольства, можешь оставить все как есть. Но новые кремы купи одной марки, тем более если средства серьезные, с большим количеством витаминов и других активных компонентов. Последние как раз и могут вступить в конфликт и спровоцировать раздражение, а продукты одной гаммы, наоборот, будут усиливать действие друг друга. На рынке наметился тренд, объединяющий ночной и дневной кремы в один универсальный продукт. Если захочешь попробовать что-то подобное, протестируй текстуру средства перед покупкой: она должна быть легкой, не блестеть на коже и хорошо впитываться.

## ЕСЛИ Я ОЧЕНЬ УСТАЛА И НЕ ОЧИСТИЛА КАК СЛЕДУЕТ КОЖУ, ИМЕЕТ ЛИ СМЫСЛ НАНОСИТЬ НОЧНОЙ КРЕМ?

Нет, ты зря потратишь время и переведешь продукт. Крем просто не впитается из-за загрязнений, покрывающих кожу; еще более удручающий вариант – он с ними смешается, а ты проснешься с высыпаниями и воспалениями на лице. ●





# ТВОЙ СПАСИТЕЛЬ

Найджел Франклин курирует несколько спа-центров по всему миру, один из которых – швейцарская клиника Clinique La Prairie. Наш герой разбирается в питании и косметике лучше многих девушек и готов поделиться своими знаниями с тобой.



## О возрасте

В своей работе я часто встречаю женщин, которые начинают осознавать, что молодость проходит. Дамы впадают в панику, их уход за лицом становится чересчур активным, даже агрессивным. Хочется отметить, что ботокс работает, но он никак не влияет на качество кожи, хотя инвестировать надо именно в это. Если не увлажнять и не питать эпидермис, борьбу морщинам объявлять бессмысленно – все равно проиграешь.

## О любимых марках

Я абсолютный бьюти-маньяк и перепробовал огромное количество брендов. В любимчиках остались два. Средства от Swiss Perfection высокотехнологичны, в их формулу добавлен экстракт ириса. Последний прошел субlimационную сушку (другими словами, заморозку и обезвоживание) и сохранил свойства живого организма. У Swiss Perfection лучшие продукты для области вокруг глаз, которые я когда-либо пробовал.

Моя вторая любовь – австралийские средства Sodashi, в них никакой химии – сплошные эфирные масла. Я пользуюсь Sodashi десять лет и особенно могу выделить крем Samadara.

## Об уходе за собой

Я фанат масок для лица, делаю их несколько раз в неделю, особенно если провожу много времени за компьютером. Если хочешь улучшить кожу, тебе нужно всей душой полюбить их. Мой ежедневный уход тоже весьма интенсивный. Каждое утро использую очищающее средство, продукт для глаз, увлажняющий и солнцезащитный кремы, а вечером и того больше.

## О питании

Чтобы изменить пищевые привычки, ты должна вооружиться знаниями в области диетологии. Образование в этом вопросе превыше всего. Мало знать, какие продукты нужны твоему организму, – важно осознавать, почему ты их выбираешь.

ИЗ-ЗА РАБОТЫ Я МНОГО ПУТЕШЕСТВУЮ. МОЙ ЛЮБИМЫЙ МАРШРУТ – ЭТО ДОРОГА ДОМОЙ, В САН-ФРАНСИСКО.



Для швейцарской клиники Clinique La Prairie Найджел разработал детокс-программы

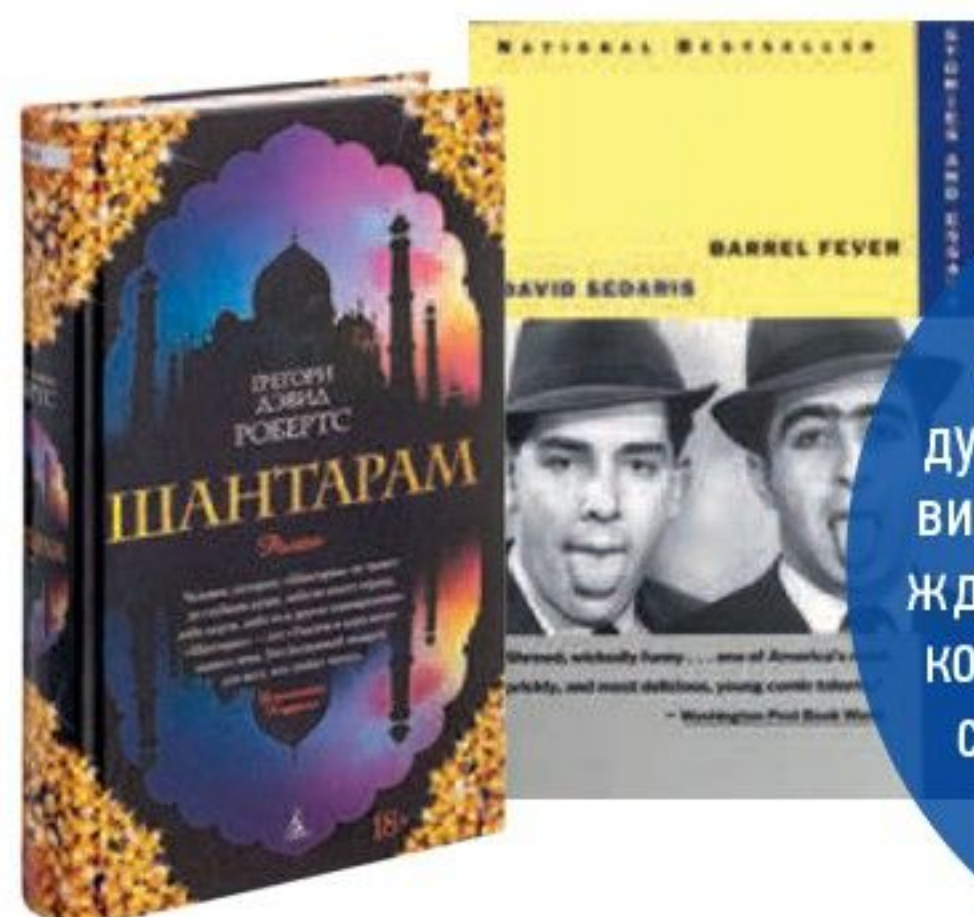


Если будешь понимать и анализировать свои действия, здоровое питание станет образом жизни, а не увлечением на неделю. Я предпочитаю продукты, которые можно есть в сыром виде, и всегда ем много свежих овощей. Всем, кто хочет встать на путь здорового образа жизни, советую прочитать три книги. Чтобы подумать – “The Power of Now” Экхарта Толле (в переводе на русский – “Живи сейчас”); чтобы посмеяться – “Barrel Fever and Other Stories” Дэвида Седариса; чтобы помечтать – “Shantaram” Грегори Дэвида

Робертса (в переводе на русский – “Шантарам”).

## О своей работе

Сегодня набирает популярность направление “медицинский велнес”, которое подразумевает, что под одной крышей работают опытные врачи, диагносты и спа-терапевты. Одно из таких мест – швейцарская Clinique La Prairie. А еще я питаю особую страсть к Юго-Восточной Азии: я убежден, что проходить спа-процедуры нужно именно в этой части нашей планеты. ●



Люди, которые считают, что спа-процедура – это только удовольствие и никакой пользы, заблуждаются. Я разработал уходы, которые улучшают и физическое, и эмоциональное состояние клиента.



# В твоей природе

Чтобы распрямить кудряшки или, наоборот, накрутить волосы, ты должна травмировать их. Эксперт WH рассказывает, как полюбить природную текстуру и научиться обращаться с нею.



Речь пойдет не о цвете волос, а об их текстуре. Кудрявятся они или висят палками, зависит от формы волосяного фолликула. Если на срезе круглое сечение – волос прямой, овальное – волнистый, S-образное – кудрявый. В ответ на гормональную перестройку ситуация может измениться, но большую часть жизни ты все равно живешь либо с волнами, либо без них. Пристально изучаем каждый тип волос, его сильные стороны и недостатки.

## ЕСЛИ ТВОИ ВОЛОСЫ – ПРЯМЫЕ

Они самые сильные и эластичные, лучше всех отражают свет, а значит, блестят. Все это благодаря себуму, который без труда, не спотыкаясь о завитки и изгибы, распределяется по всей длине стержня. Вдобавок плотно прилегающие друг к другу чешуйки защищают от потери влаги и механических повреждений. Кажется, чего еще можно желать, но, увы, есть и другая сторона медали: прямые волосы быстро становятся жирными.

## ЕСЛИ ТВОИ ВОЛОСЫ – ВОЛНИСТЫЕ

Поздравляем, это золотая середина. Себум распределен относительно равномерно, поэтому волнистые волосы тоже блестят. В то же время они более объемные, а их текстура облегчает ежедневную укладку.

## ЕСЛИ ТВОИ ВОЛОСЫ – КУДРЯВЫЕ

Они по умолчанию склонны к сухости и повреждениям. Из-за неплотно прилегающих чешуек, которые травмируются не только при укладке, но даже при трении волос друг о друга, завитки быстро теряют влагу, становятся ломкими и непослушными. Если не ухаживать за такими волосами, будет грустно: кудряшки сделаются хаотичными и менее выраженными, быстро потускнеют.

# ОНИ НУЖНЫ ИМ

ПРОБЛЕМ, КАК ТЫ ВИДИШЬ, ХВАТАЕТ. НО ВСЕ ОНИ РЕШАЕМЫ, ЕСЛИ ПОД РУКОЙ СОВРЕМЕННЫЕ ПРОДУКТЫ УХОДА. ЕСЛИ БЫ ВОЛОСЫ МОГЛИ СОСТАВИТЬ СВОЙ ВИШ-ЛИСТ, ОН ВЫГЛЯДЕЛ БЫ ТАК.

### ПРЯМЫЕ:

- ▶ Шампунь и кондиционер с пометкой “для ежедневного ухода” либо “для нормальных волос”;
- ▶ шампунь для глубокого очищения, но не чаще раза в неделю. Он нужен тебе только в одном случае — если ты часто используешь стайлинг;
- ▶ сухой шампунь;
- ▶ термозащита;
- ▶ лак для волос.

### ВОЛНИСТЫЕ:

- ▶ Шампунь и кондиционер без сульфатов и парабенов, желательно с питательными маслами в составе;
- ▶ средство-антифриз;
- ▶ сыворотка для кончиков волос;
- ▶ термозащита;
- ▶ муссы/воски/пенки для подчеркивания текстуры. Главное правило при выборе средства: чем тоньше волосы, тем легче стайлинг.

### КУДРЯВЫЕ:

- ▶ Средства категории ковошинг, появившиеся на рынке пару лет назад. Это что-то вроде кондионера для мытья волос — то, что нужно для прядей, склонных к сухости. Чередуй ковошинги с обычными шампунями;
- ▶ детанглер, он же средство для распутывания волос;
- ▶ масло;
- ▶ термозащита;
- ▶ муссы/воски/пенки для подчеркивания текстуры. И снова: чем тоньше волосы, тем легче тебе нужен стайлинг.

И еще есть важное правило, которое распространяется на все типы волос: если их длина ниже линии подбородка, тебе понадобится маска, использовать которую следует 1–2 раза в неделю.

### НАМ ПОМОГАЛА



**МИЛЕНА ВИХАРЕВА**  
Технолог  
Lisap Milano  
в России



1. Многофункциональное средство для восстановления всех типов волос Dual Fix 12, Envy Professional
2. Сглаживающий шампунь Spring Loaded Frizz-Fighting Shampoo, Paul Mitchell
3. Сухой шампунь Play Back, Matrix
4. Маска для волос Masque Vital, La Biosthetique
5. Мусс для объема Bodifying Foam, Nioxin
6. Спрей для укладки непослушных волос Heat-Protective Control Mist, L'Occitane
7. Уход-стайлинг для плотности и объема у корней High Rise Volume, Redken
8. Разглаживающий термозащитный флюид для волос Lisap Ultimate, Lisap Milano





## ЛЮДИ С ОПЫТОМ



**МАРИЯ  
КУЗНЕЦОВА,**  
ОСНОВАТЕЛЬ  
ORANGE PR AGENCY

В России мало афро-американцев, поэтому стилисты не очень понимают, что с нами делать. Лет в 16 мы с подругой решили выпрямить мои кудряшки и благополучно их сожгли. Я отправилась искать мастера, чтобы исправить ситуацию. Несколько мне отказали, а Александр Тодчук спас. Он впервые придал моим волосам форму. Сегодня в моем арсенале два шампуня (для окрашенных и сухих волос), маска, спрей для термозащиты, средство для придания формы (или выпрямления). Летом прячусь от солнца, ношу шляпы и панамки, чтобы волосы не стали еще более сухими.



**ЛИЗА  
МОРОЗОВА,**  
МАМА ДВУХЛЕТНЕЙ  
БОГДАНЫ


Если высушу мои волнистые волосы феном с диффузором, добавив средство для создания текстуры, получится эффект пляжной укладки. Когда на улице влажно или я где-то на море, волосы сами складываются в мягкие локоны. Тогда я не укладываюсь вообще, и это приятно. Только масло и защитный спрей от УФ-лучей. Что касается ухода, я никогда не забываю, что волнистые волосы по природе сухие, поэтому у меня всегда есть маска или другой увлажняющий продукт. Шампунь я подбираю исходя из потребностей кожи головы. Люблю Kérastase Dermo Calm, он успокаивает, а любимый стайлинг – это Redken.



**АНАСТАСИЯ АВЕРКИНА,**  
DIGITAL-СПЕЦИАЛИСТ

Родилась я с кудрявыми и, по мнению моей мамы, длинными волосами, а вот в школу пошла с прямыми. Как и почему это произошло – непонятно. Я часто путешествую, и волосы реагируют на смену климата. По возвращении они становятся жирными у корней или, наоборот, кожа головы начинает сохнуть. Буквально каждый месяц я пробую что-то новое, но фавориты все равно есть! Питаю нежные чувства к L'Occitane, A'kin и Himalaya Herbals. Из последних открытий – маска Kérastase Cristal. Когда волосы пушатся, использую спрей для придания блеска и всегда укладываюсь с термозащитой.





## ДОЛЖНЫ УЛОЖИТЬСЯ

ЕСЛИ БУДЕШЬ СОБЛЮДАТЬ НАШИ ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ВСКОРЕ ТВОИ ВОЛОСЫ БУДУТ ЛЕЖАТЬ НЕ ХУЖЕ, ЧЕМ У МОДЕЛЕЙ, КОТОРЫХ ТЫ ВИДИШЬ НА ФОТОГРАФИЯХ К ЭТОМУ МАТЕРИАЛУ.

### Прямые волосы

Если они толстые, с укладкой проблем возникнуть вообще не должно. Вымой голову, нанеси термозащиту, высушись полотенцем или феном и разгладь пряди утюжком. Если волосы тонкие и после подобных манипуляций разлетаются во все стороны, причина твоих бед, скорее всего, в стрижке. Ищи мастера, который сможет найти правильную прическу, учитывая форму головы и лица, его пропорции. Зафиксировать укладку советуем лаком с пометкой finish: такой продукт еще и придаст дополнительный блеск.

### Волнистые волосы

Вымой голову, аккуратно промокни полотенцем. Опустив ее вниз, подсуши волосы феном — это позволит сохранить прикорневой объем. Затем можешь использовать щипцы с крупным диаметром или большие бигуди-липучки. До конца высуши волосы. Теперь сними бигуди, аккуратно расчеши пряди щеткой и зафиксируй укладку лаком.

### Кудрявые волосы

Здесь работы меньше всего — достаточно подсушить чистые волосы полотенцем, растереть стайлинговое средство в ладонях и распределить его по прядям. Укладка готова! ●



1

**1. LASH SENSATIONAL,  
MAYBELLINE NEW YORK**

Аргановое масло добралось и до туши: ищи его в формуле LASH SENSATIONAL. Силиконовая щеточка в форме конуса равномерно распределяет питательный состав по всей длине волосков. Пластик мягкий: если даже промахнешься, веко не поцарапаешь.

2

**2. VOLUME REVEAL,  
BOUR JOIS**

Одна из сторон треугольного флакона этой туши — увеличительное зеркало. Сделать полноценный макияж, разглядывая себя в таком узком прямоугольнике, у тебя вряд ли получится, а вот накрасить глаза — легко. Щеточка с крохотными ворсинками захватывает даже короткие прямые ресницы, спрятавшиеся в уголках глаз.

**3. NOIR COUTURE VOLUME,  
GIVENCHY**

Если ты готова заплатить около двух тысяч за тушь, то лучше раскошелиться на эту красотку. Черно-белая щеточка, по силуету напоминающая матрешку, без труда прокрашивает все реснички. В формуле можно найти микрокапсулы кератина, которые позволяют наносить продукт в несколько слоев.

**4. "ПРАВИЛЬНАЯ ТУШЬ",  
LUSH**

Содержит всего один консервант вместо традиционных пяти и практически целиком, не считая палочки-аппликатора, подлежит вторичной переработке. А еще тушь умещается в кулаке и имеет, наверное, самую короткую щеточку — всего три сантиметра.

**5. FALSE LASH EFFECT EPIC  
MASCARA, MAX FACTOR**

Аппликатор новой туши Max Factor смахивает на инопланетного морского ежа и удивляет своими умениями. Две дуги, утыканные иголочками, нужны, чтобы

расчесать и разделить ресницы, центральная ворсистая часть — чтобы тщательно их прокрасить и добавить объема, а шарик на конце понадобится для проработки волосков в уголках глаз. Все удовольствие обойдется в 800 руб.

**6. MASCARA SUPRA VOLUME,  
CLARINS**

Clarins превратили тушь из средства декоративной косметики в продукт ухода. Если пользоваться новинкой каждый день, ресницы увеличатся в объеме на 17%. И это в ненакрашенном виде! Пока волоски неспешно толстеют, ты можешь оценить другие качества новинки. Она делает ресницы заметными, не лишая их естественности.

**7. GRANDIÔSE EXTRÊME,  
LANCÔME**

К изогнутой кисточке придется привыкнуть, но после будешь пожинать плоды, превращая даже самые слабенькие ресницы в длинные, разделенные и в меру объемные. ●

# Шиты и презы

5

3

4

6

7

Больше половины девушек России считают тушь важнейшим предметом в косметичке. А мы и не спорим — только находим для тебя самые прогрессивные и интересные образцы.



# ПОКРЫТИЕ ВЕКА

ДУМАЕШЬ, ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИМ ПРОДУКТОМ? ХОРОШИЕ НОВОСТИ: СОВРЕМЕННЫМ ФОРМУЛАМ ПО СИЛАМ ОБЕСПЕЧИТЬ СТОЙКОЕ НАСЫЩЕННОЕ ПОКРЫТИЕ И ДОЛЖНЫЙ УХОД.

Согласно исследованию GLOBAL TGI, 70% россиянок регулярно пользуются лаками. И 89%\* из них отмечают, что со временем ногти начинают крошиться, слоиться или желтеть. Приходится дополнительно приобретать восстанавливающие средства на основе масел.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Возьми за правило раз в месяц давать ногтам передышку (недели достаточно). Не представляешь жизни без маникюра? Используй в качестве дополнения лечебную базу.

Хочешь получить все и сразу и не терпишь компромиссов — лови еще вариант: переходи на восстанавливающий лак. Мы не ошиблись, такой действительно недавно разработали ученые компании Sally Hansen (и пока, пожалуй, только они). Зовут чудо-продукт Color Therapy. Рассказываем, чем он отли-

чается от всего представленного на косметическом рынке.

Раньше принципиально не добавляли питательные масла в лаки: попадая в состав последних, они снижали показатели стойкости и насыщенности.

Эксперты Sally Hansen решили рискнуть — и в итоге придумали, как сделать так, чтобы восстанавливающий компонент работал в полную силу и при этом не снижал качество покрытия. Если коротко, они внедрили в формулу продукта специальные каналы из натуральной глины. И уже в них поместили сразу три масла — аргановое, асаи и примулы. Результат: пока

ты красуешься с новым маникюром, эта троица постепенно высвобождается и должным образом ухаживает за ногтями. Технология, если что, полностью запатентована.

## ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Спустя 10 дней — кстати, столько в среднем держится покрытие Color Therapy — 9 из 10 счастливиц, попробовавших новинку, отметили, что качество ногтей заметно улучшилось. Переводим: лак сработал лучше даже некоторых уходовых продуктов направленного действия.

## ГДЕ-ТО ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОДВОХ! НАВЕРНОЕ, МАЛО ОТТЕНКОВ...

А вот и нет, мы уточняли: в палитре Color Therapy числится 16 цветов. Нюд, перламутр, суперяркие и классические варианты — все в деле.

\* Исследование Coty A&U Nail Care (3/2011)

# 43%

Женщин боятся за здоровье своих ногтей и вынужденно чередуют лаки и уходовые средства\*.



# ПОШЛО НА ПОЛЬЗУ

ТРИХОЛОГИ И КОСМЕТОЛОГИ В ОДИН ГОЛОС ТВЕРДЯТ: МАСЛА ОТЛИЧНО ВОССТАНАВЛИВАЮТ КОЖУ, ВОЛОСЫ И НОГТИ.

► **Арганы**, к примеру, по сути, сплошные полезные кислоты (жирные, амин-) и витамины (А, Е, F).

► **Ягод асаи** тоже не отстает — спасибо ударной дозе токоферола в его формуле.

► Еще один достойный игрок в составах продуктов с пометкой "уход" — **масло примулы вечерней**. Эта штучка может похвастаться внушительным количеством линолевой кислоты в составе.





Туалетная вода  
Gorgeous Gardenia,  
Gucci

Туалетная вода  
Gorgeous Gardenia,  
Gucci

Туалетная вода  
Gorgeous Gardenia,  
Gucci

Туалетная вода  
Gorgeous Gardenia,  
Gucci



Парфюмерная  
вода La Nuit Tresor,  
Lancôme

Парфюмерная  
вода La Nuit Tresor,  
Lancôme

Парфюмерная  
вода La Nuit Tresor,  
Lancôme

Парфюмерная  
вода La Nuit Tresor,  
Lancôme

# В активном



Парфюмерная вода  
Dancing on the Moon,  
Replica, Maison Margiela

Парфюмерная вода  
Dancing on the Moon,  
Replica, Maison Margiela

Парфюмерная вода  
Dancing on the Moon,  
Replica, Maison Margiela

Парфюмерная вода  
Dancing on the Moon,  
Replica, Maison Margiela

Парфюмерная вода  
Dancing on the Moon,  
Replica, Maison Margiela



**REPLICA**  
REPRODUCTION OF FAMILIAR  
FANTASIES  
Dream:  
Dancing on the Moon  
Fragrance Description:  
Floral minerality  
Style Description:  
Gender: anonymous  
Maison Margiela  
PARIS



Парфюмерная вода  
Mon Paris, Yves  
Saint Laurent

Парфюмерная вода  
Mon Paris, Yves  
Saint Laurent

Парфюмерная вода  
Mon Paris, Yves  
Saint Laurent

Парфюмерная вода  
Mon Paris, Yves  
Saint Laurent

С АРОМАТАМИ ВСЕ КАК В ЛЮБВИ – ВСТРЕТИТЬ ТОТ САМЫЙ НЕПРОСТО. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО СЕГОДНЯ ОН МОЖЕТ ЗВАТЬСЯ “УНИСЕКС”, А ТО И ВО ВСЕ ОБИТАТЬ В МУЖСКОМ ОТДЕЛЕ. КАК И ПОЧЕМУ ПРОИЗОШЕЛ ГЕНДЕРНЫЙ РАСКОЛ, РАССКАЗЫВАЕТ ПАРФЮМЕРНЫЙ КРИТИК КСЕНИЯ ГОЛОВАНОВА.



поиске



Парфюмерная  
вода Le Parfum,  
La Biosthetique

Парфюмерная  
вода Le Parfum,  
La Biosthetique

Парфюмерная  
вода Le Parfum,  
La Biosthetique

Парфюмерная  
вода Le Parfum,  
La Biosthetique

Парфюмерная  
вода Le Parfum,  
La Biosthetique



Мужская туалетная  
вода L'Eau Kenzo  
Aquadisiac, Kenzo

Мужская туалетная  
вода L'Eau Kenzo  
Aquadisiac, Kenzo

Мужская туалетная  
вода L'Eau Kenzo  
Aquadisiac, Kenzo

Мужская туалетная  
вода L'Eau Kenzo  
Aquadisiac, Kenzo

Мужская туалетная  
вода L'Eau Kenzo  
Aquadisiac, Kenzo

Мужская туалетная  
вода L'Eau Kenzo  
Aquadisiac, Kenzo



Парфюмерная вода  
Blackpepper,  
Comme des Garçons

Парфюмерная вода  
Blackpepper,  
Comme des Garçons

Парфюмерная вода  
Blackpepper,  
Comme des Garçons

Парфюмерная вода  
Blackpepper,  
Comme des Garçons



Мужская парфюмерная  
вода Bottled Intense,  
Hugo Boss

Мужская парфюмерная  
вода Bottled Intense,  
Hugo Boss

Мужская парфюмерная  
вода Bottled Intense,  
Hugo Boss



Туалетная вода  
Mademoiselle  
Azzaro, Azzaro

Туалетная вода  
Mademoiselle  
Azzaro, Azzaro

Туалетная вода  
Mademoiselle  
Azzaro, Azzaro

Туалетная вода  
Mademoiselle  
Azzaro, Azzaro





**ВПЛОТЬ ДО 1980-Х  
ЖЕНСКАЯ ПАРФЮМЕ-  
РИЯ ПОСТОЯННО  
ЗАХОДИЛА НА ТЕРРИ-  
ТОРИЮ МУЖСКОЙ,  
ЗАИМСТВУЯ У СИЛЬНОЙ  
ПОЛОВИНЫ И КОЖУ,  
И ДРЕВЕСНЫЕ НОТЫ,  
И ЗВОНКИЕ ЦИТРУСЫ,  
И ДУШИСТЫЕ ТРАВЫ.**

Лимитированная пар-  
фюмерная вода Rose  
Signature, **Giorgio Armani**



Если бы самый знаменитый кожаный аромат Bandit от Robert Piguet, который парфюмер Жермен Селье сделала для девушек в 1944 году, появился сегодня, он ни при каких обстоятельствах не угодил бы на женскую половину прилавка. В нынешнем парфюмерном мейнстриме у мужских и у женских ароматов своя территория, и иногда кажется, будто она огорожена колючей проволокой: фрукты, магнолия и ваниль – для девочек; мыло, морские ноты, лаванда и деревяшки – для мальчиков. В конце концов, девочки чаще собирают цветы, нежели работают рубанком, так? Но, отбросив гендерные стереотипы и обратившись к истории, ты увидишь, что во многих культурах мужчины не стеснялись носить цветочные запахи: например, розу всегда любили на Ближнем Востоке, жасмин – в Индии. В Европе вплоть до конца XVIII века не было гендерного разделения ароматов: производились только дорогие смеси, сделанные на заказ с учетом личных предпочтений заказчика.

Первый раскол произошел в начале XIX века, когда мужчины убрали подальше свои шитые золотом шелка и надели черные сюртуки – теперь выставлять на показ семейное богатство разрешалось только женщинам. Духи противоречили этике капитализма, которая учила бережному обращению с любыми ресурсами. А в случае с парфюмерией запасы сандала и масла розы буквально улетучивались на глазах. Кроме того, общество озаботилось вопросом:

зачем людям посторонний запах, если от них и так хорошо (читай, свежо) пахнет? Что мы пытаемся скрыть с помощью одеколона – плохую гигиену? Вспомни, первая промышленная революция произошла в пуританской Англии, где современный мужчина благоухал чистотой. Тогда, кстати, и сформировался золотой стандарт мужской парфюмерии: лаванда, цитрусы, мох, ароматические травы, кожа.

Еще одна причина, по которой парфюмы стали делить на мужские и женские, – индустриализация самой парфюмерии. Все процессы в промышленности, включая арома, ускорились, объемы производства возросли: парфюмер уже не мог сидеть часами в лавке с каждым клиентом, выясняя, что тому по душе. Требовались рамки и категории, которые бы помогли покупателю, предоставленному самому себе, не потеряться в рядах флаконов. Деление на условно мужское и условно женское оказалось самым очевидным и простым. Одним из первых тренд уловил французский дом Guerlain, выпустивший Voilette de Madame (“Дамскую вуалетку”) в 1901 году, а тремя годами позже – Mouchoir de Monsieur (“Платок господина”).

Парфюмерное семейство, о котором все привыкли думать как о самом мужественном, появилось в конце XIX века. Мы сейчас о фужерах, выделенных в самостоятельную группу по имени первого аромата в этом жанре – Fougère Royale дома Houbigant. Фужерная ком-

позиция чаще всего состоит из бергамота – ароматного цитруса с легким перечным тоном; герани – ноты, похожей на розу, но более свежей и зеленой; землистого аккорда мха и синтетического кумарина, который пахнет табаком и сеном. Убигановский “Фужер” вообще исторический во всех смыслах: считается, что это первые духи, в которых использовались синтетические вещества. Но самый старый аромат, который производят с 1889 года, изначально задумывался как унисекс. Это Jicky дома Guerlain, сломавший все стереотипы: мужественный фужер, в котором присутствуют цветочные и бальзамические очень женственные ноты. Даже название – “Жики” – не выдавало половой принадлежности: так звали и племянника парфюмера Эме Герлена, и девушку, на которой Герлен едва не женился. Поначалу женщины опасались носить Jicky, но годы шли, и мода менялась. Наступили 1920-е: оборки и рюши XIX века окончательно уступили простому и свободному крою, придуманному Полем Пуаре. Вот тогда Jicky и стал бестселлером.

Первая мировая война ввела новые парфюмерные законы. Популярность стали набирать мужские ароматы вроде Old English Lavender от Yardley или Skin Bracer от Mennen. Они излучали лавандовую чистоту и свежесть и стали сим-

**САМЫЙ СТАРЫЙ  
АРОМАТ, КОТО-  
РЫЙ ПРОИЗВОДЯТ  
С 1889 ГОДА, ИЗНА-  
ЧАЛЬНО ЗАДУМЫВАЛ-  
СЯ КАК УНИСЕКС**





ОТБРОСИВ ГЕНДЕРНЫЕ  
СТЕРЕОТИПЫ И ОБРАТИВШИСЬ  
К ИСТОРИИ, ТЫ УВИДИШЬ,  
ЧТО **ВО МНОГИХ КУЛЬТУРАХ**  
**МУЖЧИНЫ НЕ СТЕСНЯЛИСЬ**  
**НОСИТЬ ЦВЕТОЧНЫЕ ЗАПАХИ.**

Туалетная вода  
Cool Force,  
Baldessarini



волом счастливых перемен, которые принесло окончание войны. Парфюмерная реклама послевоенного времени пропагандировала брутальность: ее герои охотились, сидели верхом на лошадях, занимались спортом. Первый мужской аромат, который намекал, что гражданин может иногда и расслабиться, вышел только в 1934 году. Это был Pour Un Homme (“Для мужчины”) дома Caron, и рекламировали его принципиально иначе: одна картинка представляла собой натюрморт пятничного вечера: цилиндр, белоснежные перчатки, трость и флакон духов; другая – кабриолет, красиво вписанный в летний пейзаж. Но сам Pour Un Homme по-прежнему пах лавандой.

В те же 1920–1930-е годы наметилась интересная тенденция: женщины, эмансипированные тяготами военного времени, стали все чаще носить брюки (привет Коко Шанель и армии поклонниц ее творчества) и пользоваться мужскими духами. Одним из первых, кто отреагировал на это явление, был все тот же Caron. В 1919 году парфюмерный дом выпустил Tabac Blond (“Светлый табак”), посвященный новой формации женщин – так называемым *garçonnes* (независимым девушкам-“холостячкам”). Они с удовольствием курили, садились за руль и вели себя, что называется, дерзко. Следом за Caron Коко Шанель сделала дымный и кожаный Cuir de Russie, который тут же стал бестселлером у всех *garçonnes* Европы. Знаменитая “пятерка”, он же Chanel №5, вышедшая тремя годами ранее, казалась им слишком женственной,

## ВЕРЬ СВОЕМУ НОСУ, А НЕ ПРОДАВЦУ-КОНСУЛЬТАНТУ, КОТОРЫЙ УПОРНО ПЫТАЕТСЯ УВЛЕЧЬ ТЕБЯ К ПОЛКЕ ЖЕНСКИХ АРОМАТОВ

но весь фокус в том, что Cuir de Russie был не чем иным, как ее вариацией – те же альдегиды, тот же богатый букет, собранный из ирисов, роз, жасмина и иланг-иланга. Вот только вся эта смесь была приправлена мощным кожаным аккордом, что делало Cuir de Russie самым настоящим унисексом.

Вплоть до 1980-х женская парфюмерия постоянно заходила на территорию мужской, заимствуя у сильной половины и кожу, и древесные ноты, и звонкие цитрусы, и душистые травы. Или, правильнее сказать, все эти ноты считались общими. Но в начале 1980-х в ароматном мире произошел очередной передел. Это десятилетие запомнится яростной борьбой за права работающих женщин. Парфюмерия, чувствительная к социальному, реагировала соответственно: мужчинам предлагался брутальный Rasco Rabanne Pour Homme, а женщины поголовно выбирали ядовитый, сладкий и цветочный Poison Dior. То, что мы наблюдаем сегодня на полках магазинов, – наследие конца прошлого столетия. Основная покупательская аудитория либо сама застала 1980-е, либо переняла привычки родителей. Поэтому верь своему носу, а не продавцу-консультанту, который упорно пытается увлечь тебя к полке женских ароматов. ●

### ТОП-5 АРОМАТОВ-УНИСЕКС

#### 1/ BLEU DE CHANEL, CHANEL

Один из лучших представителей огромной семьи морских ароматов. Море здесь не холодное и дикое, несмотря на заявленный в пирамиде “глубоководный аккорд”, а курортное – с запахом горячего песка, просоленного волной, плавучего дерева и цитронеллы (летите прочь, комары).

#### 2/ BULLION, BYREDO

Редкая удача в сложном парфюмерном жанре: перед тобой кожа с фруктовыми аккордами. За последнюю здесь отвечают цветы османтуса, обладающие многосоставным ароматом кожи, мыла и абрикосов.

#### 3/ TABACCO TOSCANO, SANTA MARIA NOVELLA

Легкий сладковатый аромат деревянной коробки из-под сигар, в которой хранили настоящие ванильные стручки, – подойдет даже тем, кто обычно не в восторге от запаха табака.

#### 4/ TOBACCO NUIT, ATELIER COLOGNE

Стойкое (на коже держится до 16 часов) облако благородного табака и благовоний, красиво подсвеченное свежими нотами мандарина и ванили.

#### 5/ PANAMA 1924 FEFÉ, BOELLIS

Солнечная бомба, заряженная бергамотом и пачулями. Эстрагон и шафран добавляют Fefé интересный гастрономический оттенок: хозяин аромата – или хозяйка – точно не боится запустить руки в шкафчик со специями.





# УДИВИ МЕНЯ

КОНЦЕНТРАТ ДЛЯ ИСКУССТВЕННОГО ЗАГАРА ЛИЦА BOOSTER BRONZANT, CLARINS

Подразумевается, что мужчина регулярно пользуется кремом для лица, ведь работает наш герой только в tandem со средством ухода. В этом случае кожа подрумянивается естественно и равномерно. В ежедневную порцию обычного крема следует добавлять по три капли желтой жидкости, если загореть нужно с нуля, и две — для поддержки имеющегося тона.



Разобрав богатый ассортимент продуктов (на этот раз мужских!), мы вновь сделали приятные открытия. Немедленно делимся ими с тобой.

СС-КРЕМ ДЛЯ МУЖЧИН, ERBORIAN

Продукт для продвинутых и отважных бьюти-пользователей: крем деликатно тонирует кожу наравне с продуктом для женщин, а еще содержит экстракты целебных корейских трав — отсюда антивозрастное воздействие. Ну и для полного сервиса — SPF-фильтр со степенью защиты 25.



УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ-ГЕЛЬ ДЛЯ ЩЕТИНЫ И БОРОДЫ 2 IN 1 SKIN HYDRATOR+BEARD CONDITIONER, CLINIQUE

О, времена! Для бороды и щетины появилось специальное средство. После встречи с этим кремом жесткие торчащие волосы вмиг станут мягкими и покладистыми, а кожа лица и шеи увлажнится. Продукт не содержит жиров, поэтому не загрязняет растительность и быстро впитывается.



ОСВЕЖАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША С МЯТОЙ И ЭВКАЛИПТОМ ICE WASH GREEN, THE CHEMICAL BARBERS

Сербская линейка Beer Shampoo — это шесть функциональных мужских продуктов, упаковка которых стилизована под пивные банки. Объем — 440 мл. Продукт, что ты видишь на фото, содержит экстракты мяты, эвкалипта и хмеля и кружит голову своим ароматом.



ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ REBALANCING CREAM MAN, NEAUVIA

Производитель добился черного цвета, добавив в формулу крема обычный краситель. Но во всем остальном состав впечатляет: за счет фракционированной гиалуроновой кислоты продукт и впитывается быстро, и увлажняет кожу отлично. ●





**Майя Белоглинская,**  
ДИРЕКТОР  
ОТДЕЛА КРАСОТЫ

Московский бьюти-бар «ЦВЕТИ» по виду в точности соответствует своему названию. Лофт выполнен в бело-зеленой гамме и заставлен сочными растениями. Здесь можно сделать укладку, макияж и маникюр, а заодно прихватить одну из картин, висящих на стенах салона, — это полотна студии kislrod.art, и они продаются.



Весеннюю коллекцию макияжа **DOLCE & GABBANA Tropical Spring** хочется скупить полностью. Но как минимум советую обзавестись ярко-оранжевыми румянами и коралловой помадой в оттенке Tropical Coral. Когда, как не весной, повторять образы с подиума.



КОРЕЙСКИЙ БРЕНД **BLITHE** ОСВАИВАЕТСЯ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ С ДЕКАБРЯ ПРОШЛОГО ГОДА. МЕНЯ ПРИВЛЕК МАСКОЙ ENERGY YELLOW CITRUS & HONEY — ЕЕ НЕ НУЖНО ДЕРЖАТЬ НА ЛИЦЕ НИ МИНУТЫ. ДОСТАТОЧНО СМЕШАТЬ ПОРЦИЮ ПРОДУКТА С ВОДОЙ И УМЫТЬСЯ ЭТИМ КОКТЕЙЛЕМ ИЛИ ПРОТЕРЕТЬ КОЖУ ВАТНЫМ ДИСКОМ, СМОЧЕННЫМ В ЗАВЕТНОЙ ЖИДКОСТИ.

## ГОРОД-СКАЗКА

С продуктами новой линии **LUMENE SISU Urban Antidotes** кожа будет чувствовать себя так, будто ты никогда не нервничаешь и живешь в каком-нибудь тихом живописном местечке. **SISU Urban Antidotes** адресована жительницам мегаполиса: экстракты коры сосны и еловых побегов в составе средств помогают противостоять стрессу большого города.



ТОЖЕ ЕСТЬ ВОПРОС?  
Найди бьюти-эксперта  
на сайте [whealth.ru](http://whealth.ru)  
и немедленно озвучь его.

*У мамы и сестры плохая кожа. Я мучаюсь той же проблемой. Как изменить эту закономерность?*

Кира

Ты уже знаешь, что УФ-лучи и прочие агрессивные факторы окружающей среды не добавляют коже красоты, но вряд ли догадываешься, как сильно они влияют на внешность. В 2006 году первого Нобеля за открытие в области эпигенетики дали ученым из США. Лауреаты премии определили, что влияет на «поведение» генов. «Результаты исследования особенно впечатляют, когда дело касается близнецов. Генетически это могут быть идентичные люди, но эпигенетически — никогда. Качество кожи напрямую зависит от образа жизни, питания и экологии, не только от генетического багажа», — объясняет Илана Фартук, директор лабораторий **PAYOT**. В ответ на открытие французский бренд Payot разработал высокотехнологичную линию Uni Skin, которая радует и формами продуктов, и текстурами. Пробуй же скорее. ●



# Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ —  
И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!



## ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- ▶ журнал моментально появляется в твоём киоске в день выхода номера;
- ▶ ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- ▶ загруженные на твоё устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- ▶ и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.



## СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):  
3 месяца — 229 руб.  
6 месяцев — 459 руб.  
12 месяцев — 849 руб.



ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH  
ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ





# Ugandan women







ДЛЯ  
СРЕДНЕГО И  
ПРОДВИНУТОГО  
УРОВНЕЙ  
ПОДГОТОВКИ

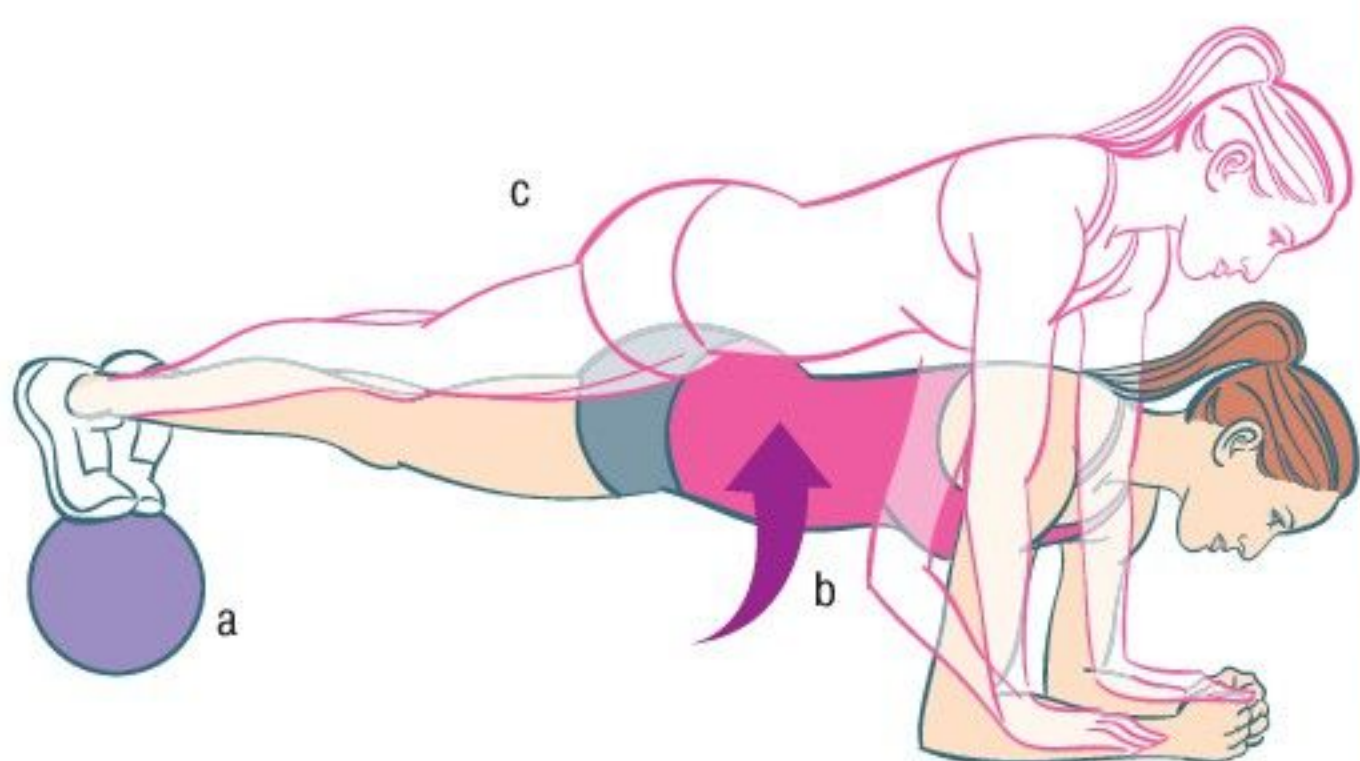
# ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВЗЯТЬ МЕДБОЛ, ФИТБОЛ И 20 МИНУТ С НИМИ ПОЗАНИМАТЬСЯ? ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ — ТОЧЕНАЯ ТАЛИЯ. А КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫБРАТЬ, УЗНАЕШЬ ПРЯМО СЕЙЧАС.

➔ Тренировки с шарообразными снарядами всегда функциональны. Выбор упражнений огромный, плюс попутно ты развиваешь ловкость и координацию. Фитбол больше, легче и мягче, а значит, менее стабилен, чем его младший дружок. У последнего баланс жестче — некоторые движения на нем делать проще. Зато медбол можно использовать еще и в качестве отягощения.

Все эти полезные свойства двух мячей мы собрали в одной короткой программе. Она максимально включает в работу мышцы кора, а параллельно сжигает жир. Занимайся так три раза в неделю — и ждет тебя успех.

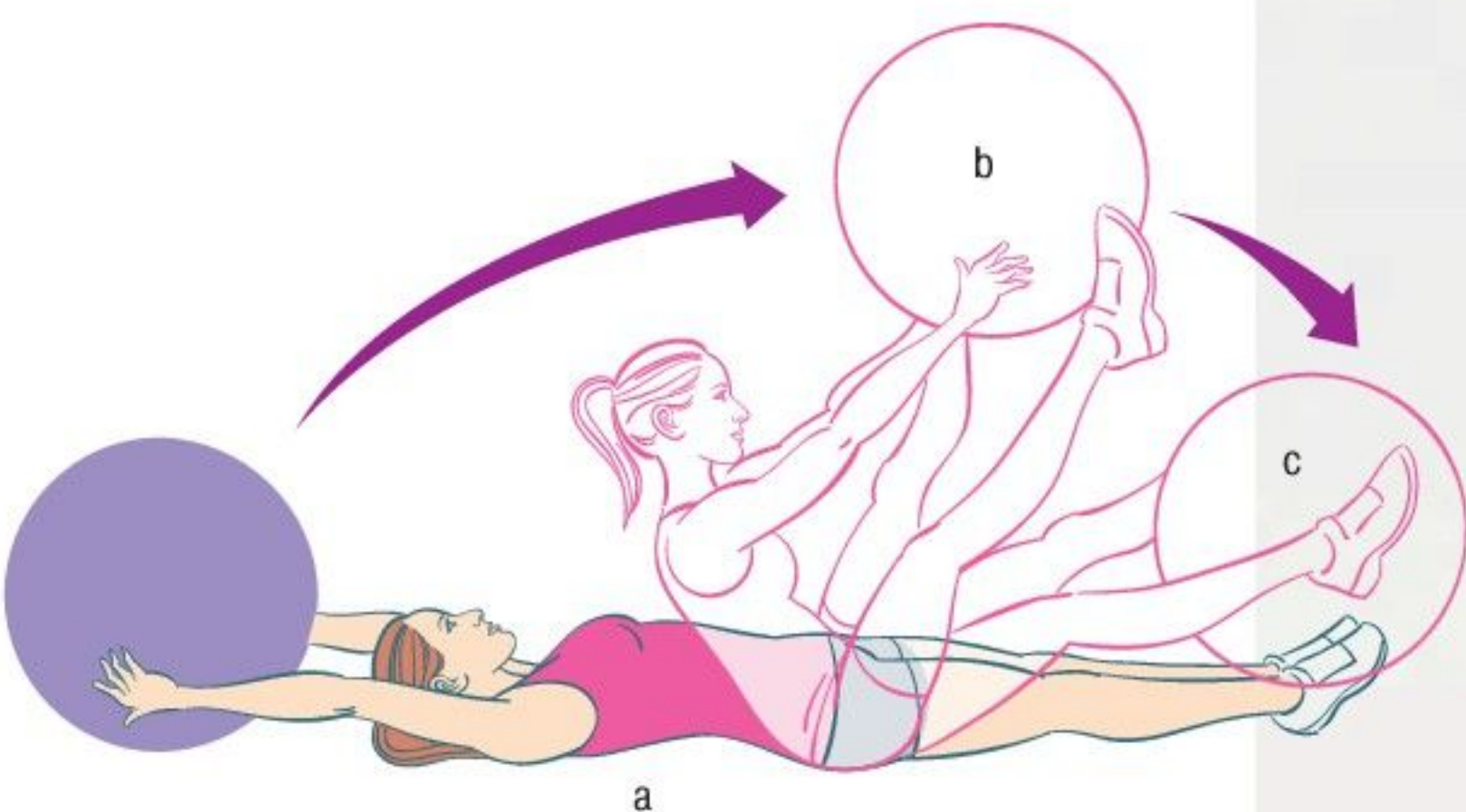




### ДИНАМИЧНАЯ ПЛАНКА С НОГАМИ НА МЕДБОЛЕ

Встань в планку на предплечьях, но ноги расположи на снаряде – упираясь в него подъемами стоп или носками **(а)**. Теперь поднимись в планку на прямых руках, поставив на пол сначала правую ладонь **(b)**, потом левую **(с)**. Отмотай движение назад, встав сперва на правое предплечье, а потом на левое. Это один повтор. Выполни таких восемь.

**СДЕЛАЙ ПОСЛОЖНЕЕ:** приняв положение **(с)**, проверни тот же трюк с ногами – опусти стопы по очереди на пол, а потом таким же образом верни их на медбол.

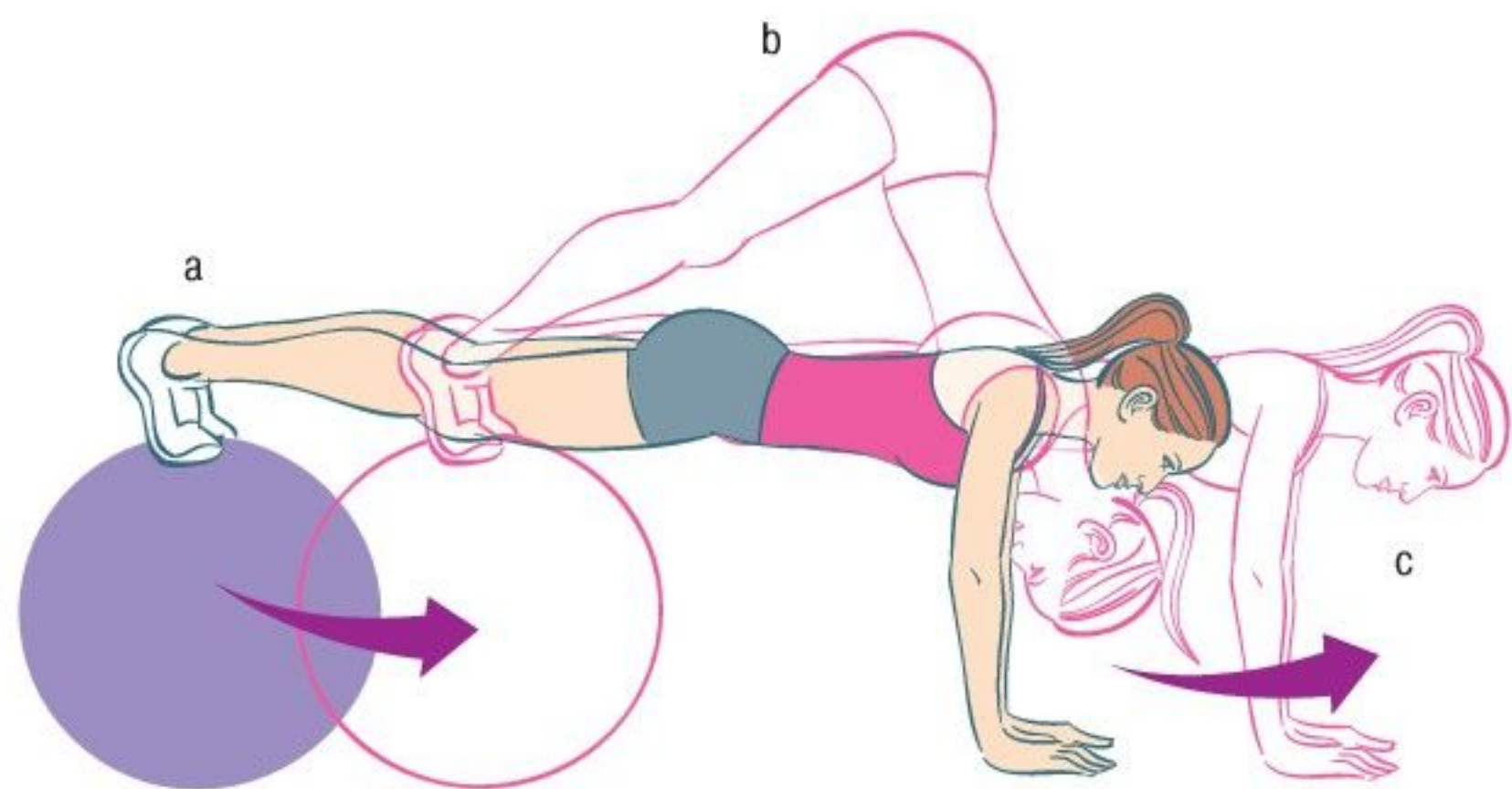


### V-ПАСЫ С ФИТБОЛОМ

Ляг на коврик лицом вверх: прямые ноги вместе. Мяч возьми в руки и заведи его за голову **(а)**. Напрягая мышцы кора, одним движением оторви от пола корпус и ноги и перехвати фитбол стопами **(b)**. Снова опусти корпус и ноги (оставляя снаряд на весу!) **(с)** и продублируй движение, вернув мяч в ладони. Это один повтор, выполни таких десять.

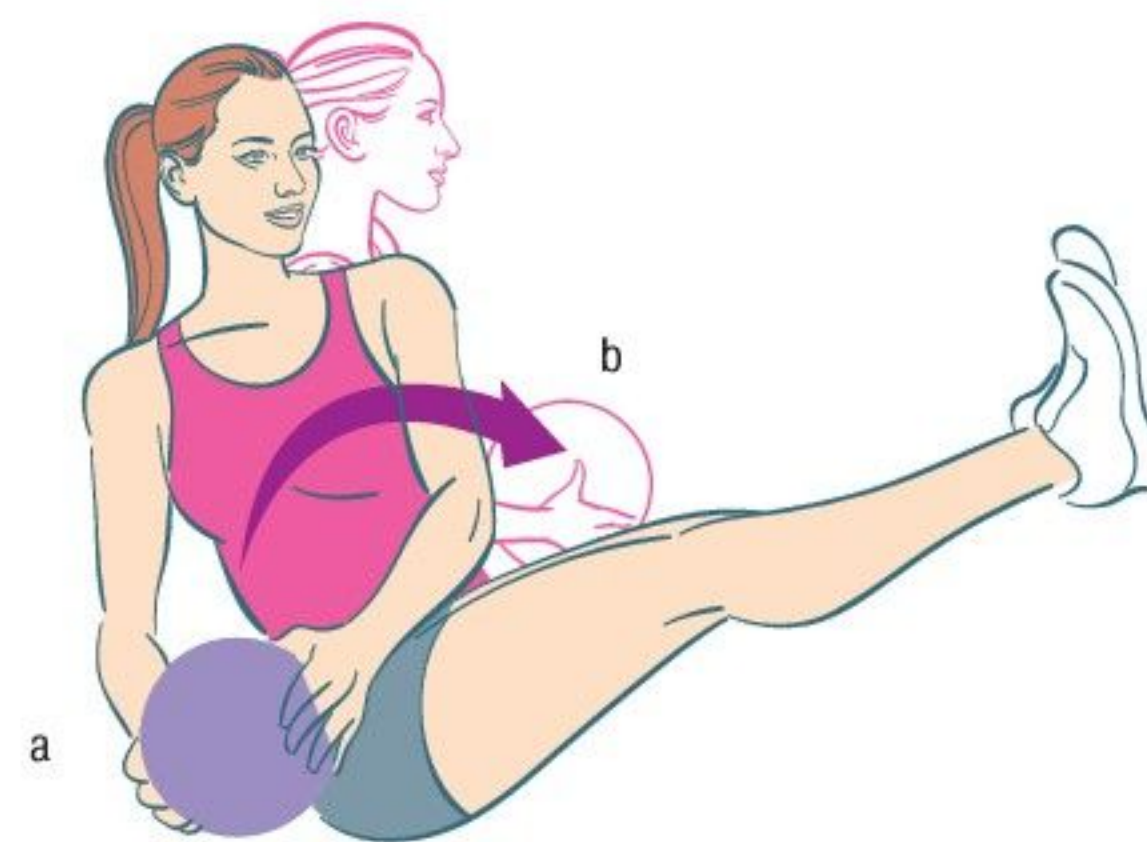






### “ЗЕМЛЕМЕР” НА ФИТБОЛЕ

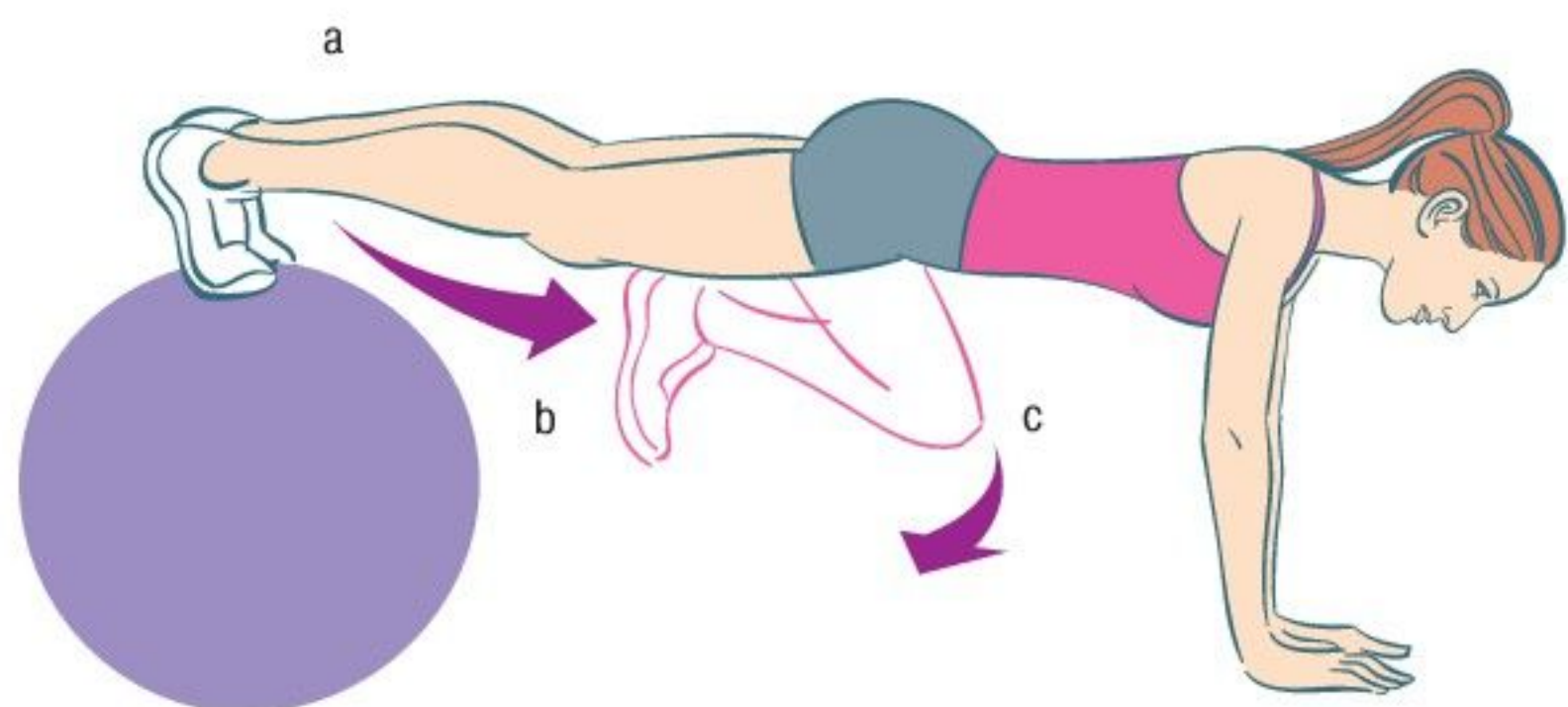
Встань в упор лежа с ногами на снаряде **(а)**. Поднимая таз вверх, подкати мяч стопами поближе к рукам – это положение “пик” **(b)**. Теперь, сохраняя ноги прямыми, шагай ладонями вперед, чтобы снова прийти в позицию “упор лежа” **(с)**. Это один повтор, выполни таких пять.



### ТВИСТЫ С МЕДБОЛОМ В СКЛАДКЕ

Сядь с мячом в руках. Ноги оторви от пола: держи их вместе и сохраняй прямыми. Поверни плечи вправо, чтобы опустить снаряд к бедру **(а)**. Это один повтор. Вернувшись в исходное положение, следующий выполни влево **(b)**. Продолжай чередовать стороны, пока не насчитаешь 30 повторов в общей сложности.

**СДЕЛАЙ ПОПРОЩЕ:** согни колени под углом в 90 градусов или поставь стопы на пол.



### ДИАГОНАЛЬНЫЙ “СКАЛОЛАЗ” С ФИТБОЛОМ

Прими положение упора лежа, поставив носки ног на снаряд **(а)**. Не задирая таз вверх, подтяни левое колено к груди **(b)**. Затем, поворачиваясь в бедрах, приведи его к правому локтю **(с)**. Выдержи паузу и медленно отмотай движение назад, чтобы вернуться в исходное положение. Это один повтор. Сделай четыре сначала на одну сторону, потом столько же – на другую. ●

ХОЧЕШЬ БЫТЬ В ФОРМЕ – БУДЬ В ФОРМЕ  
**SPEEDO**

в магазинах

Реклама \*спидо



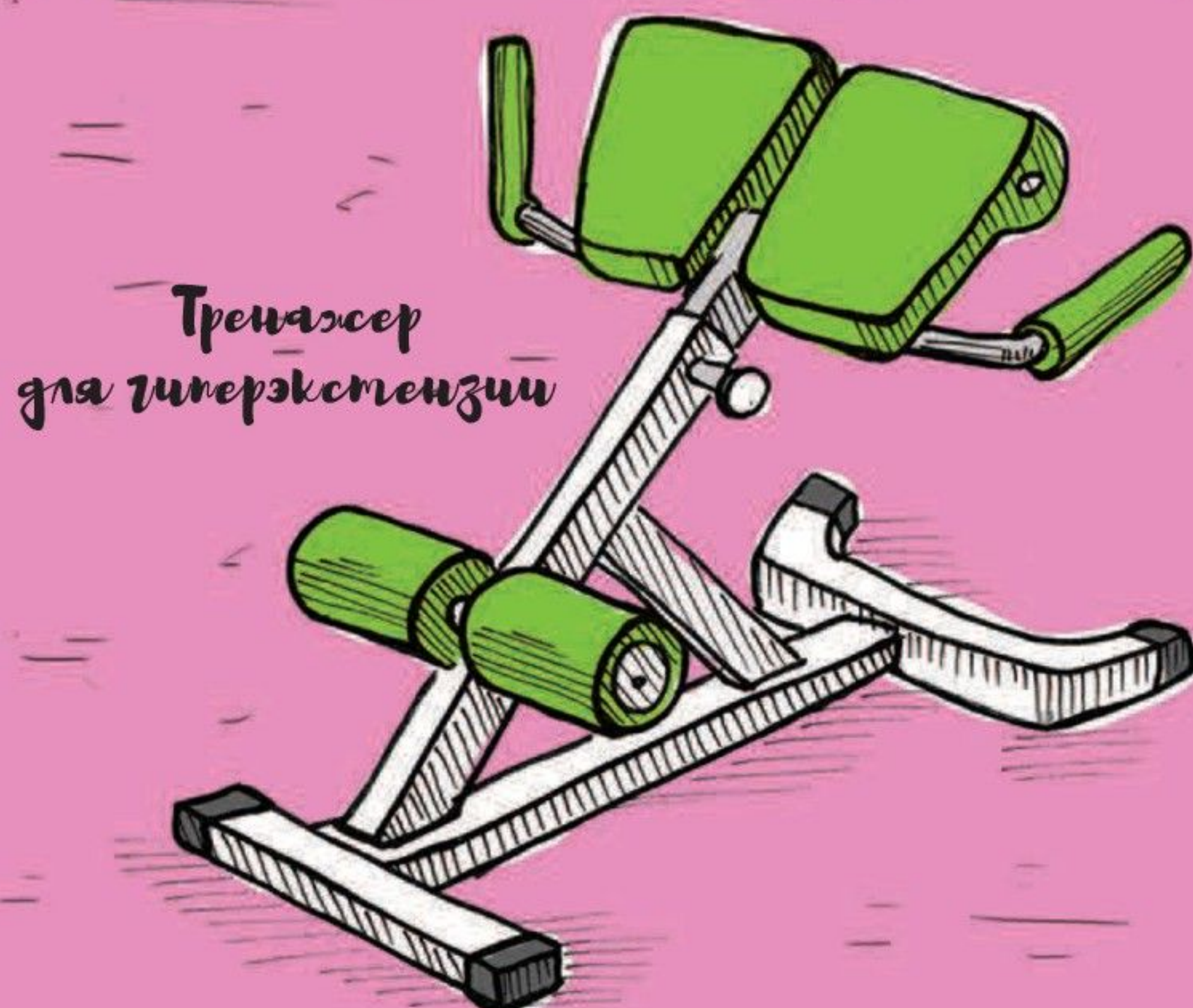
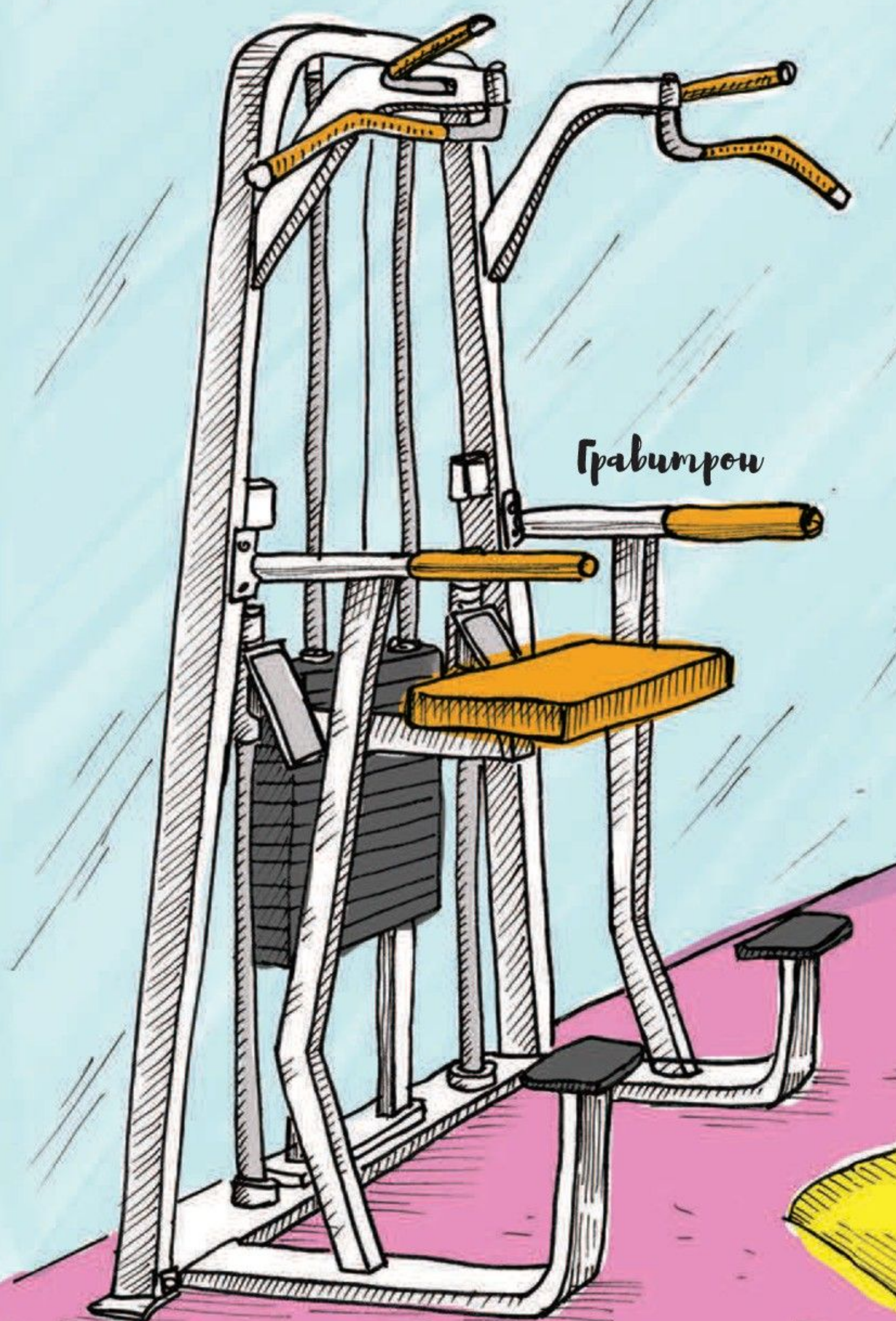
# ЖЕЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ – МЕСТО НЕ ДЛЯ СЛАБО-НЕРВНЫХ. И ВО ВСЕ НЕ ИЗ-ЗА ТЕСТОСТЕРОНА В ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ. ПРИХОДИШЬ ТАКАЯ – И ЧТО ДЕЛАТЬ? СПОКОЙСТВИЕ, РАССКАЗЫВАЕМ.

*Текст: фитнес-эксперт WH  
Наталья Саитова, Анастасия Маркина*

Сколько себя помним, мы советовали тебе взять хотя бы несколько уроков у персонального тренера. И ни за что не отступимся от своих слов. Но это вовсе не гарантия, что потом ты с ходу найдешь свой путь в железных джунглях. Так что рассказываем про “главные тренажеры для девушек” – те, что качественно работают над рельефом женского тела, создают красивые пропорции: формируют плечи, спину, бедра, ноги, ягодицы и при этом не устраивают мышечного дисбаланса. Кстати, напомним, что “железо” способно сделать твою жизнь намного лучше не только в плане фигуры. Опорно-двигательный аппарат, эндокринная, нервная, сердечно-сосудистая, иммунная и даже пищеварительная системы скажут большое спасибо, если ты пойдешь качаться.

Чтобы узнать об особенностях каждого тренажера, переверни страницу. А познакомившись с ними поближе, воспользуйся нашей программой. Это один из вариантов – и он отличный, мы проверяли! Противопоказания: любые проблемы со здоровьем, беременность, материнство (но не жди до совершеннолетия ребенка, мы про первые месяцы после родов).





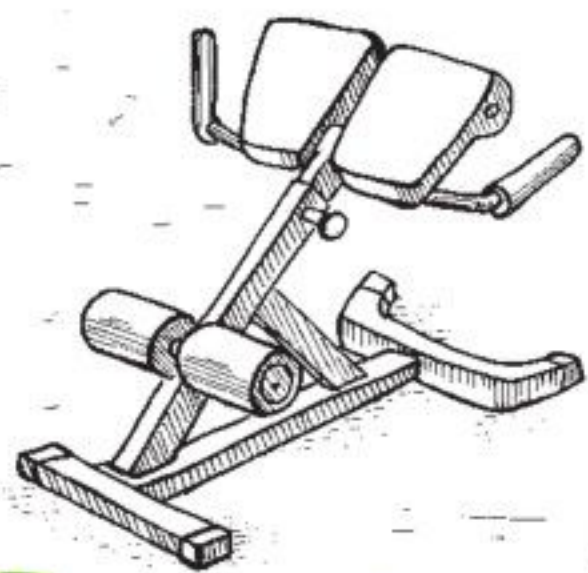


Тренажер  
для отведения  
бедра сюда

Вертикальный  
и горизонтальный  
блоки

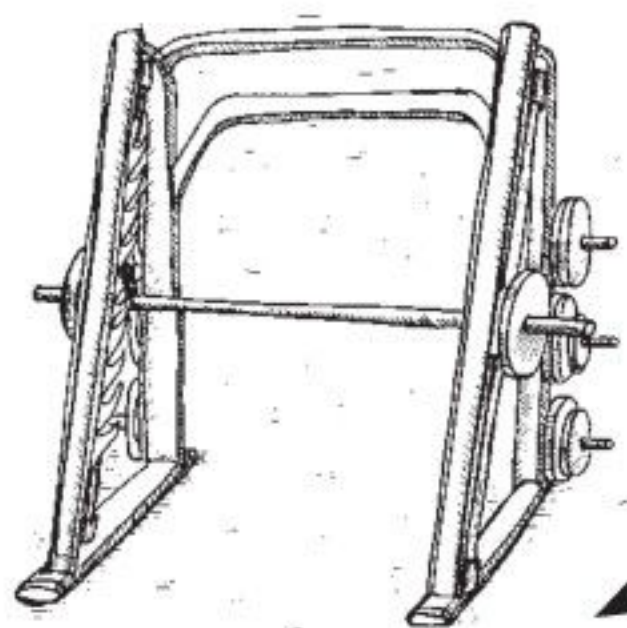
Машина Смита





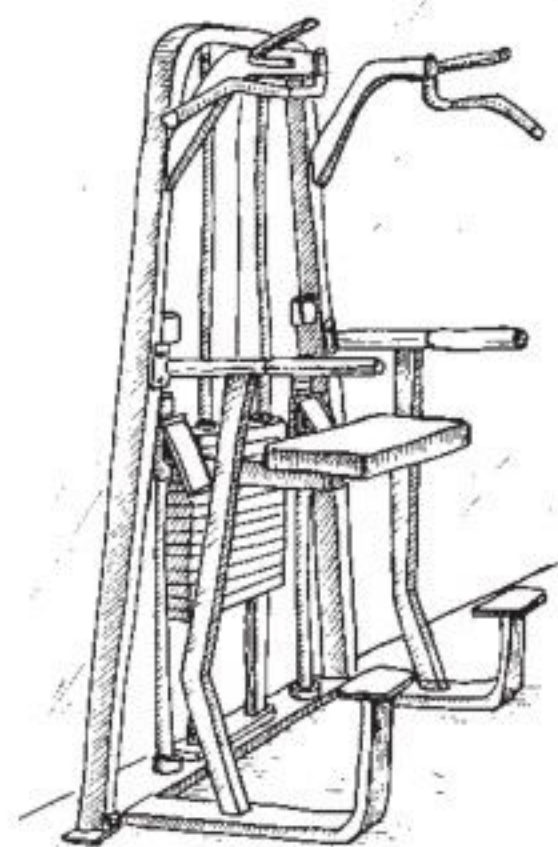
### Тренажер для гиперэкстензии

Этого “ослика” не обходит стороной никто, даже самые крутые спортсмены-“силовики”. Экстензии, то есть разгибания, укрепляют бицепс бедра, ягодицы и нижнюю часть спины. Самый здоровый и функциональный вариант упражнения – когда движение идет только в тазобедренном суставе, с естественным прогибом в пояснице.



### Машина Смита

Тренажер с широким функционалом. На нем можно делать тяги, жимы, приседания, выпады, протяжки, отжимания, ягодичные мостики. Огромный плюс в том, что здесь строго фиксируется вектор движения. Что важно для пока еще “раскоординированных” новичков.



### Гравитрон

Отличный тренер для мускулов спины, рук, плеч, груди и даже ног и пятой точки. За счет того, что в работу включаются ягодичные, широчайшие мышцы спины работают как сумасшедшие. Хочешь научиться подтягиваться на турнике и отжиматься от брусьев? Гравитрон и тут выручит – потренируйся сначала на нем.

## ПРОЙДИСЬ ПО ЗАЛУ

Запоминай, как можно качественно потренироваться. Только не перенапрягись! И не забудь про разминку.

### 1 ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ В ТРЕНАЖЕРЕ

Установи упор так, чтобы тазобедренный сустав был свободен: лежать нужно на верхней части бедер – но не настолько низко, чтобы тренажер неприятно давил. Голени жестко зафиксированы, тело – одна линия. С ровной спиной опускайся до тех пор, пока будет сохраняться прогиб в пояснице. Поднимайся за счет ягодиц, до прямой линии “корпус – ноги”.

**Делай:** 3 подхода по 12–20 повторов.

### 2 ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА СИДЯ В ТРЕНАЖЕРЕ

Установи оптимальный для себя вес. Разместись, поставив стопы так, чтобы угол в коленном суставе был не меньше 90 градусов. Руками держись за рукоятки по бокам, дабы в процессе движения таз плотно прилегал к сиденью. Выполняй отведение плавно, выдерживая небольшую паузу на пике сокращения мышц.

**Делай:** 3 подхода по 25–35 повторов.

### 3 ПРИСЕДАНИЯ В МАШИНЕ СМИТА

Подбери оптимальный вес, повесив диски на гриф тренажера, или выполняй упражнение с пустым. Сведя лопатки, расположи его на плечах. Поставь ноги шире плеч: проекция грифа должна проходить по середине стопы. Приседай с ровной спиной до прямого угла в коленном суставе. Последний не блокируй при подъеме из приседа.

**Делай:** 3 подхода по 10–15 повторов.

### 4 ОТЖИМАНИЯ ОТ ГРИФА МАШИНЫ СМИТА

Расположи гриф ниже уровня талии, но так, чтобы ты была в состоянии выполнить упражнение нужное количество раз. Тело образует одну линию, без прогиба в пояснице.

**Делай:** 3 подхода по 10–15 повторов.

### 5 ПОДТЯГИВАНИЯ В ГРАВИТРОНЕ

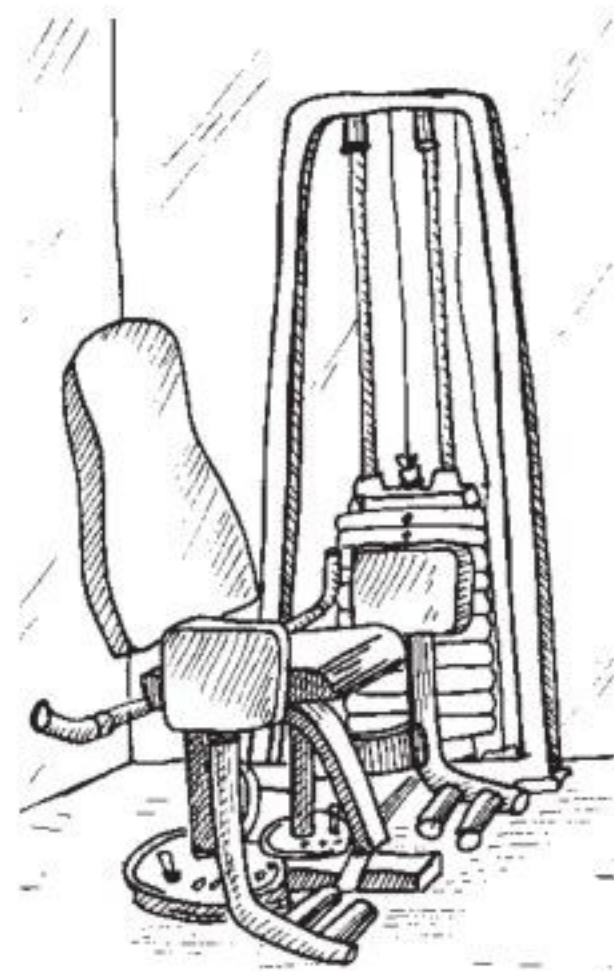
Подбери подходящее сопротивление. Расположись в тренажере, первым делом взявшись за параллельные рукоятки. Такой хват помогает лучше включить спину в работу новичкам. Начиная упражнение со сведения лопаток; грудь и локти обращены вперед, плечи держи максимально близко к корпусу.

**Делай:** 3 подхода по 12–15 повторов.

### 6 ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА СИДЯ В ТРЕНАЖЕРЕ

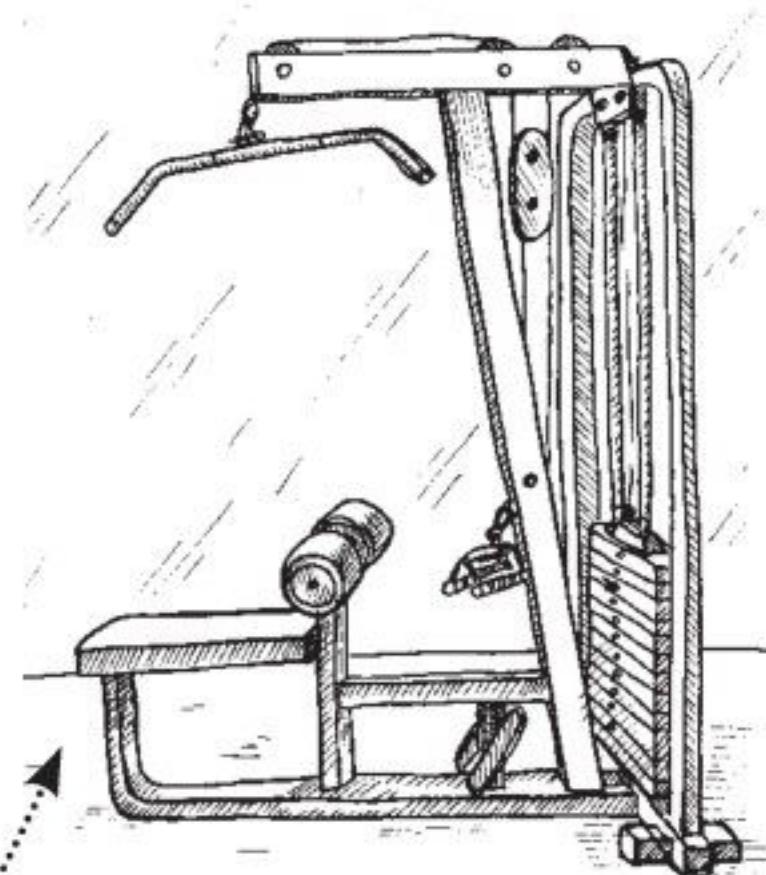
Подбери вес отягощения; возьми сначала за рукоятку, затем сядь с прямой спиной, вытянув руки; ногами упрись в тренажер. Усилием мышц спины подтяни к себе рукоятку: локти держи ближе к корпусу. Возвращайся в исходное положение плавно.

**Делай:** 3 подхода по 12–15 повторов.



### Тренажер для отведения бедра сидя

Признан самым бесполезным экземпляром в зале, хотя сам в том вовсе не виноват. Дамы вокруг него так и кружат, но при этом здорово недооценивают. Сидеть на нем и одновременно в смартфоне – плохая стратегия. Лучше возьми вес побольше и постарайся сделать максимум повторов в умеренном темпе с паузой в конечной точке; целевую зону не расслабляй. Тогда тренажер всерьез проработает ягодичные. Используй его в начале тренировки (для пробуждения и предварительного утомления мышц), в середине или как отдельное упражнение/ часть суперсета.



### Вертикальный и горизонтальный блоки

Часто они объединены в один тренажер, но бывает, стоят по отдельности (что даже лучше).

На них ты тренируешь спину в различных плоскостях движения. Разные рукоятки, которые можно брать несколькими хватами, помогают включить все мышцы и делать акценты на определенные зоны. ●



# ДЕЛО ТОНКОЕ

Нет времени, но есть желание качественно потренироваться? Функционалка выручит всегда!

Тренировку разработала Мария Ванюшкина, мастер-тренер направления групповых программ федеральной сети фитнес-клубов X-Fit. Вот что сообщила нам сама Маша: «Я выбрала несложные и одновременно нескучные упражнения, с помощью которых ты задействуешь и укрепляешь множество разных мышц. В работу активно включаются стабилизаторы, отвечающие за координацию и баланс тела. И конечно, за счет большого количества повторов идет активное жиросжигание».

ВЫПОЛНЯЙ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОЧЕРЕДИ. СТАРАЙСЯ ОСИЛИТЬ ПО БОЛЬШЕ ПОВТОРОВ, НО ДЫШИ СПОКОЙНО, БЕЗ ЗАДЕРЖЕК. ЗАНИМАЙСЯ ТАК 3–4 РАЗА В НЕДЕЛЮ.

ДЛЯ ЛЮБОГО  
УРОВНЯ  
ПОДГОТОВКИ

15  
МИНУТ НА  
ФИТНЕС

## 1 НАКЛОН-БАЛАНС



Встань прямо, перенеси вес тела на правую ногу и слегка ее согни. А вторую отведи назад, одновременно наклоняя корпус вперед – левой рукой постарайся коснуться пола. Мышцы живота удерживай подтянутыми (a). Вернись в положение стоя, выводя левое колено вперед (угол в суставе – 90 градусов), а правую руку вытягивая вверх (b). Это один повтор, сделай таких 25–40 на одну ногу, потом столько же – на другую.

Опция: чтобы усложнить упражнение, в конечной точке выпрыгивай вверх.

## 2 КРОСС- И БОКОВОЙ ВЫПАД

Из положения стоя шагни левой ногой назад скрестно за правую и опустишь в выпад. Проследи, чтобы правое колено оказалось над пяткой (a). Затем сделай левой ногой широкий шаг в боковой выпад: колено – над стопой (b). Это один повтор. Выполни 25–40 в одну сторону, потом столько же – в другую. Руками работай, как при беге: сгибай поочередно под углом в 90 градусов, не поднимая кисти выше уровня груди и не заводя назад дальше тазобедренного сустава.



## 3 ПЛАНКА С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

Встань в упор лежа: руки и ноги прямые, живот и ягодицы подтянуты. Задержись в этом положении на пару дыхательных циклов (a). Затем на выдохе прыжком приставь обе стопы вперед и одновременно, развернув корпус, подними левую руку вверх (b). Со вдохом отпрыгни в исходное положение. Это один повтор, следующий выполни в другую сторону. Продолжай чередовать, пока не насчитаешь по 25–40 на каждую.



## 4 ПРОГУЛКА В «Т-МОСТ»

Встань в боковую планку: правая стопа впереди, левое запястье – точно под плечом, тело вытянуто в одну линию. Подтяни бока и напряги мышцы живота (a). Теперь начинай шагать против часовой стрелки, обходя вокруг опорной руки (b). Завершив круг, повтори «прогулку» с опорой на правую ладонь. И вуаля – тренировка окончена. ●







Платье, Dior  
Туфли, Casadei  
Очки, Vogue





# ТЫ СУПЕР, ДЕТКА!

**ХОЧЕШЬ КЛАССНО ВЫГЛЯДЕТЬ — БУДЕШЬ. МЫ ВСЕГДА ТЕБЕ В ЭТОМ ПОМОЖЕМ. КАК МИНИМУМ МОТИВИРУЮЩАЯ ФОТОСЕССИЯ И МЕГА-КРУТОЙ ФИТНЕС-ПЛАН ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЫ У НАС ГОТОВЫ. А В ТЕБЕ МЫ УВЕРЕНЫ.**

➔ Ведь перед глазами живой пример. Читательница WH и по совместительству графический дизайнер Виктория Ледяева участвовала в нашем конкурсе “Попади на обложку” и набрала самое большое количество “зрительских” лайков. Съемка с ней в роли модели нам лично понравилась очень: выглядит Вика как Женщина-кошка и Супергерл вместе взятые.

В чем секрет? Тут как раз ничего сверхъестественного:

“Я очень люблю бег и флай-йогу, хотя последняя мне непросто дается: голени забиты, руки худоваты, рост большой. Но я стараюсь. В гамаке можно делать асаны, которые тяжело выполнять, например, на хатхе. Занимаюсь в студии трижды в неделю: два раза в 07:15 и один вечером. Если тренироваться на заре, день становится длиннее. Плюс я хожу с подругой — знаю, что будет не круто пропустить занятие, если она ждет меня в семь утра”.

“Стараюсь делать зарядку и, сколько себя помню, подкачиваю пресс. Все качают ягодичы? Ну, это да, но мне лень”.

“Не сижу на диетах. Правда, уже почти год как вегетарианка. Отказалась от мяса, просто потому что не фанат”.

“Мотивация? Дело в настроении. Нужно просыпаться утром с улыбкой, помнить, что живешь один раз. Можно устраивать себе послабления, но потом все равно собой заниматься”.

**А ТЕПЕРЬ ЛИСТАЙ ДАЛЬШЕ — И ДЕЙСТВУЙ ПО ПЛАНУ!**



## МЕГАКРУТОЙ ФИТНЕС-ПЛАН



АВТОР КОМПЛЕКСА  
**НАТАЛЬЯ САИТОВА,**  
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ  
ТРЕНЕР СЕТИ ФИТНЕС-КЛУ-  
БОВ WORLD CLASS

## КАК ЗАНИМАТЬСЯ

Программа рассчитана  
на **6 недель**.

На каждой из них тебе  
предстоит осилить **6 тре-  
нировок: 3 силовые  
и 3 кардио** (чередуй их  
между собой по дням).

Всего тебе понадобятся  
два снаряда – **скакалка  
и набор штучек под на-  
званием Mini Bands**. Это  
те же ленточные аморти-  
заторы, только по-  
меньше и в виде петель.  
В основном мини-бэнды  
продаются комплекта-  
ми по 4–5 цветных лент  
разной степени упруго-  
сти. Компактны и уни-  
версальны, сделаны  
из чистейшего латекса,  
который обеспечивает  
мощное и одновремен-  
но плавное натяжение  
и равномерное распре-  
деление нагрузки.

Для каждо-  
го упражнения  
выбирай ту ре-  
зину, с которой  
последние 2–3  
повтора будут да-  
ваться с трудом,  
но с сохранением  
техники.



## СИЛА

## НЕДЕЛЯ 1

Выполняй все упражнения по-  
очередно, каждое по 3 под-  
хода; отдых между послед-  
ними – 40 секунд. Между  
упражнениями – 1 минута.

## НЕДЕЛЯ 2

Выполняй все упражнения по-  
очередно, каждое по 4 под-  
хода; отдых между послед-  
ними – 40 секунд. Между  
упражнениями – 1 минута.

## НЕДЕЛЯ 3

Упражнения объединяют-  
ся по два (1–1', 2–2', 3–3', 4–4')  
с минимальной передыш-  
кой между ними. Каждая па-  
рочка выполняется 3 раза, от-  
дых при переходе от одной  
к другой – 40–60 секунд.

## НЕДЕЛЯ 4

Пары выполняют-  
ся по 4 раза, отдых между  
ними – 40–60 секунд.

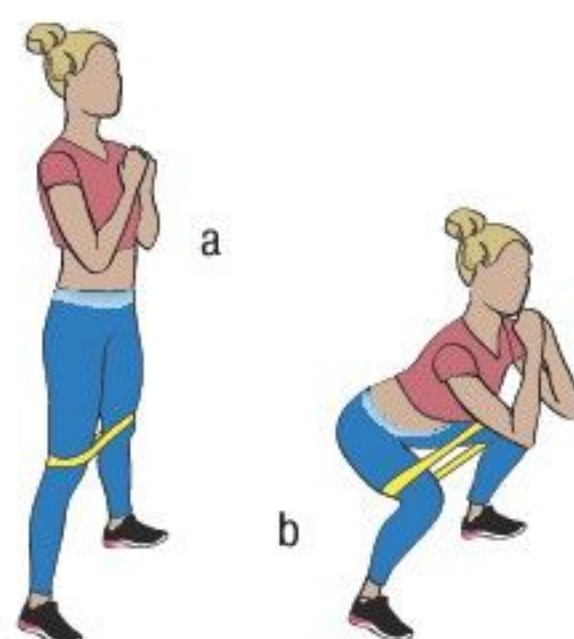
## НЕДЕЛЯ 5

Проводи тренировку по кру-  
говой схеме. Выполняй все  
упражнения одно за другим.  
И так 3–4 круга, отдых между  
ними – 40–60 секунд.

## НЕДЕЛЯ 6

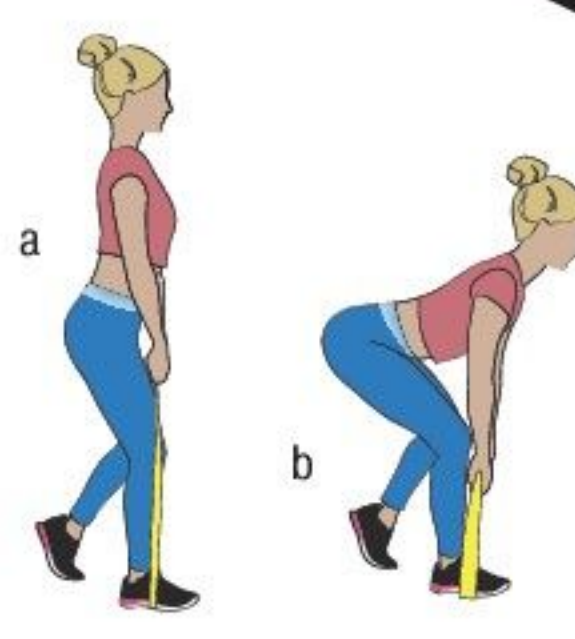
Продолжай тренироваться  
по той же схеме. Но теперь че-  
редуй упражнения на низ и верх  
(1–1', 2–2', 3–3', 4–4'). Про-  
йди 3–4 круга (отдых между  
ними – 40–60 секунд).

## НИЗ



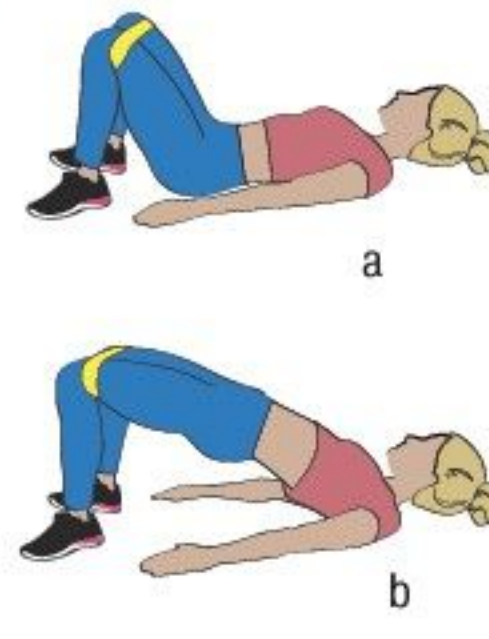
## 1 ПРИСЕДАНИЯ

Встань прямо, поставив стопы шире плеч и зафиксировав снаряд на уровне чуть выше коленной чашечки: руки перед грудью (а). Сохраняя спину ровной, отведи таз назад и опустишься в присед до прямого угла в коленном суставе, при этом натягивая амортизатор и разводя бедра в стороны (б). Задержись в этом положении на 3–4 секунды и вернись в исходное. Сделай 15–30 повторов.



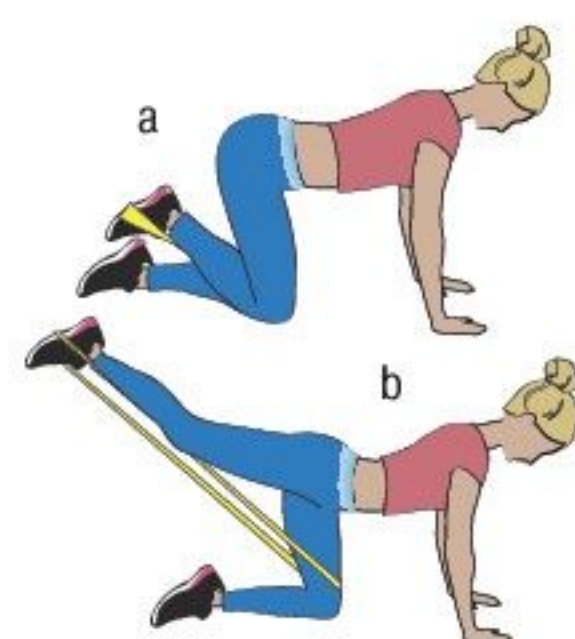
## 2 РУМЫНСКАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ

Зацепи снаряд за правую стопу, возьми его двумя руками и выпрямись. Левую ногу отставь чуть назад, обопрись на носок (а). Аккуратно отведи таз назад и наклонись до параллели корпуса с полом или немного ниже; при этом колено правой ноги слегка согни (б). Сразу вернись в положение (а). На протяжении всего движения сохраняй прогиб в пояснице. Сделай сначала 15–30 повторов на одну ногу, потом столько же – на другую.



## 3 ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ОТВЕДЕНИЕМ БЕДРА

Возьми снаряд с сопротивлением по сильнее и надень на ноги в районе колен. Ляг на пол: руки вдоль корпуса, стопы чуть шире таза, мини-амортизатор уже натянут (а). Подними таз, максимально сжимая ягодичы (б), и в верхней точке выполни три пружинистых движения, разводя колени в стороны. Затем медленно вернись в положение (а). Это один повтор, сделай таких 15–30.



## 4 ЯГОДИЧНЫЕ ЖИМЫ

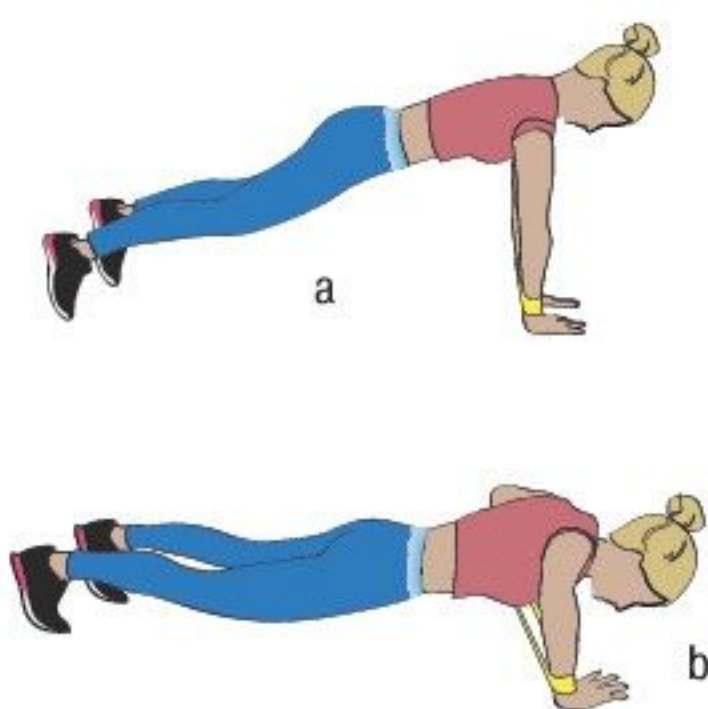
Встань на четвереньки: снаряд надень на левое колено и на середину правой стопы (а). Усилием ягодич выполни жим: стопа немного отведена наружу, а носок натянут на себя (б). Задержись на 2–3 секунды и вернись в исходное положение. На протяжении всего движения сохраняй спину прямой. Сначала выполни 15–30 повторов на одну ногу, потом столько же – на другую.





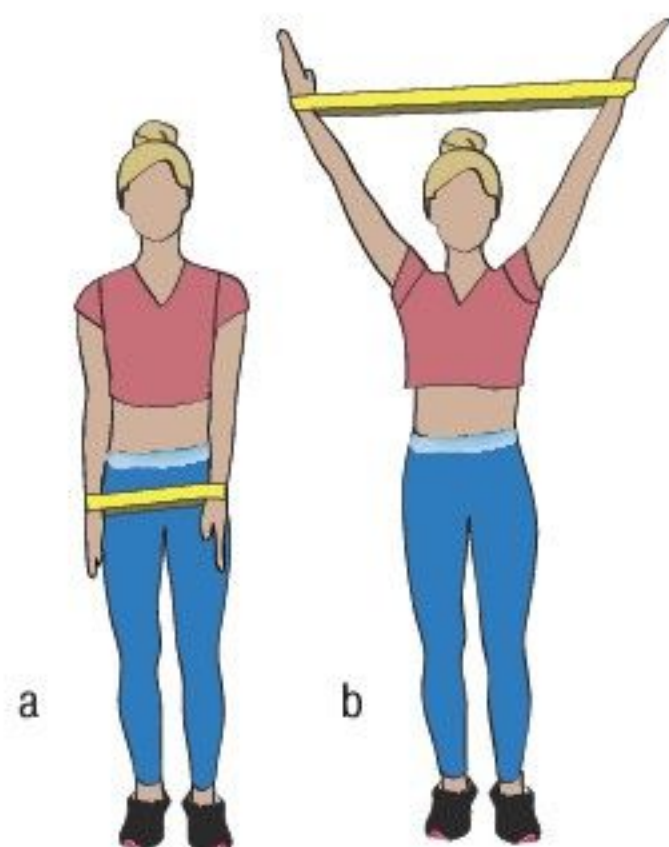


## ВЕРХ

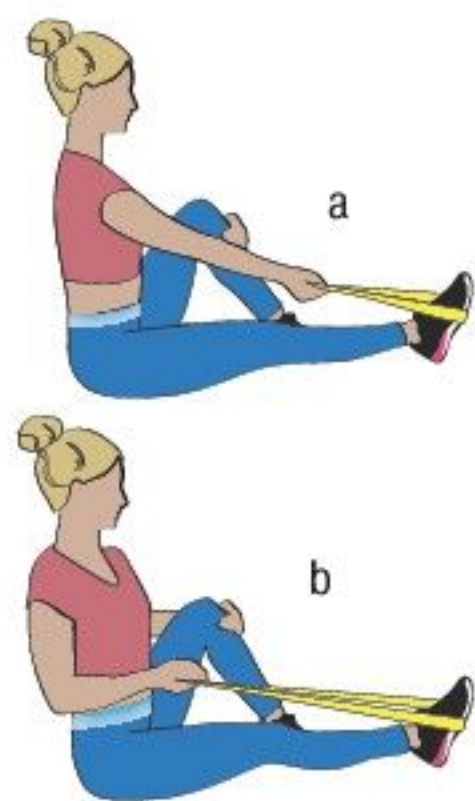
**1 ОТЖИМАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ РУК**

Встань в упор лежа, надень мини-бэнд на запястья: ноги шире таза, руки чуть уже плечевых суставов (а). Оторви от пола правую ладонь и шагни ею в сторону, натягивая амортизатор и одновременно опускаясь в отжимание (б). Тут же, напрягая мышцы груди, усилием рук вернись в положение (а). Сразу выполни такое же движение в другую сторону. Это один повтор. Нужно сделать 5–8.

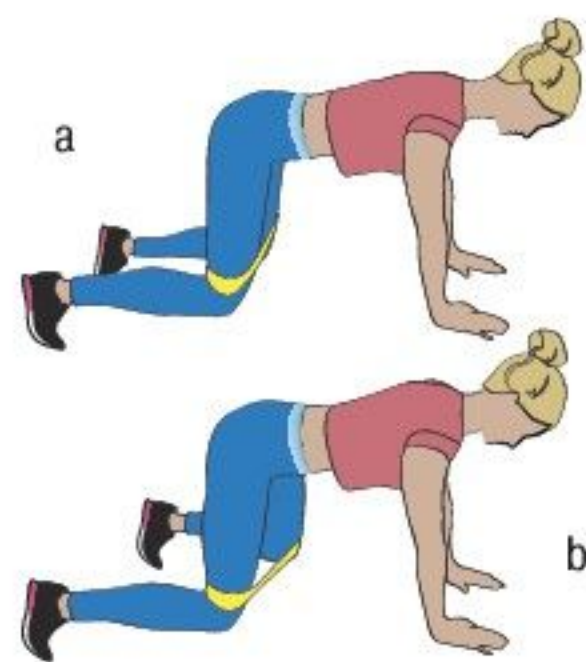
Опция: если тяжело, можешь выполнять упражнение стоя на коленях.

**3 ПОДЪЕМ РУК НАД ГОЛОВОЙ**

Встань прямо: руки опущены, амортизатор на запястьях, ладони обращены друг к другу (а). Медленно поднимай прямые руки к потолку, при этом слегка разводя их в стороны (б). Задержись в конечной точке на 3–4 секунды и не спеша вернись в исходное положение. Выполни 12–20 таких повторов.

**2 ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА К ПОЯСУ ОДНОЙ РУКОЙ**

Сядь на пол с прямой спиной: левую ногу согни в колене, другую – вытяни вперед. Зафиксируй амортизатор на середине правой стопы (а). Подтяни снаряд правой же рукой к поясу, включив в работу мышцы спины (б). Задержись на 2–3 секунды и медленно вернись в исходное положение. Выполни по 15–30 повторов на каждую сторону.

**4 “УРОВЕНЬ” С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ НОГ**

Закрепи амортизатор над коленями и прими положение “уровень”: опора на руки и пальцы ног (ладони и стопы – на ширине плеч), углы в коленном и тазобедренном суставах прямые, корпус строго параллелен полу, кор в тонусе (а). Не меняя угол в колене, “шагни” правой ногой в сторону (б), задержись на пару секунд и вернись в исходное положение. Сразу проделай то же самое левой ногой. Это один повтор. Выполни таких 8–10.

## КАРДИО

**Прыжки со скакалкой****НЕДЕЛИ 1, 2**

Тайминг: 5–10 минут.  
Чередуй интервалы: 30 секунд работы, 1 минута отдыха.

**НЕДЕЛИ 5, 6**

Тайминг: 10–15 минут.  
Пробуй делать максимальные интервалы работы и минимальные – отдыха. Ты стала выносливее и наверняка сможешь выдержать 2–3 минуты нон-стоп. Вноси разнообразие: прыгай на одной ноге, крестом, двойными прыжками, с высоким подниманием колен.

**НЕДЕЛИ 3, 4**

Тайминг: 10–15 минут.  
Чередуй интервалы: 30 секунд работы, 30 секунд отдыха.

**Табата**

20 секунд работы: чередуй упражнение “Попрыгунчик” (прыжки “ноги вместе – ноги врозь”) с бегом с высоким подниманием колен.

10 секунд: отдых.

Выполни 8 таких раундов. Это одна сессия в 4 минуты.

**НЕДЕЛИ 1, 2**

1 сессия

**НЕДЕЛИ 3, 4**

2 сессии

**НЕДЕЛИ 5, 6**

3 сессии

Отдых между сессиями: 40 секунд – 1 минута.

**Бег по лестнице**

Тайминг: 15–20 минут.

Нужно быстро подняться и спускаться с этажа на этаж, пока не истечет время.

**НЕДЕЛИ 1, 2**

3 этажа

**НЕДЕЛИ 3, 4**

4 этажа

**НЕДЕЛИ 5, 6**

5 этажей

Вноси разнообразие: то ступай на каждую ступеньку, то перешагивай через одну. ●





**Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!**

*“Есть люди, которых мотивирует похвала. Мне полезнее критика”*

ДАРЬЯ БОРИСОВА,  
26 лет



“Я даже не заметила, как растолстела. Начала жить с молодым человеком и как-то подраслабилась, но не переживала об этом. В аквапарке, правда, однажды стало неудобно: на фоне друзей я выглядела явно не очень. Но по-настоящему разозлилась и взялась за себя, когда бойфренд аккуратно, но прямо сказал: “Мне тебя так жалко! Ты такая красивая, а прячешь это за лишним весом”.

За полгода я похудела на 25 кг только благодаря изменениям в питании. Ела каждые 2 часа, но по чуть-чуть, отказалась от сладкого, мучного, жареного и фастфуда. Калории и БЖУ не считала, просто стала есть гораздо меньше.

Когда вес ушел, стало ясно, что нужно идти в зал и работать над тонусом. Раньше в течение тренировки прорабатывала все тело, сейчас предпочитаю изолированные: день ног, день спины и так далее. Так вижу больший результат.

Ненавижу делать выпады и приседы, но более эффективных упражнений для бедер и ягодиц, увы, нет.

Я веду очень простой рукописный дневник питания. Пробовала пользоваться приложениями, но лично мне удобнее по старинке. ”

## ПОДАРОК!

Даша, мы тобой гордимся и знаем, что напольные весы Gorenje от дизайнера Карима Рашида будут показывать только приятные цифры. ●



ЕСЛИ МЕЖДУ ТВОИМИ ОБРАЗАМИ “ДО” И “ПОСЛЕ” ТАКАЯ ЖЕ ВПЕЧАТЛЯЮЩАЯ РАЗНИЦА, ПРИСЫЛАЙ ФОТО ПО АДРЕСУ: WHEALTH@IMEDIA.RU



# Flora ega







# ЖИДКОЕ ЗОЛОТО

Тут тебе не детский сад – заставлять есть суп не будем. Сама захочешь, когда оценишь эти яркие, легкие и суперполезные варианты.

## СОЛНЕЧНЫЙ

*Твой бонус:*

### ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Рацион, в котором достаточно бета-каротина (моркови, батата, тыквы, зелени), ученые признают, как способ снизить риск возникновения рака. Кстати, перечисленные овощи богаты клетчаткой и полезны для пищеварения.

#### НА 4 ПОРЦИИ:

- 1 л бульона
- 400 мл кокосового молока
- 2 моркови, очищенные и порезанные кубиками
- 1 пастернак, очищенный и порезанный кубиками
- 1 крупный батат, очищенный и порезанный кубиками
- 1 репа, очищенная и порезанная кубиками
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сушеного розмарина
- 1 ч. л. сушеного тимьяна

**170**  
ККАЛ  
В ПОРЦИИ

- 1/ Разогрей духовку до 200 °С. Противень застели фольгой. Выложи на нее нарезанные овощи, полейте их маслом, перемешай и запекай примерно 35–40 минут, до мягкости.
- 2/ С помощью блендера преврати в суп-пюре овощи, добавив к ним сушеные травы, бульон и кокосовое молоко. Подогрей перед подачей.



# СПОРТИВНЫЙ

210  
ККАЛ  
в порции

## Твой бонус: ВЫНОСЛИВОСТЬ

Свекла и яства из нее особенно хороши для фитнес-дней: нитраты корнеплода снижают потребность организма в кислороде, что увеличивает твою выносливость во время физических нагрузок.

### НА 4 ПОРЦИИ:

1 л бульона  
3 свеклы, средних размеров, нарезанных  
2 луковицы, мелко нарезанные  
1 батат, порезанный кубиками  
1 морковь, порезанная  
1 пучок свежей кинзы, измельченной  
1 ст. л. оливкового масла  
2 ч. л. молотой паприки  
1 ч. л. сушеного чеснока  
Соль и черный перец — по вкусу

1/ Кастриюлю с маслом поставь на средний огонь и поджарь лук, постоянно помешивая, до золотистости, 5–7 минут.

2/ Добавь бульон, батат, свеклу и морковь и доведи до кипения. Уменьши огонь и вари овощи 30 минут.

3/ Под конец всыпь в кастрюлю паприку, чеснок, соль-перец и кинзу, перемешай и сними с огня.

4/ Погружным блендером преврати варево в суп-пюре, а перед подачей проверь его на специи.





125  
ККАЛ  
В ПОРЦИИ

## ЗЕЛЕНЫЙ

### Твой бонус: НЕЖНАЯ КОЖА

В этом травянистом миксе есть все, что нужно для отличного цвета лица: стимулирующий обновление клеток витамин А, ответственный за collagen витамин С и много-много антиоксидантов.

#### НА 4 ПОРЦИИ:

200 г спаржи, порубленной  
200 г свежего шпината  
2 стебля сельдерея, порубленных  
1 ½ стакана овощного бульона  
2 зубчика чеснока  
1 луковица фенхеля, мелко нарезанная  
1 большой пучок петрушки  
1 луковица, мелко нарезанная  
1 ст. л. растительного масла

1/ В кастрюле нагрей на среднем огне растительное масло. Брось внутрь спаржу, сельдерей, фенхель, лук и чеснок и готовь, помешивая, 5 минут.

2/ Влей бульон, уменьши огонь и доведи суп до кипения. Через 10 минут добавь шпинат и петрушку и убери с плиты.

3/ Немного остывший суп проработай погружным блендером в однородную массу – можно есть.



325  
ККАЛ  
В ПОРЦИИ

## ЯГОДНЫЙ

### Твой бонус: ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Для кардиолога ягоды – не просто вкусность, а средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний: спасибо разнообразным антиоксидантам в составе.

#### НА 2 ПОРЦИИ:

200 г натурального йогурта  
1 стакан замороженной  
клюквы  
1 стакан гранатового сока  
½ стакана овсяных хлопьев

#### Топинг:

¼ стакана любых свежих  
ягод  
2 ст. л. измельченного  
миндаля  
1 ст. л. льняных семян

Овсянку, йогурт, клюкву и сок взбей в блендере. Распредели угощение по пиалам и укрась свежими ягодами, орехами и семечками.



# ОРЕХОВЫЙ

345  
ККАЛ  
В ПОРЦИИ

Твой бонус:  
**ЭНЕРГИЯ  
НА ВСЬ ДЕНЬ**

Этот освежающий смузи-суп – умный выбор для тех, кто позволяет себе сладкое только утром. Вкус у блюда десертный, а характер серьезный: клетчатки, белков и полезных жиров здесь ровно столько, чтобы дожить до обеда сытой.

**НА 2 ПОРЦИИ:**

1 стакан кокосового молока  
(или любого другого орехового)  
1 большой банан  
2 ст. л. арахисовой пасты  
1 ст. л. льняной муки  
Горсть льда  
Ванилин на кончике ножа

**Топпинг:**

2 ст. л. гранолы  
2 ст. л. измельченных грецких орехов  
2 ст. л. какао-крупки (или какао-порошка)  
2 ст. л. кокосовой стружки  
1 ч. л. льняных семян

В блендере смешай до полной однородности первые 6 ингредиентов завтрака. Разложи пюре по мискам и воздружи топпинг. ●



Больше рецептов супов и смузи – в книге **The Women's Health Big Book of Smoothies & Soups: More Than 100 Blended Recipes for Boosted Energy, Brighter Skin & Better Health**



# СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ

ВСЕ БЕЛКИ ОДИНАКОВО  
ПОЛЕЗНЫ, НО МЫ РЕШИЛИ  
ПЕРЕЧИСЛИТЬ ЛУЧШИЕ.

В мире животных



## Грудка

Один из самых популярных источников стройности и рельефности. Логично: стоит дешевле других видов мяса, содержит 23,6 г белка и чуть больше 100 ккал в каждом 100 г, легко готовится. Минуса только два: курятину массового производства, выращенную на гормонах и антибиотиках, трудно считать здоровым продуктом. Если качество пищи для тебя принципиально, придется раскошелиться на органических цыпочек. Второе «но»: диетическая отварная грудка — еда истинных аскетов, всем остальным требуются соусы и другие калорийные хитрости, чтобы не заскучать над тарелкой.

## Яйца

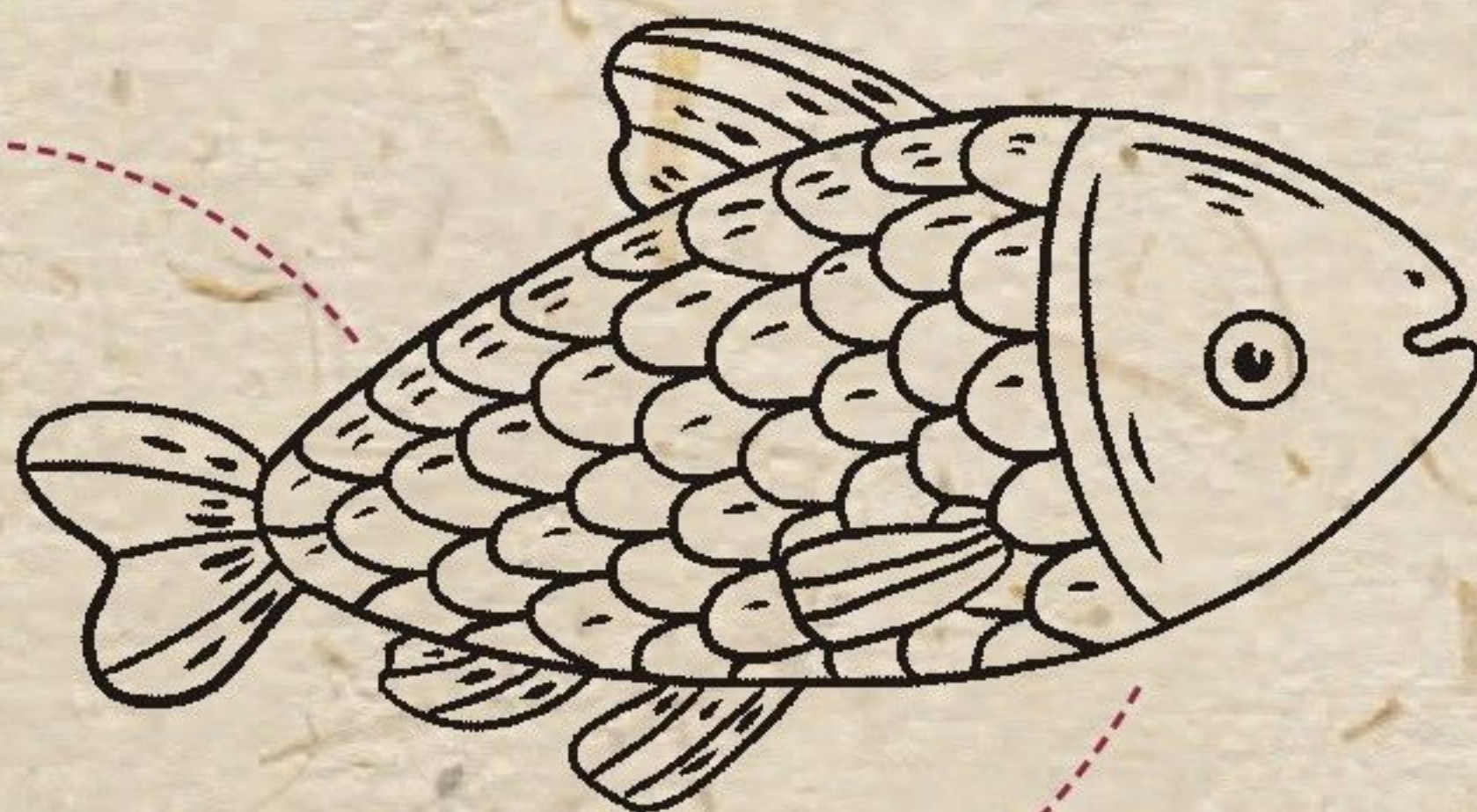


Если сравнивать с мясом, белка в яйцах меньше (около 6 г в крупном), зато усваивается он идеально и окружен важными для женской привлекательности витаминами В, Е, D и А. Подозрения, что любители омлетов чаще страдают от повышенного холестерина и сердечно-сосудистых проблем, современные ученые развеяли: 1 яйцо в день — абсолютно здоровая норма для взрослого человека. Да здравствует разнообразие белковой жизни!

**ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ  
РАССЧИТЫВАТЬ ДНЕВНУЮ  
НОРМУ БЕЛКА ПО СХЕМЕ:  
1 Г ПРОТЕИНА НА КИЛО-  
ГРАММ ИДЕАЛЬНОЙ (ЖЕ-  
ЛАЕМОЙ) МАССЫ ТЕЛА.**

## Скумбрия

Жирная рыба холодных морей содержит столько же белка, сколько хваленая куриная грудка, и усваивается он, по некоторым оценкам, в три раза быстрее. Бонусом идут такие важные составляющие скумбрии: омега-3 кислоты для здорового сердца, полезные для кожи цинк и селен и витамин D, тесно связанный с крепким иммунитетом и хорошим настроением. Только важно помнить, что копченая и жареная рыба обрастает дополнительными калориями и химическими добавками; лучше запекай голубушку в фольге.



## Икра

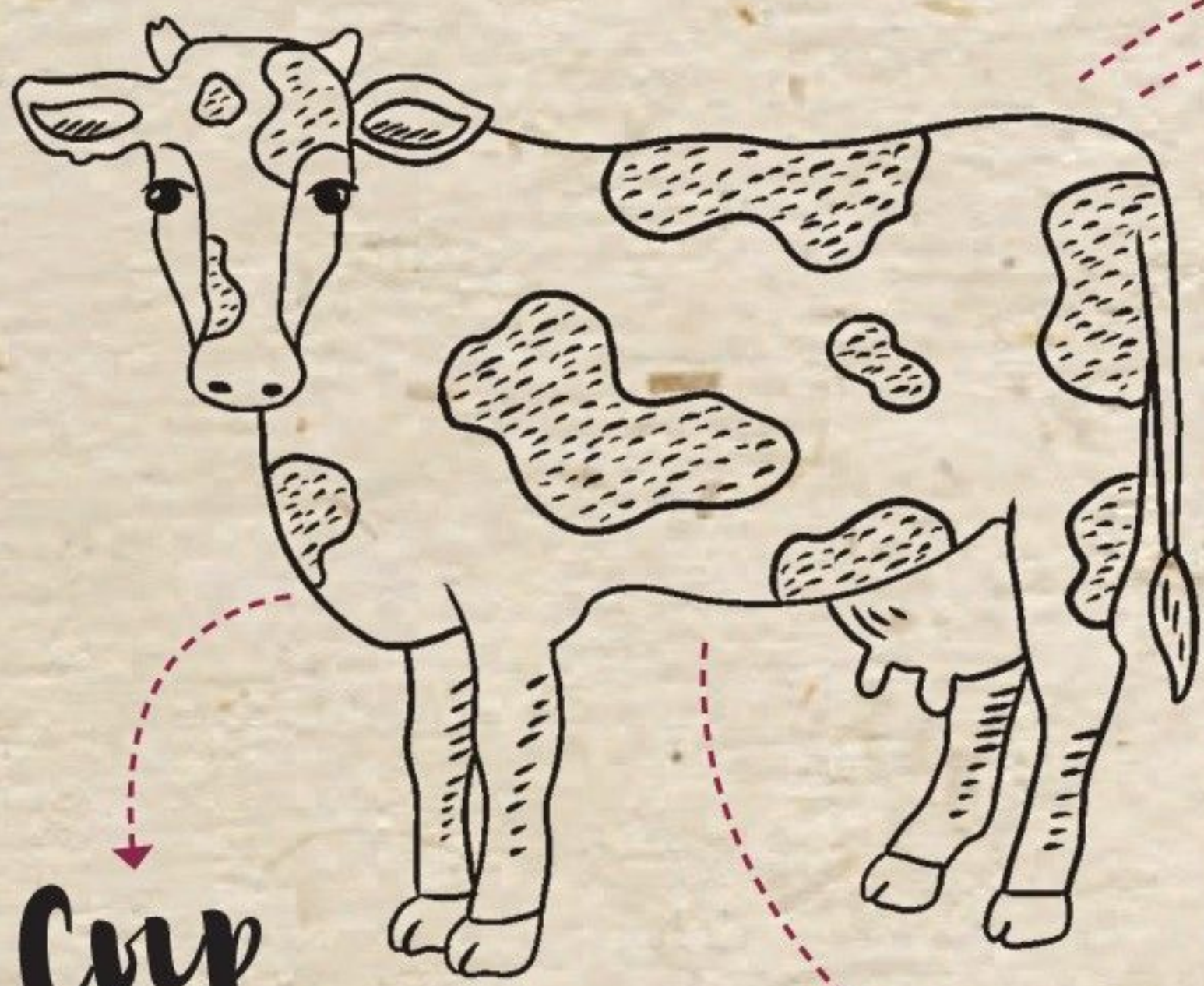
Само собой, не кабачковая, а та, что из благородных пород рыб. 100 г зернистой икры кеты, например, — это аж 32 г протеина и здоровых жиров, витаминов и микроэлементов. Однако в продукте много соли; во избежание отеков и проблем с артериальным давлением ограничивай свою любовь к деликатесу 1 ст. л. в день.

## Креветки

Начнем с главного: 150 г отварных креветок — это 37 г протеина. То есть больше половины дневной потребности в белке для среднестатистической девушки, причем в очень вкусной и диетической форме (примерно 140 ккал в порции). Особый шик общения с морепродуктами в том, что для приготовления салата или основного блюда из них требуется не более 5 минут — бросил в кипяток или на сковородку, и все.







## Телятина

Самые постные, а значит, привлекательные для девушки части коровы — вырезка, лопатка, верхний край голени. Помимо щедрой дозы белка (26 г) в мясе крупного рогатого скота еще и железа предостаточно, что делает его особенно актуальным для фитнес-ориентированных дам. Единственный минус: на фоне других белковых продуктов говядина переваривается и усваивается не без труда, но дело идет куда веселее, если сопровождать ее овощным гарниром (только пусть это будет не картошка).

## Творог

Символ толерантности, а не продукт! Ударение в слове "творог" можно ставить на любой слог, а есть нежирный — хоть три раза в день: питательный белок казеин усваивается на 97%, что почти рекорд. Плюс продукт покладист в кулинарном смысле — сгодится и для сырников, и для десертов. Но девушкам, которые настроены похудеть, лучше сосредоточиться на "живом" твороге жирностью не более 4%.

## Сыр

Чем сыр тверже, выдержаннее, тем больше в нем драгоценного белка, кальция, но и калорий тоже. В 100 г качественного пармезана 35 г протеина и почти 400 ккал, в мягком сыре типа рикотты — 11 г белка и менее 200 ккал. Какой вариант предпочесть, однозначного ответа нет. Ароматный твердый сыр хорош тем, что даже малое его количество к лучшему меняет вкус блюда и помогает обойтись без соли и специй. Зато мягкого можно съесть больше, если вопрос сытости в приоритете.

## Йогурт

10–15 г белка в стандартном стаканчике натурального йогурта — вроде бы не головокружительные цифры, но этот кисломолочный продукт стоит ценить как источник полезных бактерий. Научно доказано, что дружелюбная микрофлора, населяя кишечник, способствует отличному обмену веществ, похудению и даже хорошему настроению.

## В мире лабораторий

## Протеиновый порошок

В сухой смеси соевый или сыровороточный белок представлен в чистом виде ("изолят"), что выгодно отличает продукт от привычных мяса или творога, из которых еще потрудись усвоить нужное. Поскольку протеиновые порошки обычно используют фитнес-активисты, коктейли бывают усилены витаминами и минералами, необходимыми спортсменам. Однако важно помнить, что такой напиток не замена полноценной еде, а лишь дополнительный способ сократить калорийность рациона, обогатив его белком.

## В мире растений

## Бобы

Чечевица, фасоль, нут, горох по содержанию протеина легко конкурируют с мясом, а соя так и выигрывает со своими 30–40 г. Но подвох в том, что растительные продукты не могут обеспечить организм всеми 9 незаменимыми аминокислотами. Даже у лапочки сои их только 8 в составе. Зато все бобовые содержат клетчатку — ценный компонент здоровой диеты, дефицит которого, по оценкам врачей, испытывает большинство россиян.

## Орехи и семена

Калорийные, но очень нужные женскому организму источники не только белка, но и витамина Е и полезных жиров. Чтобы все эти компоненты усваивались лучше, орехи и семена советуют замачивать в холодной воде на несколько часов. И, конечно, есть в сыром виде, не портя витаминчики термической обработкой.

## Тофу

Соевый сыр (или творог, кому как больше нравится) стоит особняком благодаря своей кулинарной многоликости. Почти безвкусный в чистом виде, он обладает сверхспособностью перенимать вкусы соседних продуктов в салатах, супах, при жарке. Пожалуй, самый актуальный белковый друг в рационе вегетарианцев по содержанию незаменимых аминокислот и умению бороться с чувством голода при жалких 80 ккал в 100 г. ●





# Стройные мысли

Что происходит в диетологии, кроме “жуй медленно, пей воду и налегай на овощи”? Любимые эксперты Women’s Health рассказали о современных тенденциях и фактах, которые их вдохновляют.







## МЕНЬШЕ ЕШЬ — ДОЛЬШЕ ПРОЖИВЕШЬ



**Наталья Григорьева,**  
врач-диетолог,  
управляющий партнер  
сети клиник  
“Эпилайк” и “Пре-  
миум Эстетикс”:

“Нобелевская премия по медицине в 2016 году досталась ученому, который описал механизм аутофагии клеток и тем самым подтвердил догадку, что непродолжительное голодание продлевает жизнь и способствует оздоровлению организма. Последние исследования показали, что активные годы добавляет нам не просто ограниче-

ние калорий, а сокращение в рационе двух аминокислот животного происхождения – метионина и цистеина. Геронтологи советуют свести к минимуму употребление продуктов с большим содержанием этих веществ, особенно с возрастом. Обратите внимание, речь идет не о полном отказе, а лишь об умеренности. В списке продуктов, богатых метионином, увы, оказался любимец диетологов творог, а еще сыр, красное мясо, темное мясо птицы, некоторые виды рыбы (карп, окунь, треска). Цистеина много в курином желтке, свинине и темном мясе птицы”.

## СПРОСИ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, КАК ПОХУДЕТЬ



**Михаил Гаврилов,**  
врач-психотерапевт, к. м. н., автор  
методики коррекции  
пищевоего поведения и  
снижения веса, член  
Института функциональной  
медицины (IFM, США):

“Составляя рацион, важно учитывать особенности конкретного человека – это ясно любому врачу. Раньше узнать их помогали генетические тесты, но не так давно появилось новое направление – иммунодиетология, с которым индивидуальный подбор диеты стал более эффективным. Тесты на реакцию иммунной системы на еду гораздо точнее тех, что делались раньше для определения пищевой непереносимости, – достоверность исследований выросла с 50% до 90%. По результатам можно понять, не злоупотребляет ли че-

ловек какими-то продуктами. Например, если в меню много моркови или яиц, иммунная система будет постоянно перенапрягаться из-за циркуляции большого количества молекул этих продуктов в крови. Что, в свою очередь, может стать причиной развития воспалительных заболеваний, затруднять потерю веса. С помощью теста можно также выявить продукты, в отношении которых у человека развивается истинная пищевая непереносимость. Ее результатами бывают излишняя отечность, нарушения со стороны ЖКТ. Другими словами, человек получит рекомендации, количество каких продуктов нужно просто снизить в рационе, а каких лучше избегать или есть в минимальных количествах. Эти тесты особенно важны для людей с лишним весом и сопутствующими заболеваниями”.



## ФРУКТЫ ПРОТИВ РАКА



**Юлия Бастригина,**  
врач-диетолог,  
эксперт бренда  
Nutrilite:

“На мой взгляд, особых сенсаций в науке о питании в последнее время не было. Исследования традиционно вращались вокруг пользы/вреда низкоуглеводных или, напротив, веганских планов питания, кетодиеты, палеодиеты, а также рационов, богатых клетчаткой, витаминами и минералами. Но я бы отмети-

ла интересную работу ученых из Гарвардского университета. В ней убедительно доказывается связь между достаточным потреблением овощей и фруктов в детстве и подростковом возрасте и снижением риска развития рака груди у взрослых женщин. Выявлены фрукты, обладающие наибольшим профилактическим эффектом: это бананы, виноград, апельсины и яблоки. Возможно, отмечают исследователи, причина кроется во входящем в состав каротине, и напоминают, что профилактический эффект наблюдается, если съедать в день хотя бы один плод”.

## СОК КАК СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ



**Тара Остроу,**  
спортивный  
диетолог, автор  
детокс-программ  
Organic Religion:

“Отмечу такой факт: научно подтвердились данные, что свекольный сок повышает спортивные результаты атлетов. Как консультант по питанию клубов New York Giants, Monaco FC и New York Red Bulls, я рекомендую свежавыжатые соки и смузи со све-

желей до тренировок и перед соревнованиями, чтобы обеспечить лучшую циркуляцию крови, повысить выносливость человека, улучшить тонус и общие показатели здоровья. А еще меня как диетолога радует появление современных приложений, которые помогают людям следить за своим образом жизни, а специалистам – получать ежедневную связь с клиентами, порой живущими на разных континентах. Всего-то и нужно – скачать такое на смартфон”.

## ЗОЖ ИДЕТ К ТЕБЕ



**Мargarита Королева,**  
к. м. н., диетолог,  
основатель компании  
“Королевский  
рацион”:

“Индустрия питания меняется к лучшему ежедневно. Если раньше здоровый образ жизни был доступен только тем, кто нацелен на результат, находчив, вынослив и привык всегда добиваться целей, то сегодня ЗОЖ по плечу любому. Еще 5–10 лет назад в новинку были и сервисы по доставке сбалансированного питания на дом,

и отделы с полезными продуктами в магазинах. Сегодня в сфере ЗОЖ существует серьезная конкуренция, и потребитель от этого только выигрывает. Теперь человек может выбирать продукты и услуги быстро и даже в ресторанах питаться вкусно и здорово. Кроме того, само понимание питания стало глубже. Оно перешло от мифического понятия “диета, подходящая всем” к более персонифицированному подходу. Все это позитивно влияет на здоровье нации и служит профилактикой множества опасных болезней, что меня как врача очень радует”.

## » ВСЕ ГОВОРЯТ

### ❖ Заметный тренд в индустрии здорового питания – создание искусственного мяса.

Для вегетарианцев в 2016 году постарались технологи компании Impossible foods: изготовленная ими котлета для бургера слеплена из растительного масла, овощей и дрожжей. При этом на вкус она не отличается от обычной. И пусть список ингредиентов выглядит не слишком аппетитно, но в такой котлете почти нет насыщенных жиров, содержится больше белка, чем в говядине, а для производства ее требуется на 99% меньше площадей и на 85% меньше воды, чем при переработке мяса. И это еще не все. Благодаря усилиям кардиолога Ума Валети и его коллег в США придумали технологию производства мяса без убийства животных, причем белок из пробирки содержит меньше насыщенных жиров и чист от гормонов и антибиотиков. К промышленному клонированию курятины, свинины и говядины ученые граждане созреют к 2019-му.

### ❖ Ученые наконец признали, что не все насыщенные жиры одинаково вредны.

Точнее, некоторые – растительного происхождения, например в кокосовом и пальмовом масле, наоборот, полезны в борьбе с холестерином и ожирением, хотя раньше считалось иначе. “Потребителям сложно понять, почему рекомендации по питанию могут меняться, – комментирует директор Национального исследовательского центра “Здоровое питание” профессор Олег Медведев. – Это запутывает и снижает доверие к научным данным. Но наука о питании сравнительно молода; очень сложно выявить влияние отдельного нутриента на здоровье в долгосрочной перспективе, поскольку невозможно кормить человека только насыщенными жирами в течение нескольких месяцев. Именно поэтому сейчас проводятся долгосрочные исследования на больших выборках. Я уверен, что полезные насыщенные жиры растительного происхождения, как и в целом растительная пища, станут главным трендом 2017 года”.

### ❖ Судя по тому, что шеф-повара мишленовского уровня озаботились проблемой выброшенной еды, экономное использование продуктов уже стало трендом.

Ален Дюкас, привлекая внимание к проблеме 1,5 млрд тонн продуктов, отправляемых в помойку ежегодно, три недели кормил ньюйоркцев специальным меню из остатков макарон, обрезков овощей и других невостребованных кусочков. Его лондонский коллега Гордон Рамзи и вовсе планирует открыть ресторан, где именитые повара будут готовить из того, что привыкли отправлять в ведро. ●



# Съесть имею

Любители рейтингов и хит-парадов, вам подарок. Подборка самых актуальных продуктов для тех, кто одинаково ценит вкус и пользу.







КОНЦЕПТ-ШЕФОМ DURAN BAR **НИКОЛАЕМ БАКУНОВЫМ** МЫ ДАВНО ВОСХИЩАЕМСЯ ЗА УМЕНИЕ ГОТОВИТЬ ВКУСНО И ПРИ ЭТОМ С ОГЛЯДКОЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. А ЕЩЕ НИКОЛАЙ КРАСИВЫЙ, ПОЭТОМУ СМОТРИ СНАЧАЛА НА ПОРТРЕТ, А ПОТОМ — НА СОСТАВЛЕННЫЙ ШЕФОМ СПИСОК ПРОДУКТОВ-ФАВОРИТОВ ДЛЯ СЫТОСТИ И СТРОЙНОСТИ.

## КАЛЬМАРЫ

➤ “Около года назад я стал серьезно следить за питанием, и кальмары немедленно попали в фокус моего внимания, а затем на тарелку. Они превосходный источник белка, особенно для уставших от куриной грудки и паровых котлет худеющих, и в целом баланс белков-жиров-углеводов в продукте отличный. Уже слышу возмущенный хор, что мясо у кальмара резиновое, но, уверяю, это не так, если готовить его правильно. Технологии две. Либо быстрое, буквально 5 минут, тушение или жарка на гриле — они оптимальны для свежего улова. Либо длительное, 50–60 минут, томление морепродукта в соусе — так продукт тоже выйдет нежным. Как повар я еще ценю нейтральность вкуса самого мяса — оно дает прекрасные возможности для экспериментов с соусами и специями”.

## СИРОП СТЕВИИ

➤ “Сахар вреден, особенно в тех количествах, в которых мы привыкли его потреблять, но не добавив его в чай, кашу или творог порой просто невозможно. В качестве компромисса я использую сироп стевии — этот натуральный подсластитель не вызывает инсулиновой реакции организма, то есть не провоцирует опасных скачков уровня глюкозы в крови. Калорий и вреда минимум, совесть и фигура не страдают”.

## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

На 3–4 порции:

100 г кальмаров • 100 г вяленых томатов • 100 г натурального йогурта • 100 г майонеза • 70 г салата айсберг • 60 г креветок без панциря и головы • 60 г слабосоленого лосося • 20 г зеленой репы • 1 ст. л. зерновой горчицы • 1 ст. л. консервированных анчоусов • 1 ст. л. лимонного сока • Соль и черный перец — по вкусу

- 1/ Горчицу, лосось, анчоусы, йогурт, майонез и сок лимона поместить в блендер и превратить в однородную массу. Процедить получившийся соус.
- 2/ Кальмары и креветки посолить, поперчить и обжарить на гриле.
- 3/ Листья салата и репу нарезать тонкой соломкой, заправить соусом и выложить на тарелку. Сверху разместить морепродукты, а сбоку — вяленые томаты.

## RAW-СЛАДОСТИ

➤ “Трудно найти человека, который совершенно не любит сладкое. Однако за удовольствия приходится платить в спортзале, а иногда и в поликлинике. Для себя я нашел способ решить вечное противостояние калорий, вкуса и пользы — сыроедческие десерты. Для приготовления беру только натуральные ингредиенты растительного происхождения: семена льна, кэроб, семена чиа, сироп топинамбура или стевии, сырые какао-бобы, свежие ягоды и фрукты, миндальное и кокосовое молоко. Никакого сахара, рафинированной муки, масла и яиц, а десерты все равно получатся изящными и аппетитными. Ореховое молоко с помощью миксера и агар-агара превращается в суфле и кремы, ягоды становятся соусами, из чиа и льняных семян можно сделать пудинги, пирожные, да что угодно”.

## КЕЙЛ

➤ “Я часто бываю в Лос-Анджелесе и обратил внимание, что, во-первых, там полно красивых людей, а во-вторых, кудрявая капуста кейл встречается на каждом шагу: в смузи, салатах, в качестве гарнира и даже чипсов. Кейл называют растительной говядиной из-за богатства белком, кальцием и железом, а еще в пучке этих плотных листьев — суточная норма магния и клетчатки. Говорят, фи-



тоэстрогены в составе капусты способствуют гармонизации гормонального фона, но для меня важнее другое: несколько хозяйств наконец начали выращивать ее в России, и мы тоже можем экспериментировать с новым продуктом”.

## БАРАНИНА

➤ “Диетическое питание, как любая модная тема, не обходится без заблуждений. Одним из самых обидных я считаю мнение, что лосось, тунец и курица полезны, а вот красное мясо — наоборот. По мне, так в выращенной в неволе рыбе или птице больше гормо-

нов и вредных микроэлементов, чем заявленной пользы. Поэтому я рекомендую обратить внимание на баранину: в ней меньше жира и холестерина, чем в говядине, а железа на 30% больше. Ищи хорошего мясника — и обязательно оценишь этот продукт!”



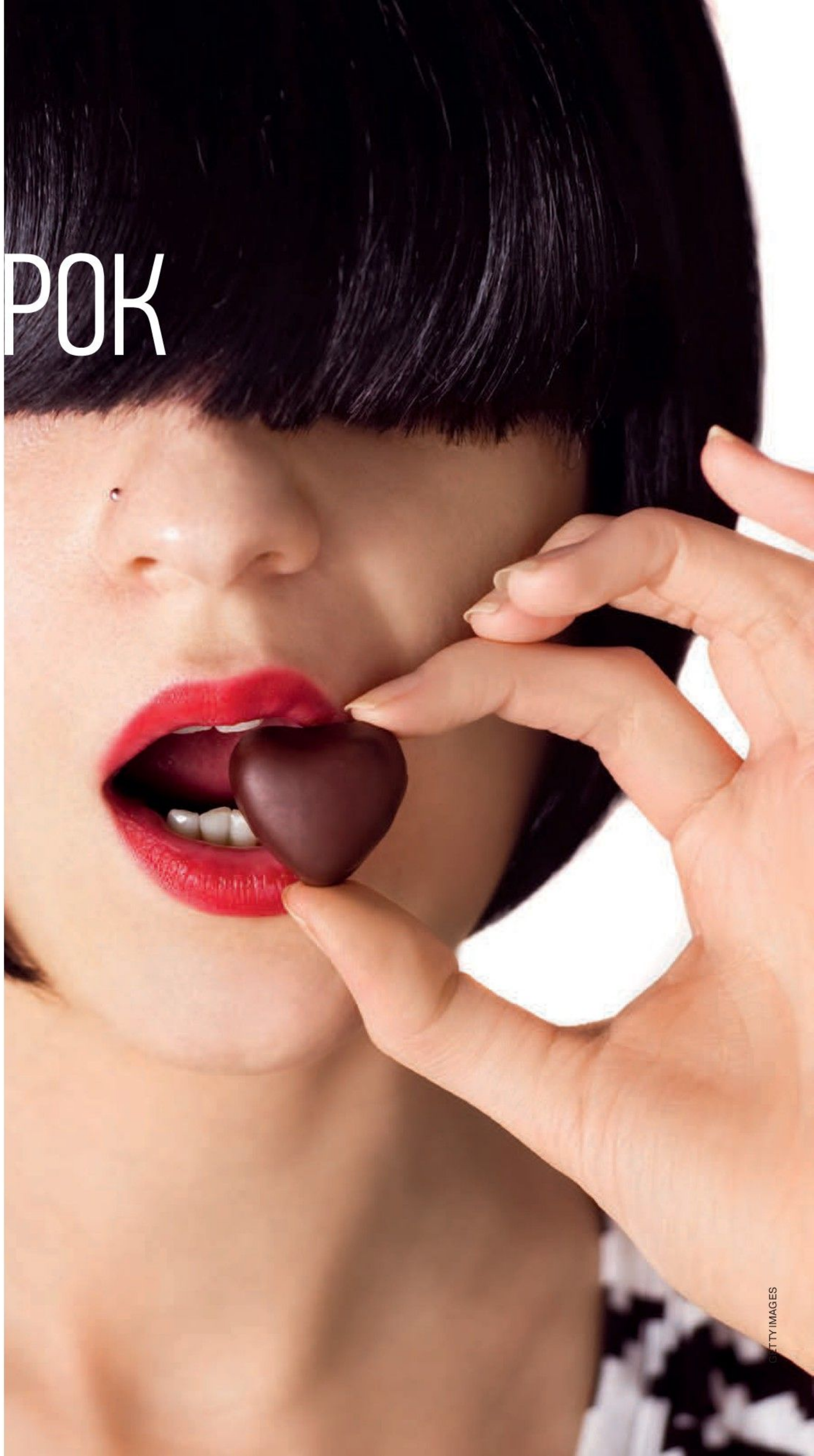
Рецепт сыроедческого чизкейка от Николая ищи на сайте [whealth.ru](http://whealth.ru) в материале “4 рецепта на 14 февраля: эксклюзив от шеф-поваров”.



# ШАГ ЗА ПОРОК

Каждый, кто пытался худеть, знает, что за совет “хочешь есть – выпей воды” можно и убить случайно. Мы рисковать не хотим, поэтому подобрали только эффективные способы стать стройнее.

Всякий раз, когда причиной лишнего веса хочется объявить стресс, годовалого наследника или дурную генетику, мы обращаемся к официальным источникам. Всемирная организация здравоохранения вот считает, что в первую очередь виновата калорийность рациона, значительно превышающая потребности организма. Согласны с чиновниками и врачи: лишь 5% случаев, когда кое-кто не влез в джинсы, специалисты списывают на генетические и метаболические особенности организма. Остальные 95% историй – про несбалансированный рацион, недостаток движения и, конечно, вредные пищевые привычки. Вроде бы ничего криминального, если несколько раз в месяц ты ешь фастфуд или жуешь у телевизора, но, возможно, именно эти ритуалы не дают достичь идеальной формы. Так что вооружайся знаниями, как победить привычки, виновные в наборе веса.





### грешновато:

## ЕСТЬ НА НОЧЬ

Легкий ужин положен человеку за три часа до сна, но почему-то именно в ночи голод становится лютым. Есть радикальный способ не стать его жертвой – не держать в доме продуктов. Да-да, не делать никаких запасов и готовить ровно на один ужин. Вряд ли голод окажется силен настолько, что ты выскочишь из пижамы и побежишь в магазин. А если в поисках еды ты сделаешь это, спешить нужно к специалисту по расстройствам пищевого поведения – дело серьезное.

Семья бунтует против пустого холодильника? Поможет другая хитрость. Составь список продуктов, что ты позволишь себе в случае нестерпимого голода, и полезное для фигуры действие, которое обязуешься выполнить до того, как съестное отправится в рот. Например: бутерброд с сыром – 50 приседаний, банан – 8 кругов сурья намаскар, творог – 20-минутная прогулка с собакой, мужем или плеером. Важное правило – в списке в принципе не место продуктам типа пирожных, а упражнения нужно выполнять до перекуса. Так ты минимизируешь последствия срыва или вообще передумаешь есть.

**СТРОГО ЗАПРЕЩАТЬ СЕБЕ ЧТО-ТО – ХУДШАЯ СТРАТЕГИЯ ПОХУДЕНИЯ. Наоборот, разрешай: и любимый десерт (только ложечку!), и добавку за воскресным обедом, и – иногда – багет, хлеб же всему голова. Только обязательно компенсируй поблажки повышенной активностью. Так и настроение будет на высоте, и фигура.**

### грешновато:

## ПЕРЕЕДАТЬ

Знаешь за собой эту слабость – проанализируй, в каких ситуациях тебе бывает сложно остановиться. Диетологи подсказывают: вечер трудного дня, праздничное застолье, вечеринка с алкоголем. И тут же объясняют, как избежать переизбытка в этих ситуациях.

### ВЕЧЕР ТРУДНОГО ДНЯ,

или *Ужин как удовольствие*

► Знаешь, что устала и вымотана, – не добавляй к трапезе бокал-другой вина: алкоголь растормозит нервную систему, и ты наверняка съешь больше нужного.

► Садясь за стол, поставь таймер на 15 минут. По звонку сделай перерыв в еде минут на 10–15: переключи внимание на хозяйственные хлопоты (не пора ли вынести мусор?), книгу, составление плана будущего дня. Как показывают многочисленные эксперименты, после перекусы люди чаще всего не чувствуют потребности возвращаться к еде.

► По наблюдениям психологов, тарелки синего цвета и яркое освещение способствуют снижению аппетита, а за ужином при свечах мы, наоборот, съедаем больше.

► Потрать время на изящную сервировку. Свечи, как ты помнишь, лишнее, а вот красиво разложить яства на тарелке необходимо: так ты заставишь себя есть более осознанно и размеренно.

### ПРАЗДНИЧНЫЙ ПИР,

или *Как попробовать все*

► Постарайся занять место с краю богато накрытого стола, чтобы на расстоянии вытянутой руки была только часть угощений.

► Представь свою тарелку как формочку для льда: 12 ячеек, каждая объемом с две чайные ложки. Наполняй их вдумчиво. Оставляй нетронутым то, что не влезло в воображаемую ячейку.

► Больше общайся, предлагай хозяевам помощь на кухне, поиграй с детьми. Не все же челюстями работать, правда?

### ВЕЧЕРИНКА С АЛКОГОЛЕМ,

или *Ловушка шведского стола*

► Не ищи удобное местечко, где сможешь пристроиться с бокалом, закусками и интересным собеседником. Если уж ограбила шведский стол, живи

## СОВЕТ ЗА 5 СЕКУНД

### КАК ЕСТЬ НЕ ТОРОПЯСЬ?

Держи вилку-ложку в “неудобной” руке – левой, если ты правша. Или ешь азиатскими палочками – они тоже помогают замедлиться.

### КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОЛУФАБРИКАТОВ?

Подсчитай, сколько денег ты могла бы сэкономить, готовя дома из цельных продуктов. Материальная заинтересованность – лучшая мотивация сварить суп и пожарить мясо в выходные, чтобы на рабочей неделе не склоняться в пользу “быстрых” ужинов.



Читай на [whealth.ru](http://whealth.ru) материал “Как приготовить ужин за 15 минут”

### КАК РАЗЛЮБИТЬ СЛАДКОЕ?

Ешь больше горького – например, листовой зелени вроде рукколы и щавеля. Древнее учение аюрведа утверждает, что так можно уменьшить тягу к десертам.

### КАКОЙ ФАСТФУД МОЖНО?

Любой, если ты ешь бургеры и пиццы не каждую неделю. Только держи в голове три правила: напиток должен быть горячим, ты способна обойтись без соусов, спецпредложения придуманы для толстяков.

по неудобным законам фуршета: пытайся есть элегантно, держа в одной руке тарелку, а в другой – бокал.

► Каждую порцию алкоголя перемай стаканом воды. Пить его стоит не залпом, у бара, а так же размеренно, как только что потягивала коктейль или вино.

► Прогуливаясь вдоль стола с едой, в первую очередь бери овощные закуски: хруст свежих растений радует мозг, как будто ты ешь чипсы, а клетчатка способствует быстрому метаболизму продуктов распада алкоголя.

### грешновато:

## ЕСТЬ ЗА КОМПАНИЮ

Мы, люди, животные социальные, вот и расплачиваемся лишними килограммами за дружеские, деловые и семейные связи. Говорят, существуют граждане, способные остаться безучастными к вкусной еде, если она уже на столе, но мы таких не видели, а в воспитание воли не верим. Так что можем посоветовать только минимизировать последствия “социального” переизбытка. Есть два способа.

Быстрый выглядит так: собираясь на деловую встречу или дружеский ужин, где не заглядывать в чужие тарелки возможности нет, съешь заранее что-то легкое, но объемное. Например, салат, суп-пюре, тост с авокадо, горсть отрубей. Лучшее всего, если это будут листовые овощи или бобовые: благодаря обилию клетчатки они создадут иллюзию сытости и не позволят тебе жадно наброситься на канапе. При этом, если до канапе все-таки дойдет, сделают их усвоение не столь опасным для фигуры. Этот метод неплохо работает в паре с мятной жвачкой во рту: свежий вкус перебивает аппетит и делает картошку фри на соседской тарелке не такой притягательной.

Второй способ не переизбыток в ситуациях общения – стать законодательницей новых традиций. Твой голос в дружеской компании или коллективе должен прозвучать громче обычного. Самый действенный способ заставить людей делать что-то – облечь это в форму игры. Предложи приятелям посоревноваться, кто найдет кафе с самым здоровым меню для ближайшей встречи. Коллегам – марафон безупречных ланч-боксов. Так, глядишь, втянешь ближний круг в ЗОЖ-атмосферу и проблема решится сама собой. ●



Здоровье

*New  
look* ЛУЧШЕЕ  
ЗА МЕСЯЦ

Как приобщиться к ЗОЖ и не сойти с ума?  
Редакция WH на этом тонну сельдерея съела!  
С нашими 10 заданиями ты справишься  
играючи – всего за 4 недели. Даже если  
осилишь не все, заметный результат  
гарантируем.







## 1/ Посвящай себе 15 минут в день

**Скромные, но регулярные усилия намного эффективнее, чем пустые разговоры о нехватке времени. Мы в редакции лично знаем людей, которые улучшили фигуру с помощью короткой утренней зарядки и подтянули английский, листая самоучитель в метро.**

Нашла свободные 15 минут – делай что-нибудь полезное и приятное именно тебе. Это может быть комплекс упражнений, прогулка, медитация, танцы под саундтрек из “Молодого папы”, отдых в мехах с маской из муцина улитки на лице. Не отступай от курса, не пропускай ни дня, заботься о себе самоотверженно. Ведь 15 минут – ничто в масштабе суток. А мир, работа, дети, муж и собаки пусть подождут. Чтобы тебя хватало на всех и все, нужен ресурс – и это первостепенное. Хочешь просто полежать и расслабиться, глубоко подышав животом, или провести четверть часа в тишине? Действуй. Йога-гуру, между прочим, говорят, что шавасана может заменить практику, а ведь требуется просто упасть на пол и “просканировать” себя.

## 2/ Концентрируйся на позитиве

**Оптимистами не рождаются, а становятся: оказывается, научившись радоваться мелочам, можно по-крупному улучшить свою жизнь.**

Мозг устроен так, что в первую очередь запоминает негатив – “спасибо” первобытным инстинктам, которые ежедневно помогали нашим предкам выживать, добывать обед и пореже получать травмы. В общем, быть начеку мы умеем, а вот получать удовольствие от жизни начали учиться, считай, недавно. Так что этим нужно целенаправленно заниматься. К чему мы ведем? Каждый раз, когда ты делаешь что-то полезное, старайся фокусироваться на хорошем, обращай внимание на любые приятные ощущения. Вот идет тренировка. Заметила, как расслабились мышцы спины, прошла головная боль или ты просто улыбнулась в процессе? Зафиксируй. Взбодрилась утром от смузи – используй это знание в дальнейшем. В воздухе пахло грозой, когда ты шла с работы? Запомни это, а не опоздание автобуса. Приятные воспоминания бу-



дуг тянуть тебя повторить активность. Навык, кстати, абсолютно универсальный. Со временем ты обнаружишь, что жить в целом стало веселее.

### 3/ Избавься от одной сомнительной привычки

**Ощущение “я такая волевая, что больше не беру в кино попкорн” очень поднимает самооценку. Есть в отказе от так себе привычек и другой позитивный момент: их место занимают правильные.**

Разом победить все грехи – такое только в сказках бывает. А в жизни девушки, резко начавшие новую жизнь с понедельника, уже к выходным обнаруживают, что настроение на нуле, тело ноет от хаотичных тренировок и торт упрямо лезет в рот. Чтобы не свернуть с ЗОЖ-пути, эксперты рекомендуют двигаться к цели мелкими шагами. Не нужно сразу примерять на себя жизнь святой – достаточно постепенно, по одной, заменять вредные привычки более правильными. Так ты, во-первых, сохранишь настрой, а во-вторых, все равно будешь наблюдать сдвиги в лучшую сторону. Составь список того, что улучшило бы твою жизнь, не гнушаясь самых мелких изменений. Будь гуманной к себе: пиши не “стать мисс-бикини”, а “делать зарядку хотя бы через день”, не “отказаться от сладкого”, а “есть в два раза меньше десертов”. Давай себе на исполнение каждого пункта минимум 28 дней, чтобы полезная привычка закрепилась, – и только потом переходи к следующему. Вдохновляющий факт: один только отказ от алкоголя на месяц позволил участникам эксперимента избавиться

### Звездный городок

- ◆ Ангелок Миранда Керр нашла способ справляться с превратностями супермодельной жизни – медитацию. Минуты в кресле гримера или такси девушка использует, чтобы погрузиться в себя и поработать над дыханием, – и уверяет, что такие передышки могут заменить полноценный отдых.
- ◆ Дамочка с железной волей Виктория Бекхэм всегда просыпается не позднее 6:30 утра – чтобы иметь благословенные полчаса на себя, пока четверо детей дремлют.
- ◆ Глядя на Дженнифер Энистон, начинаешь верить, что после сорока жизнь только начинается. Джен соблюдает три правила: плотный завтрак, хотя бы несколько минут физической активности ежедневно и много-много чистой воды.





от нескольких килограммов лишнего веса, нормализовать сон и почувствовать себя более работоспособными.

➤ Если в твоём списке много сомнительных пищевых привычек, не пропусти стр. 92 – научим, как все исправить.

## 4/ Попробуй три разнообразные активности

**Если тренировка скучна и не вызывает положительных эмоций, эффекта не жди. Лучше поищи такое занятие, на которое ты будешь бежать как на свидание. Влюбленные всегда хорошо идут, помнишь?**

Выбери непохожие друг на друга тренировки по настроению и функционалу. И сходи на каждую хотя бы по разу. Цель, как ты догадываешься, в том, чтобы подобрать для себя самое лучшее. Любые виды спорта, фитнес, танцы, восточные практики – найди среди всего этого многообразия то, что тебя по-настоящему вдохновит. Если ничего из первой тройки не покажется убедительным, пробуй дальше, не иди на компромиссы. Позанималась кравмагой, пришла домой и свалилась без сил? Есть подозрение, что это не твоё. После пробежек не чувствуешь прилива эндорфинов? Не надо ждать, когда “накроет”, рассмотри другие варианты. Ноги сами несут на занятие? Поздравляем, все правильно делаешь.

## 3 активности, которые нас вдохновляют

**Shuffle Dance** – танец, набирающий все большую популярность в мире. Выглядит очень стильно: никаких женственных виляний бедрами и пассивных рук, чем-то похоже на нижний брейк.

**Сайклинг** – не просто, а в сайкл-студии. Потому что тренировки там самые разные: можно ехать по горам или, скажем, по Парижу либо просто смотреть кино на большом экране, крутя педали. А все благодаря специальному оборудованию.

**SUP (Stand Up Paddle)** – тренировки на воде на доске для серфинга или другой нестабильной поверхности, с веслом и без.

## КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ, НЕ ПОКУПАЯ КАРТУ В ФИТНЕС-КЛУБ

Возможностей сейчас хоть отбавляй. Правда, не все они одинаково полезны. Совет такой: прислушайся к себе и к нам, конечно.

### НЕТ ФИТНЕС-ИГРЫ И МАРАФОНУ

У каждой из нас свои особенности в плане здоровья, пропорций тела, мышечной геометрии. Рост, длина ног, сила рук, координация. Когда ты участвуешь в онлайн-марафоне, никто не отвечает за твоё здоровье. Задания универсальны, за одни и те же призы борются люди самого разного уровня подготовки, каждый со своим анамнезом – спортсмены, молодые матери, гипертоники. Взять и выполнить 150 берпи – вы серьёзно? Все может закончиться инфарктом (и это только один из тысячи неблагоприятных вариантов).

### ЕСТЬ НЮАНСЫ

#### “ИНТЕРАКТИВНЫЕ” ТРЕНИРОВКИ ДОМА

Тут надо быть очень аккуратной. Прежде чем начать следовать онлайн-программе, которую составил никогда не видевший тебя тренер, хотя бы познакомься с ним в реальной жизни. Например, можно пригласить его на пару домашних занятий – так у него появится шанс оценить твою физподготовку и научить двигаться. Плюс будет круто, если в дальнейшем тот же инструктор сможет корректировать тебя хотя бы по скайпу. Специалиста ищи в фитнес-клубе или по рекомендациям, многие тренеры доступны в соцсетях и предлагают свои услуги на специализированных сайтах.

Хороший выбор специалистов – здесь: [profi.ru/sport](http://profi.ru/sport)

Рейтинг лучших фитнес-каналов YouTube – вот тут: [whatstat.ru/channels/sports](http://whatstat.ru/channels/sports)

### ДА УЛИЧНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Ты удивишься, сколько тренировок сейчас проводится в городах нашей родины – причем совершенно бесплатно. Спортивные бренды, всевозможные секции и студии регулярно делают такие подарки активным гражданам. Причем как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках и в парках. Самый безопасный с точки зрения травматичности вариант – танцы. Из них крайне жиросжигающий – зумба.

Следи за новостями, например, тут: [kartasporta.ru](http://kartasporta.ru), [kudago.com](http://kudago.com)

## 5/ Узнай больше о своем здоровье

**Это единственно верный способ понять, какие изменения в образе жизни тебе необходимы. Вполне может оказаться, что для хорошего самочувствия нужна не диета, а курс витаминов или вообще консультация психотерапевта.**

Пусть у тебя ничего не болит (хочется верить, это так), но показаться врачу – лучший способ начать новую здоровую жизнь по всем правилам. Минздрав России считает, что интересоваться своим состоянием гражданам стоит каждые три года: в свои 21, 24, 27, 30, 33 и так далее ты можешь пройти бесплатную диспансеризацию в поликлинике по месту жительства. Либо явиться на профилактический медосмотр в другое время – набор специалистов будет скромнее, но и то дело. Или же вооружайся девизом “На здоровье не экономят” и плати за внимание докторов сама. Список необходимых тебе консультаций совсем не длинный:

- осмотр гинеколога + мазок на цитологию;
- флюорография;
- анализ мочи;
- общий анализ крови;
- анализ крови на сахар;
- анализ крови на холестерин.

Еще три важных показателя здоровья ты можешь оценить сама, и абсолютно бесплатно: окружность талии (80 см – верхняя граница нормы), артериальное давление (выше 120/80 – сигнал тревоги) и индекс массы тела ( $18 < \text{ИМТ} < 25$ ;  $\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост в квадрате (м)}$ ). Взглянуть на реальные показатели своего здоровья крайне полезно, чтобы точно понимать, какие изменения в питании, физической активности и образе жизни тебе действительно необходимы.

## 6/ Оцени свое питание

**Точнее, переоцени: если ты внимательно читаешь эту статью, значит, что-то во внешнем виде и самочувствии хотела бы изменить. А вдруг тебе только кажется, что ты питаешься правильно и сбалансированно?**

Здоровье, долголетие и внешний вид на 70% зависят от того, что и как человек ест. Однако в оценках “правильности” своего рациона многие трагически заблуждаются. В экспериментах на добровольцах выяснилось, что мы склонны считать десерты менее калорийными, чем они есть, ошибаться насчет адекватного размера порции и “забывать” о множестве перекусов, которые в сумме могут приплюсовывать к дневному рациону до 600 ккал! Добавим к этому, что некоторые девушки все еще верят в пользу диет, и получим грустную кар-



тину пищевых заблуждений, выбраться из которых предлагаем в два шага.

**1/ Оцени, насколько энергетическая ценность твоего питания адекватна физической активности.** Множество онлайн-калькуляторов предлагают рассчитать основной обмен человека исходя из веса, возраста, графика тренировок или их отсутствия. Ты удивишься, но, если ты не занимаешься спортом профессионально, рекомендованная цифра будет меньше вбитых в голову бабушкой 2000 ккал в день.

**2/ Сфокусируйся на белках и клетчатке,** рекомендуют эксперты Института питания РАМН. По их оценкам, рацион россиян перекошен в сторону жиров и углеводов при дефиците протеинов и овощей, так необходимых для хорошего метаболизма и сытости. Норма для взрослой женщины – 0,8–1 г белка (бобовых, мяса, рыбы) на каждый килограмм массы тела, овощей и фруктов – не менее 5 порций весом 80–100 г. Заметь, антиоксидантная защита не единственный бонус от листовой зелени и некрахмалистых овощей: с таким гарниром жиры усваиваются не полностью, оберегая твою стройность, – и можно расслабиться, подсчитывая калории. Веди подробный пищевой дневник хотя бы в течение недели и наверняка увидишь, что в рационе нужно улучшить или изменить. С приложениями для смартфона *Food Diary, Pur, Per* делать это проще!

## 7/ Перебери косметичку

**Прыщи, воспаления, сероватый цвет лица, отечность и излишний блеск кожи – все эти ужасы могут быть следствием неправильно подобранной или просроченной косметики.**

Половина девушек России хранят тени, помаду и пудры до шести лет. Если ты в числе бережливых, тебе грозят конъюнктивит и другие инфекции глаз, встреча со стафилококком (он любит обосновываться в тональных кремах) или клещом (этот красавчик предпочитает рассыпчатые пудры). Что еще хуже, ты можешь заболеть дерматитом или экземой, которые спровоцирует просроченный крем. Поэтому не ограничивайся одной косметичкой, а перебирай сразу все средства, живущие в твоей квартире. Давай же, сделай это прямо в ближайшие выходные. Не щади средства от солнца: если они

бывали в жарких странах, то в полную силу работают только сезон, дальше действенность фильтров ослабевает. Если продукт незначительно изменил запах, цвет, в текстуре появились гранулы или отделилась вода, расставайся с бойцом. Если с виду крем еще ничего, ищи на упаковке маркировку срока годности после вскрытия – она выглядит как схематично нарисованный тубик с цифрой внутри. Последняя обозначает количество месяцев, за которые ты должна израсходовать содержимое баночки. Будь строга с экосредствами: из-за отсутствия парабенов их жизнь особенно коротка. А как давно ты меняла спонжи? Даже если их мыть после каждого использования, безопасны для здоровья они всего 90 дней.

Когда в твоём окружении останутся только свежие продукты, вспомни, при каких обстоятельствах они появились. Этот крем подарила свекровь, а тени шли бонусом за крупную покупку? Дай себе слово, что все новые средства ухода для тебя будет подбирать косметолог или хотя бы консультант в магазине, а декоративку – визажисты, работающие в корнерах любимых брендов.

## 8/ Создай вокруг себя атмосферу ЗОЖ

**Мотивация – штука хитрая: одной подавай ласковое слово, другой – жесткую критику и пинок, третьей достаточно в зеркало взглянуть, чтобы отправиться на пробежку. Но абсолютно всех вдохновляет положительный пример перед глазами.**

Предлагаем вспомнить про зеркальные нейроны, которые помогают нам

понимать окружающих и перенимать их повадки. Это называется имитацией. Так вот, если перед тобой постоянно мелькают красивые интересные личности, ведущие образ жизни, к которому ты стремишься, ты невольно учишься у них. Они не просто тебя мотивируют: твой мозг сам перенастраивается на ЗОЖ. Считай, и делать ничего не надо. Просто проводи больше времени в хорошей компании, выбирай спортивные секции и паблики в соцсетях с подходящей атмосферой. Смотри фильмы, заряженные на успех. почаще встречайся с подругами, на которых приятно смотреть. Окружи себя “полезными” предметами. Пусть в вазах на кухне лежат не конфеты и пирожные, а орехи и фрукты. А в шкафу на самом видном месте красуется новенькая спортивная форма. На десктоп компьютера поставь фото велика, который собираешься купить. И напротив, просиживать все дни в узком кругу вечно ноющих и грустных приятелей – не лучшая идея.

## 9/ Найди свой режим

**Внятный распорядок дня – то немногое, что необходимо организму, дабы работать лучше и выглядеть краше. И пусть слово “режим” тебя не пугает: оно не про то, чтоб вставать ровно в 6 утра, а про то, как удобнее жить именно тебе.**

Каждый человек неповторим, поэтому не существует одежды, системы тренировок или графика занятий сексом, который подходит всем. Израильские ученые доказали это по всем правилам науки. В ходе эксперимента они выяснили, что тела добровольцев реагировали на продукты по-разному.

## 3 “ИНСТАГРАМ”-АККАУНТА, КОТОРЫЕ ДОБАВЯТ В ТВОЮ ЖИЗНЬ СПОРТА И КРАСОТЫ

### » @balletbeautiful

Страничку ведет балерина, заставившая Натали Портман встать на пуанты ради съёмки “Чёрного лебедя”. Мэри Хелен Бауэрс живёт в Нью-Йорке, ведёт онлайн-тренировки и регулярно постит вдохновляющие картинки на тему балета.

### » @basebodybabes

Здесь две сестры из Австралии, одна лучше другой, демонстрируют свои кубики на прессе и подтянутые ноги. А ещё показывают, что едят и как тренируются. Информативно и красиво.

### » @gypsetgoddess

Милая блондинка и одновременно тренер по йоге Кэйтлин Тернер рассекает по миру и застывает в асанах то на каком-нибудь мысе, то на берегу океана, то на его дне.



## Все ходы записаны

Помимо бесплатного самонаблюдения есть другой способ выяснить, какой режим дня, питания и тренировок для тебя оптимален, — генетическое тестирование. Сдав образец слюны и заплатив несколько тысяч или десятков тысяч (цена исследования зависит от объема интересующих данных), ты получишь объективную картину собственного устройства. Включая список эффективных для твоих мышц активностей, особенностей метаболизма и даже predispositions к наукам и искусствам.

У одних кусок торта вызывал резкий скачок уровня сахара в крови, для других оставался незамеченным, некоторым подсчет калорий помог похудеть, а кому-то оказался бесполезен. Так что современный подход к здоровому образу жизни — прислушиваться к общим рекомендациям, но адаптировать их под себя. Просыпаться на заре, бегать 10 километров и плотно завтракать — отличные советы, но, если ты лучше чувствуешь себя, живя по другой схеме, — имеешь право. Главное — не утверждать “Я сова и приду на работу в 12” голословно, а действительно пробовать разные графики существования и прислушиваться к своим ощущениям. Несколько недель наблюдения за собой, и ты сможешь сделать выводы, в какое время суток тебе приятнее тренироваться, поправляешься ли от поздних ужинов и насколько энергичной чувствуешь себя в шкуре вегетарианца.

## 10/ Сократи потребление

**Британка Мишель Макго поставила интересный эксперимент: год покупала только самое необходимое, ездила на велосипеде, а не на общественном транспорте и не зависала в барах. И спустя 365 дней обнаружила себя в лучшей физической форме и с лишними £22 000 на счету.**

Покупать меньше, но думать при этом о качестве — вот способ и здоровье поправить, и бюджетом управлять грамотно. По данным глобального исследования Института питания РАМН, большинство россиян питаются слишком обильно, а двигаются мало. Говоря по-простому, врачи настоятельно рекомендуют дорогим гражданам есть меньше, а сэкономленные на полуфабрикатах, консервах и сладостях деньги тратить на овощи, фрукты и качественный белок. К слову, того же принципа стоит придерживаться и в других сферах. Скажем, пополняя гардероб, отдавай предпочтение натуральным тканям (ну или хотя бы таким, в которых искусственных волокон не больше 30%). Да, это дороже, чем купить 10 маек “на один день”, но выгоду увидишь в перспективе: качественные материалы дольше носятся и не раздражают кожу, а любители синтетики, говорят ученые, больше подвержены депрессиям и во сне чаще остальных видят кошмары. ●





КОГДА ДЕВУШКА СЧИТАЕТ, ЧТО ПЛОХО ВЫГЛЯДИТ, ОНА САДИТСЯ НА ДИЕТУ, НАБРАСЫВАЕТСЯ НА ФИТНЕС ИЛИ ИДЕТ К КОСМЕТОЛОГУ. И ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ, ВИНИТ СЕБЯ ЗА НЕДОСТАТОЧНОЕ УСЕРДИЕ. У ЭТОЙ СТРАТЕГИИ ЕСТЬ СЛАБОЕ МЕСТО — ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. О НИХ И ПОГОВОРИМ.

*Текст:  
Анастасия Маркина*

# ВНЕШНОСТЬ ОБМАНЧИВА



➔ Мы все вроде бы в курсе, что за внешними изменениями могут стоять осложнения внутренние, но почему-то в нужный момент это не приходит в голову. Я знаю, как сложно сбросить лишний вес девушкам с гормональными проблемами. Мы часто обсуждаем это с подругами, вспоминаем про случаи фэтшейминга. “Чтобы похудеть, мне нужно сидеть на более жесткой диете, чем всем остальным, – говорит одна из них. – А жующие сельдерея худышки смотрят и думают, что по ночам я ем пиццу с саями”. Справедливости ради, сама моя приятельница о своих заболеваниях тоже долгое время не подозревала.

Итак, еще раз: иногда классно выглядеть нам мешают болезни. Как их обнаружить – мы узнали у докторов.

## ГИПОТИРЕОЗ

**ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ КОТОРОМ СНИЖАЕТСЯ ВЫРАБОТКА ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ВСТРЕЧАЕТСЯ У 4–6% НАСЕЛЕНИЯ.**

### Некрасивые последствия

Кожа зачастую сохнет, шелушится, становится “желтушной” и покрывается пятнами. Могут выпадать волосы. Некоторые дамы прибавляют в весе. При гипотиреозе снижается скорость метаболизма, что приводит к нарушению баланса веществ в организме: масса жира увеличивается, а ткани кожи, волос и ногтей недополучают витамины и микроэлементы.

#### НАМ ПОМОГАЛИ:

СПЕЦИАЛИСТЫ  
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА  
“АТЛАС”



**ЮРИЙ ПОТЕШКИН**  
К. м. н., врач-эндокринолог



**ИННА КОНДРАШОВА**  
К. м. н., акушер-гинеколог



**ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВА**  
Врач-терапевт высшей категории

### Суть проблемы

Основные факторы риска – частые ангины и вирусные заболевания. Дело в том, что клетки щитовидной железы сильно отличаются от остальных, поэтому природа окружила этот орган специальной барьерной оболочкой: в норме, например, иммунные клетки туда не проникают и даже его “не видят”. Зато коварный вирус способен пролезть всюду. И если, просочившись, он вызовет сильное воспаление, защитный барьер может повредиться. Тогда клетки иммунитета проникают в щитовидную и начинают разрушительный процесс – поскольку принимают ее обитателей за опасных чужаков. Так нарушается функция органа.

Другая опасность – стрептококковая инфекция: она выделяет белок, очень похожий на фермент щитовидной железы – тиреопероксидазу. Когда человек преодолевает инфекцию, его иммунитет начинает вырабатывать антитела к этому белку, которые борются и с ферментом. Поэтому, если в барьере возникают брешки, иммунитет снова работает против тебя.

Эффективной профилактики не существует, но, к счастью, гипотиреоз лечить не сложно – заместительной терапией гормоном тироксином. Состояние значительно улучшается в течение месяца, к коже возвращается здоровый вид за несколько недель.

# ДЕЗОДОРАНТЫ CRYSTAL

Натуральное превосходство!

Неприятный запах пота, следы на одежде?

**НАТУРАЛЬНЫЙ  
ДЕЗОДОРАНТ  
“КРИСТАЛЛ”  
УСТРАНИТ  
ЭТИ  
ПРОБЛЕМЫ!**



### Рекомендован:

- Всемирной ассоциацией профилактики рака молочной железы;
- центрами лечения рака (США). “КРИСТАЛЛ” получил Высшую мировую оценку Экологической рабочей группы (Environmental Working Group) среди других дезодорантов за натуральные и безопасные для здоровья компоненты в своем составе.

[www.crystal-deo.ru](http://www.crystal-deo.ru)

### Дезодорант “КРИСТАЛЛ”

сделан из 100% натуральных минеральных солей, которые не вызывают аллергии. “КРИСТАЛЛ” не содержит консервантов, не прилипает к одежде, не оставляет белых разводов на одежде, не пахнет и полностью смывается водой.

Спрашивайте  
в гипермаркетах



**Решение проблем, связанных  
с повышенным потоотделением!**

## АНТИПЕРСПИРАНТ

**ODABAN**

Эффективность и Длительность –  
его Исключительность!



### Формы выпуска:

- спрей для тела;
- присыпка для ног.

- ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ПЯТЕН НА ОДЕЖДЕ;
- УСТРАНЯЕТ ЗАПАХ ПОТА;
- ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗДРАЖЕНИЮ КОЖИ, СВЯЗАННОМУ С ИЗЛИШНИМ ПОТООТДЕЛЕНИЕМ.

Всего 1–2 применения  
спрея “Одабан”  
в неделю!

Флакона объемом 30 мл  
хватает на 3–5 месяцев.  
Препарат применяется  
в Европе с 1971 года.

При однократном применении  
действует до 7 дней!

[WWW.ODABAN.RU](http://WWW.ODABAN.RU)

Спрашивайте “ОДАБАН” и “КРИСТАЛЛ” в аптеках вашего города.  
Официальный представитель в России – ООО “МЕДИКАТРЕЙД”.  
Тел.: +7 (495) 514-60-19 [WWW.MEDICATRADE.RU](http://WWW.MEDICATRADE.RU)

Можно  
заказать на сайте  
“Аптека.ру”





## ГИПЕРТИРЕОЗ

**ЭТА НАПАСТЬ – ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ГИПОТИРЕОЗУ: ЩИТОВИДКА РАБОТАЕТ В ДВЕ СМЕНЫ. ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТИРЕОТОКСИКОЗУ – КОГДА ОРГАНИЗМ БУКВАЛЬНО ТРАВИТСЯ ГОРМОНАМИ.**

### Некрасивые последствия

Обмен веществ ускоряется – ты теряешь больше энергии, чем получаешь, – тело лишается многих необходимых для нормального функционирования веществ. Кожа сохнет, волосы выпадают, ногти ломаются, вес уходит стремительно.

### Суть проблемы

К тиреотоксикозу приводят несколько заболеваний, чаще всего болезнь Грейвса (она же – базедова) и узловой токсический зоб. Первую может спровоцировать чрезмерное употребление йода – более 1000 микрограммов в сутки. Узлы же возникают на фоне йододефицита и самовольно начинают производить лишние гормоны.

Сначала врачи пытаются лечить всю эту красоту медикаментозно. Если не помогает, щитовидку вырезают или удаляют радиоактивным йодом: пациент выпивает определенную дозу вещества, и оно уничто-

жает железу изнутри, не задевая при этом другие органы и системы.

## СИНДРОМ КУШИНГА

(синдром гиперкортицизма)

**ПОД ЭТИМ НАЗВАНИЕМ ОБЪЕДИНЯЮТ ГРУППУ СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ В ОРГАНИЗМЕ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ИЗБЫТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КОРТИЗОЛА. ЧТО ПРИВОДИТ К СЕРЬЕЗНЫМ НАРУШЕНИЯМ УГЛЕВОДНОГО И ЖИРОВОГО ОБМЕНА.**

### Некрасивые последствия

Аппетит повышается, и, если не контролировать объем порций, сама понимаешь, чем это закончится. Жировая ткань перераспределяется в организме по центральному типу: на шею, лицо и корпус.

### Суть проблемы

Хотя синдром чаще встречается у женщин, риск заболеть очень низкий, а факторы до конца не изучены. В большинстве случаев проблемы, вызывающие Кушинга, настолько серьезны, что требуют хирургического вмешательства. После излечения на восстановление внешнего вида уходит 3–6 месяцев.



## Путь к стройности

**ДАНО:** ты неожиданно и резко набираешь вес, но образ жизни при этом не изменился.



Не спеши садиться на диету: нерациональным питанием можно нанести себе еще больший вред. Вместо этого сходи к терапевту. Он должен расспросить тебя об образе жизни, пищевых привычках, занятиях спортом, беспокоящих симптомах, сопутствующих заболеваниях, а также о здоровье родственников.



По результатам обследования тебя направят к профильному специалисту: гинекологу, эндокринологу или кому-то другому. Если соматических проблем не обнаружено, наведайся к психологу.



Сдай анализ крови на гормоны щитовидной железы и половые, а также на показатели углеводного обмена – обычно именно их назначает врач. Плюс отправляет на УЗИ щитовидки, брюшной полости и органов малого таза.

## ДИСФУНКЦИЯ ЯИЧНИКОВ

**ПОД ЭТИМ ТЕРМИНОМ ПОНИМАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ НАРУШАЕТСЯ НОРМАЛЬНАЯ РАБОТА ОРГАНА.**

### Некрасивые последствия

Поскольку проблему неизменно сопровождает гормональный дисбаланс, который сильно влияет на обмен веществ, внешний вид может ухудшиться капитально: появляются отеки, мешки под глазами, акне. Волос на голове становится меньше, зато в других местах – больше. И вес предательски растет.

### Суть проблемы

Среди причин дисфункции – опухоли яичника и матки, врожденные патологии, травмы, воспалительные заболевания – всего не перечислить. Так что, если описанные выше изменения во внешности сопровождаются нарушением менструального цикла – срочно ступай к акушеру-гинекологу, чтобы исключить опасные болезни или вовремя их диагностировать. Именно к врачу, а не к косметологу или массажисту: процедуры, направленные на улучшение внешности, могут ускорить развитие недуга из-за теплового воздействия.



# АНЕМИЯ

**БЫВАЕТ РАЗНЫХ ТИПОВ, НО ОБЪЕДИНЯЕТ ИХ СНИЖЕНИЕ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ.**

## Некрасивые последствия

Бледность, которая не пропадает даже во время занятий спортом – хуже того, усиливается. Кому-то везет еще меньше – лицо приобретает желтоватый оттенок. Плюс “выцветает” конъюнктив, которая в нормальном состоянии ярко-розовая.

## Суть проблемы

Гемоглобин, как известно, обеспечивает доставку кислорода к тканям. Если его мало, последние “голодают” – отсюда и нездоровый цвет лица. Анемия может возникнуть из-за дефицита железа в организме, из-за постоянных кровопотерь. Например, при геморрое, язве желудка, гинекологических заболеваниях. Если ты ре-

шила отказаться от мяса, проконсультируйся с диетологом насчет железа в рационе. Велика вероятность, что придется принимать соответствующие препараты.

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

**СТОЙКОЕ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.**

## Некрасивые последствия

Краснота, не покидающая лицо, – за счет усиленного притока крови к голове.

## Суть проблемы

Факторов риска очень много – стрессы, нездоровый образ жизни, болезни различных органов и систем. Увы, по данным ВОЗ, Россия – одна из самых неблагополучных стран по распространности заболевания: от повышенного давления страдает 30–40% населения. Лечение – медикаментоз-

## ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ



**ЮЛИЯ ЛАПИНА,**  
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

“Часто, обнаруживая у себя лишний вес, мы имеем в виду, что отражение в зеркале не соответствует фотографиям в гляцевых журналах. Но можно задать вопрос иначе: почему я сейчас выгляжу именно так? В это не сразу удастся поверить, но тело работает на нас, оно нам не враг. Иногда наращивает вес, в том числе через чувство голода, чтобы пополнить запасы, считая, что человеку угрожает опасность – психологическая или физиологическая. Давно доказано: голодные диеты, недостаток сна и стресс приводят к набору килограммов – телу не хватает сил, и оно пытается сделать себя больше. Хотя замечу, что я все же с осторожностью отношусь к подобной диагностике – иногда речь идет просто о конституции, и гражданин вполне себе счастлив и здоров”.

ное, а профилактика – ЗОЖ и контроль массы тела.

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК

**ИЗБАВИМ ТЕБЯ ОТ ПЕРЕЧИСЛЕНИЙ, СКОНЦЕНТРИРУЙСЯ НА ОРГАНЕ.**

## Некрасивые последствия

Круги и мешки под глазами – особенно по утрам.

## Суть проблемы

Собственно, в том, что по разным причинам нарушается функция почек. Список факторов риска обширен: частые вирусные инфекции, недостаточная физическая активность, неправильное питание, низкое качество воды – не экономь на ней! И выпивай по 30–40 мл на 1 кг массы тела в день. ●

[www.herpenox.ru](http://www.herpenox.ru)

для местного применения by R.O.C.S.  
**Герпенокс®**  
гель стоматологический

**ЭФФЕКТ ЗАМЕТЕН ПОСЛЕ ПЕРВОГО ПРИМЕНЕНИЯ!**

- Устраняет ощущение боли, жжение, зуд, отёк и воспаление\*
- Повышает местный иммунитет
- Ускоряет заживление и предотвращает появление трещин и шрамов\*
- Предупреждает развитие герпетических высыпаний



\* Клинические исследования  
Сарап Л.Р.

ОРИГИНАЛЬНОЕ ЗАПАТЕНТОВАННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННО-ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И МИКРОТРАВМ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА, КРАСНОЙ КАЙМЫ ГУБ И КОЖИ ВОКРУГ НИХ (СТОМАТИТ, ГИНГИВИТ, ПАРОДОНТИТ, ГИНГИВОСТОМАТИТ, КАНДИДОЗ, АФТОЗ, ХЕЙЛИТ, «ПРОСТУДА НА ГУБАХ» И ДР.), В ТОМ ЧИСЛЕ ВЫЗВАННЫХ ВИРУСОМ ГЕРПЕСА

**СТОП ГЕРПЕС, СТОМАТИТ, ПАРОДОНТИТ, АФТОЗ и др.**

На правах рекламы.  
Товар сертифицирован.



# КОМУ ДОБАВКИ?

НАРОДНАЯ ПРИМЕТА: ВСЕ ГОВОРЯТ ПРО АВИТАМИНОЗ – ЗНАЧИТ, СКОРО ВЕСНА. ВРЕМЯ ЗАДАТЬ СПЕЦИАЛИСТАМ ГОРЯЧИЕ ВОПРОСЫ ПРО ВИТАМИНЫ.

## Правда, что прием БАД влияет на печень?

Печень отвечает за выведение продуктов обмена, а витамины – неотъемлемая часть метаболических процессов, и выводятся они в штатном режиме. Иными словами, для здорового человека, который принимает сертифицированные добавки в разумных количествах и по инструкции на этикетке, препараты безопасны. Однако хроническая передозировка жирорастворимых витаминов (А, D, E, K) может негативно повлиять на организм в целом и на печень в частности из-за их способности к накоплению и образованию токсической дозы. Во избежание дополнительной нагрузки также крайне важно обсуждать с лечащим врачом список добавок, которые ты принимаешь, если тебе назначили какие-то лекарства.

## Авитаминоз действительно так распространен, как об этом говорят?

Многие путают понятия “авитаминоз” (тотальный дефицит одного или нескольких витаминов, который может приводить к серьезным нарушениям здоровья – например, к цинге, пеллагре) и “гиповитаминоз”, который в той или иной мере присутствует в жизни практически каждого человека. Обычно дефицит обусловлен относительным однообразием рациона на протяжении дней, недель или месяцев, а еще сезонностью – когда свежие фрукты и овощи появляются в меню недостаточно часто.

## Некоторые компоненты поливитаминов ослабляют действие друг друга – это так?

Активные вещества действительно могут взаимодействовать друг с другом, но это учитывается при составлении формул. А поскольку комплексы создаются как способ профилактики небольшого дефицита, даже в случае “ослабления” действия тех или иных витаминов и минералов часть из них все равно поступает в организм. Что точно лучше, чем полное отсутствие какого-то элемента. ●

## ЧЕГО ТЕБЕ НАДО?

Анализ структуры питания россиян говорит, что в массе мы потребляем недостаточно витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, фолиевой кислоты, витамина С, кальция, железа, цинка и селена. Характерен также дефицит витамина D, йода и железа (у женщин репродуктивного периода и девочек-подростков).

НАМ ПОМОГАЛА



**КЕРРИ ГРАНН**  
Ведущий научный сотрудник  
Центра оптимального здоровья Nutrilite



# ОФОРМИ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ Women's Health

## И ПОЛУЧИ ПОДАРОК

Стань одной из 30 первых подписчиков журнала Women's Health и получи набор для коррекции фигуры от Elancyl: антицеллюлитное средство Slim Design с комплексом 3D-воздействия и тонизирующий гель для душа. Для участия в розыгрыше подарка введи промокод **COWH 021747** в поле "Комментарии к заказу" при оформлении заказа в интернет-магазине или сообщи его нашему сотруднику. Предложение действительно до 31 марта 2017 года.



- 1/ ЧЕРЕЗ НАШ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**  
**SHOP.MOSCOWTIMES.ORG/WHEALTH**  
Ты можешь оформить подписку онлайн, оплатив ее банковской картой или получив квитанцию для оплаты через любой банк.
- 2/ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ**  
Просто позвони нам (495) 232-92-93 или напиши на e-mail [subscription@imedia.ru](mailto:subscription@imedia.ru) и сообщи, на какой срок хочешь подписаться, Ф. И. О подписчика, адрес доставки (включая почтовый индекс), а также номер телефона для связи. Мы выставим персонафицированную квитанцию для оплаты.

Стоимость подписки при оформлении  
В РЕДАКЦИИ составит



**1425 руб.**  
(6 номеров  
в течение  
12 месяцев).



**759 руб.**  
(3 номера  
в течение  
6 месяцев).







# И в горе и в радости

ВРАЧИ ЛЮБЯТ ПОСЛУШНЫХ ПАЦИЕНТОВ, БОЛЬНЫЕ — ВНИМАТЕЛЬНЫХ ДОКТОРОВ, НО ВСЕ ПОЛУЧАЮТ НЕ ТО, НА ЧТО РАССЧИТЫВАЛИ. МЫ ВЫСЛУШАЛИ ПРЕТЕНЗИИ ОБЕИХ СТОРОН, ДАЛИ СЛОВО ЗАЩИТЕ И СФОРМУЛИРОВАЛИ ПРИНЦИПЫ МИРНОГО ПАРТНЕРСТВА.

Отношение к медицине и ее верным слугам в России неоднозначное. За глаза врачей принято ругать: учились плохо, диагнозы путают, от шоколадки в конверте не отказываются. Но если дело худо и подорожник больше не помогает, граждане все равно отправляются в поликлинику — и требуют чуда и нежности. Доктора в свою очередь тоже разрываются: профессиональный кодекс велит быть чуткими и никогда не ошибаться, да только то зарплату срежут, то пациенты спорят с назначениями, то министры чудят. Взаимное раздражение не лучшее лекарство при недомогании, поэтому настало время назвать болевые точки и поучиться не нервировать друг друга.

## В ОБЩЕНИИ С ВРАЧАМИ БОЛЬШЕ ВСЕГО РАЗДРАЖАЕТ:

32,6% непрофессионализм

22,1% высокомерный тон

19,3% хамство

12,6% материальная заинтересованность

6,4% ничего

5,7% цинизм

1,3% попытки флиртовать

Источник: опрос WH

“Проблемы в общении специалиста с пациентом чаще всего случаются в рамках ОМС, — комментирует результаты опроса Олег Бородин, врач-терапевт Клинического госпиталя на Яузе. — За 12 минут врач должен оформить документацию, понять проблему, назначить анализы, а непосредственно на общение с пациентом, объясне-



ние подробностей его состояния времени остается очень мало. В таких условиях немудрено, что больные часто ругают нас за недостаточную внимательность. Изменить это сложно, но и пациенты должны понимать, что требовательный тон в общении с врачом вряд ли добавит коммуникации продуктивности. В рамках частной медицины клиенты настороженно относятся к дополнительным назначениям: многим кажется, что анализы, лекарства и исследования – пустая трата денег. Однако право пациента – получить подробные разъяснения, для чего именно нужны внеочередные расходы, а компетентный специалист всегда даст исчерпывающий ответ. Интересоваться этим совсем не стыдно”.

“Обычно пациенты демонстрируют негативные эмоции по вполне уважительным причинам, – с пониманием говорит Михаил Копосов, директор по медицине сети клиник “Альфа-Центр Здоровья”. – Люди плохо себя чувствуют, нервничают, если прием задерживается, боятся услышать страшный диагноз или имеют неудачный опыт общения с врачами в прошлом. Все это, конечно, не оправдывает хамский тон, но профессионал постарается погасить негатив. Впрочем, требовать от доктора, то есть такого же живого человека, хорошего настроения несмотря ни на что – тоже нельзя”.

Чтобы не стать жертвой плохого настроения гражданина в белом халате, обратив внимание на список того, что врачей особенно злит в общении с пациентами.

## В ОБЩЕНИИ С ПАЦИЕНТАМИ БОЛЬШЕ ВСЕГО РАЗДРАЖАЕТ:

- 45,7%** когда он считает себя умнее врача
- 14,6%** непунктуальность
- 11,2%** хамство
- 10,6%** ничего
- 9,6%** вторжение в личное пространство

## 8,3% несоблюдение элементарных правил гигиены

Источник: опрос WH

“Одна из наиболее актуальных современных проблем заключается в том, что пациент, начитавшись интернета, считает себя достаточно компетентным в лечении и просит врача только прокомментировать анализы, – сокрушается терапевт Олег Бородин. – И при этом не считает необходимым делиться информацией о своем самочувствии, а зачастую вообще преувеличивает тяжесть симптомов. В таких условиях правильно трактовать результаты обследования специалисту трудно, от-

пывающие ответы или альтернативные рекомендации”.

## Флирт или показалось?

43% врачей, принявших участие в опросе WH, заявили, что сталкивались с флиртом и заигрыванием со стороны пациентов, и никто из опрошенных не выразил большой радости по этому поводу – скорее недоумение от неуместности происходящего. Больные на домогательства медиков жалуются гораздо реже: всего 1,3% респондентов когда-либо получали двусмысленные знаки внимания на приеме и были этим

мы. Но иногда наивный клиент считает, что психотерапевт тянется к нему или даже, может, заигрывает. Поэтому людей, которые пытаются вывести своего врача на более интимный уровень общения и даже влюбляются, увы, немало.

Особенно щекотливы те виды психотерапии, в которых специалисты работают с телом. В некоторых упражнениях необходимы прикосновения, а это узкое место, в котором врачу легко нарушить личные границы и законы профессиональной этики. Собственно, поэтому кодекс чести у телесно-ориентированных терапевтов особенно строг. Первое правило – контракт на прикосновение: перед тем как щупать клиента, психолог должен объяснить, зачем это нужно, куда именно он положит руку, и свериться, нормально ли это для человека. Если твой терапевт этого не делает – есть повод задуматься. Второе правило – характер прикосновений: они должны быть совершенно “однозначными”, то есть без поглаживаний, пощипываний и прочих игривостей. Если нужно сжать крепче, это заранее оговаривается, а клиент вправе регулировать процесс или вообще отказаться от экспериментов. И никаких скольжений и массажа – за таким ходят к другим специалистам. Все перечисленные правила применимы и к работе врачей других специальностей, особенно тех, где для проведения осмотра человека необходимо раздеть. А что касается влюбленностей и флирта: медики и их пациенты – обычные люди, и большое чувство может случиться где, когда и с кем угодно. Но в такой ситуации обоим участникам романа необходимо понимать, что терапевтические отношения на этом прекращаются раз и навсегда. Никаких платных консультаций, никаких часовых монологов о наболевшем”. ●

## Ласковое слово

ПОВЕДЕНИЕ ПАЦИЕНТА НЕ ДОЛЖНО ВЛИЯТЬ НА НАСТРОЕНИЕ ВРАЧА, НО В ТВОИХ СИЛАХ СДЕЛАТЬ ВАШЕ ОБЩЕНИЕ ПРИЯТНЕЕ. САМИ ДОКТОРА ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО ЦЕНЯТ В КЛИЕНТАХ:

- ▶ умение принять информацию от врача и довериться рекомендациям;
- ▶ соблюдение назначений и обратную связь по поводу лечения;
- ▶ обращение к врачу по имени-отчеству;
- ▶ открытость, готовность совместно искать причину болезни и подходящие способы лечения.

сюда и неточные назначения.

Еще одна проблема – давно сложившийся и до сих пор существующий у пациентов стереотип, что к врачу надо обращаться только в самом крайнем случае. Часто люди считают себя не настолько больными, чтобы принимать лекарства.

Конечно, человека можно понять, если ранее он попал к некомпетентному специалисту, который назначил лишние препараты или, наоборот, недолечил. Но миссия современного врача – переломить это мнение, напомнить о недопустимости самолечения, пригласить пациента к диалогу, в котором его мнение тоже будет учитываться. Больной вправе высказать своему доктору сомнения насчет любого этапа лечения или назначенных препаратов и получить исчер-

раздражены. Однако психологи утверждают, что показания сторон не стоит воспринимать слишком серьезно: не исключено, что пациенты ошибочно трактуют внимательность и любезность доктора как призыв к чему-то большему. В защиту якобы похотливых больных скажем, что визит к врачу, тем более с раздеванием, для многих изрядный стресс, а в такой ситуации, бывает, ведешь себя странно.

“Работу психолога клиенты часто ошибочно трактуют как знаки симпатии, внимания, флирта, – заступает за коллег телесно-ориентированный психотерапевт Дарья Сучилина. – Специалисты действительно используют особые техники, чтобы создать доверительную атмосферу – так человеку проще обсуждать личные пробле-



# Survive gene







# new look ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ

Признайся честно, сколько раз в день ты проверяешь ленту в “Фейсбуке” и заглядываешь в Telegram или Whatsapp? Казалось бы, а что такого – все там сидят. Но вот сюрприз: кое-кому твоя онлайн-прописка очень на руку.

*Текст: Оксана Фадеева, психолог*

## **Может, подсядете?**

Еще не оправившись от поглотившего общественность в начале века шопоголизма, мир самозабвенно ринулся в новую зависимость. В исследовательском холдинге “Ромир” выяснили, например, что за месяц наши сограждане успевают посетить более 1,3 тыс. сайтов, а число ежедневных юзеров Whatsapp только в России достигло 30 млн человек. При этом люди успевают часа по два в сутки проводить еще и в соцсетях. Впрочем, от привычки сорить деньгами мы тоже полностью не отказались: по данным компании J'son & Partners Consulting, в 2015 году в нашей стране на онлайн-игры было потрачено около 2 млрд долларов.

Не забывай бесчисленные приложения, которыми начинен телефон любой современной барышни: шагомеры, “Инстаграм” и прочие прибаамбасы. В общем, мы не перестали быть обществом потребления, а всего лишь сменили вещи на информацию. И вот засада: она намеренно подана и организована таким образом, чтобы сделать нас зависимыми.

Звучит абсолютно неправдоподобно, но это так.

Дело в том, что успехи в познании человеческой психики не прошли мимо бизнеса и охота на потребителя стала более изощренной. Отныне борьба идет не за мифическую лояльность к бренду, а за время, внимание и привычки. Иными словами, хитрость нового маркетингового крючка таится в том, что мы плывем на него по доброй воле и с нескрываемым удовольствием.

Возьмем, к примеру, “Фейсбук”. Никто не принуждал тебя заводить аккаунт, ведь так? К тому же он тебе ничего не стоил, и, стало быть, ты ничего не теряешь. Но почему-то своим владельцам соцсеть приносит баснословную прибыль, которая растет вместе с числом пользователей. В чем здесь подвох? Рекламодатели теперь обращаются не к загадочной целевой аудитории, а к конкретной тебе. И, поверь, они в курсе, какими словами разговаривать с каждой отдельной Машей и Надей. “Это происходит, потому что соцсеть знает о тебе все: чем ты живешь, что просматриваешь в первую очередь, чем интересуешься. Хотя по большому счету подобный анализ данных – на грани вторжения в личную жизнь, – комментирует ситуацию бизнес-консультант Александр Кель. – Реклама, размещенная в “Фейсбуке”, по своей эффективности превосходит любую другую. Конечно, его создатели заинтересованы, чтобы ты инвестировала в социальную сеть как можно больше личного времени и сил. Если ты там буквально поселишься, они сумеют распорядиться твоей жизнью в свою пользу”.



## План захвата

Избежать участи легкой добычи может каждая из нас, достаточно лишь понять замысел охотников.

Крючок, на который мы плывем, – это четырехступенчатая стратегия формирования привычки. Ее описали бизнес-консультанты Нир Эяль и Райан Хувер

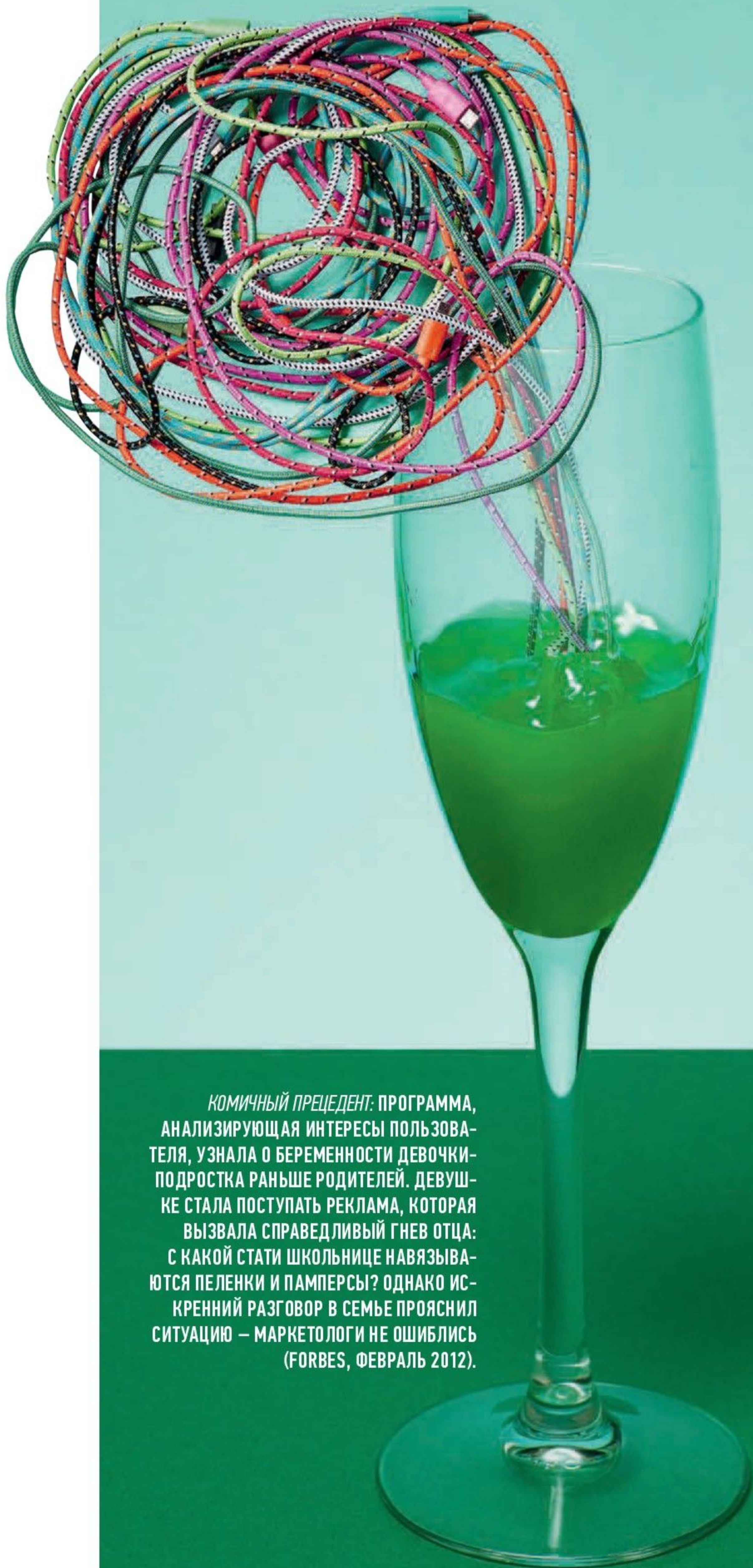
**Первый элемент – триггер, цель которого – зацепить твоё внимание.** Дружеский совет, вирусный ролик или просто уведомление о сообщении. Скажем, приятель запостил фотоотчет о путешествии – и вот ты уже мечтаешь о предстоящем отпуске.

Коварство в том, что внешний триггер быстро становится внутренним: если он вызывает у тебя личную эмоциональную реакцию (повышается настроение, появляются приятные планы), считай, ты почти готовый потребитель. Вспомни, с каким нетерпением бросаешься проверять новости, проведя некоторое время в офлайне. Это и есть эмоция, умело сформированная извне.

**Следующий этап – действие, которое совершаешь практически машинально: кликаешь, лайкаешь или добавляешь в избранное.** Оно не требует от тебя усилий и занимает всего пару секунд – почему бы и нет, верно? В том-то и трюк.

**Третий шаг – “переменное вознаграждение”, очень хитрая в ментальном плане штука.** Открывая новостную ленту, ты еще не представляешь, что именно друзья туда запостили, и это держит тебя в состоянии неугасающего азарта.

Маститый американский психолог Беррес Скиннер на экспериментах с голубем, нажимавшим на рычаг в обмен на пищу, обнаружил потрясающий факт:



**КОМИЧНЫЙ ПРЕЦЕДЕНТ:** ПРОГРАММА, АНАЛИЗИРУЮЩАЯ ИНТЕРЕСЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, УЗНАЛА О БЕРЕМЕННОСТИ ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКА РАНЬШЕ РОДИТЕЛЕЙ. ДЕВУШКЕ СТАЛА ПОСТУПАТЬ РЕКЛАМА, КОТОРАЯ ВЫЗВАЛА СПРАВЕДЛИВЫЙ ГНЕВ ОТЦА: С КАКОЙ СТАТИ ШКОЛЬНИЦЕ НАВЯЗЫВАЮТСЯ ПЕЛЕНКИ И ПАМПЕРСЫ? ОДНАКО ИСКРЕННИЙ РАЗГОВОР В СЕМЬЕ ПРОЯСНИЛ СИТУАЦИЮ – МАРКЕТОЛОГИ НЕ ОШИБЛИСЬ (FORBES, ФЕВРАЛЬ 2012).



если лакомство появлялось не каждый раз, а случайно, то птица гораздо чаще давила на ручку! Более поздние эксперименты с людьми – например, с игроками в карточные игры – выявили ту же закономерность. На крючок нас подсаживает не предсказуемый выигрыш, а фактор неопределенности – окажемся ли мы в полете или сорвем большой куш.

**Наконец, последний этап – твоя личная инвестиция, не обязательно материальная.** В случае с сериалами это – потраченное на просмотр время. С интернет-магазином – отзывы, которые ты там оставила. С соцсетью – количество загруженных фото и написанных постов. Чем больше вложено, тем сложнее отказаться.

Пройдя все четыре ступени, ты оказываешься на грани приобретения новой привычки, которая изменит не только распорядок жизни, но и способ работы мозга. Отныне ты перестанешь задумываться и начнешь действовать на автомате, ежедневно даря свое внимание сети или приложению. Стало быть, тебя поймали.

## Минздрав предупреждает

С одной стороны, ничего страшного в происходящем нет. Полезные приложения экономят массу времени. Да и не все привычки плохи – тот же Runkeeper записал в заядлые бегуны тысячи бывших ленивцев. Но вот печаль: десятки открытых в компьютере окон, параллельные чаты и вообще постоянное пребывание в плотном информационном поле не проходят бесследно для нашей психики.

“Человеческий мозг не предназначен для мультитаздачности”, – утверждает невролог Эрл Миллер из Мичиганского институ-

та технологий. Во-первых, сокращается объем памяти. Во-вторых, нарушается концентрация внимания – мы теряем способность фокусироваться на чем-то одном. В-третьих, страдает мышление: снижаются аналитические способности, умение фильтровать информацию, решать творческие задачи. И это еще цветочки. По мнению Рассела Полдрака, исследователя из Техасского университета, каждое наше микродействие в виртуальном пространстве (отправить письмо, твитнуть, лайкнуть) ведет к выработке дофамина, нейромедиатора удовольствия и вознаграждения. Переключаясь с одного на другое, мы думаем, будто делаем что-то невероятно полезное (по сути же, ловим кайф), а на самом деле эффективность работы стремительно падает. Отсюда стресс, тревога, поиск новой порции дофамина – и привет, зависимость!

## В поисках антидота

Так что же – махом отказаться от всех интерактивных радостей, вернуться к бумажным книгам, выкинуть умные фитнес-браслеты и отключить интернет? Нет, конечно, но вот что поможет избежать зависимости от высоких технологий.

► Не реагируй на необязательные триггеры. Выдели в своем расписании промежутки времени, свободные от сетевого общения, приложений и видеороликов (ну или что там тебя цепляет больше всего?). Поначалу эти “окна” могут вызывать беспокойство, но, если ты удержишь руку, тянущуюся к смартфону, тревога со временем пойдет на спад. В помощь тебе – глубокое дыхание, простые физические упражнения (да хоть бы и гимнастика для глаз) или стакан воды, выпитый мелкими глотками.

► Уменьши количество приложений для ежедневного пользования. Из всего обилия мессенджеров выбери один и уведоми окружающих об удобном для тебя способе связи. А главное – отключи звуковые уведомления по максимуму. Да, поначалу будет непривычно, но довольно быстро ты привыкнешь выходить на связь в подходящее для себя время, а не по звончку, как собака Павлова.

► Проверь ярлыки на рабочих столах ноутбука и смартфона – вряд ли все жизненно необходимы. Если хотя бы чуть-чуть усложнить себе задачу и убрать иконку с видного места, ты станешь реже отвлекаться на пустяки.

► Гаси азарт разумными доводами. Даже если тебе предложили соблазнительный бонус – персональную скидку или льготную подписку, стоит вспомнить о бесплатном сыре. Ты уверена, что хочешь дать на себе заработать?

Попробуй ввести правило отсрочки: прежде чем импульсивно вовлечься в привычную активность, найди пять аргументов, по-

чему это дело можно отложить или даже отменить. Подобная мыслительная работа отлично возвращает к реальности.

► Сокращай инвестиции. Храни дорогие тебе фото на внешних носителях вместо “Инстаграма”, а сетевое общение хотя бы частично переводи “в реал”. Как насчет совместных пробежек?

► И пожалуй, самое главное – практикуй то, что на Западе называют mindfulness, а мы – осознанностью. То есть регулярно задавайся вопросом: что именно я сейчас делаю, нужно ли это мне, принесет ли пользу в будущем. Как ни крути, но самодисциплина – лучшее противоядие от запрограммированного поведения. Пусть на первый взгляд это кажется ужасно скучным и есть соблазн отмахнуться, но на деле высвобождается огромное количество времени и внутренних сил для того, что тебе действительно дорого. По сути, именно возможность выбирать осознанно и отличает зависимого потребителя от автора собственной жизни. ●

## ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ТЫ НА КРЮЧКЕ:

**1**  
Находишь время на любимое приложение или сайт, даже когда занята или устала

**2**  
Оправдываешь свои привычки, например, так: “Я современная девушка и иду в ногу с прогрессом”

**3**  
Уже пыталась устроить себе мораторий на излишнюю интернет-активность, но потерпела фиаско

**4**  
Рука тянется к смартфону всякий раз, когда ты расстроена

**5**  
Заметно нервничаешь, если внезапно вырубается интернет или по другой причине не удастся, например, пролистать френдленту

**6**  
Близкие люди стали намекать на твою зависимость



➔ **СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ И ВОЗБУЖДЕНИЕ – ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПРИЧЕМ И ФИЗИЧЕСКОГО, И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО. ПОЭТОМУ ЗАМЕТНЫЕ КОЛЕБАНИЯ В ЭТОЙ СФЕРЕ НЕ СТОИТ ОСТАВЛЯТЬ БЕЗ ВНИМАНИЯ. НЕ ТО ОГЛЯНУТЬСЯ НЕ УСПЕЕШЬ, КАК ЖИЗНЬ БЕЗ ИНТИМА НАЧНЕТ КАЗАТЬСЯ КОМФОРТНОЙ, А КОШКИ ЗАВОЮЮТ В ТВОЕМ СЕРДЦЕ МЕСТО МУЖЧИН.**

### **ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ САМА? ЗАДУМАЙСЯ О ПРИЧИНАХ**

Только не надо по привычке винить стресс и экологию. Новости внешней политики и цены на авокадо и правда не назовешь возбуждающими, но отсутствие интереса к сексу часто имеет более прозаические причины. Давно не была в отпуске, с финансами беда, болеет ребенок, ты сама принимаешь лекарства (а самые разные препараты, от успокоительных до антигистаминных, могут угнетать половую функцию) – свой список составь, пожалуйста, сама. И рядом с каждым пунктом напиши, что можно было бы предпринять для решения проблемы. Ты же в курсе, что человечество придумало массу способов бороться с нервным перенапряжением, депрессиями и побочным действием медицинских препаратов? По-



Дельные советы о том, как навести порядок в отношениях, ищи на сайте [whealth.ru](http://whealth.ru) в статье "Частые семейные проблемы: как их решить".

# Не без удовольствия

Серенькое небо и пальто на пуху даже секс-тигриц превращают в вялых кошечек. А ты бодрись: насыщенная половая жизнь как раз спасает от хандры. Вернуть тебе интерес к интиму помогут советы WH.



мощница по хозяйству порой способна сделать для твоей сексуальной жизни больше, чем модные дыхательные практики и принудительный просмотр порнофильмов.

Ковыряясь в причинах внезапного безразличия к сексу, не забудь подумать про человека, с которым ты, собственно, и не настроена резвиться. Ответь себе честно: тебе не хочется секса вообще или именно с мужчиной, который опять-забыл-купить-хлеб-хотя-ты-сто-раз-просила? К сожалению, женское либидо прямо связано с головой, точнее, с затаившимися там обидами и раздражением. И нет пока другого способа решать проблемы в паре, кроме как разговаривать о них: желательно – без слез, перехода на личности и манипуляций, возможно – вместе с психотерапевтом, в крайнем случае – в присутствии адвоката. Партнерство имеет смысл только в том случае, если оно делает людей счастливыми.

## ПОДБОДРИ ГОРМОНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Говорят, у некоторых девушек сексуальное влечение обостряется при виде дорогих подарков, но физиологи уверяют, что половой интерес зависит от бесперебойного синтеза нужных гормонов. Устроен этот механизм достаточно просто: если для секреции эстрогенов, тестостерона и других гормональных хватает необходимых веществ – кровать становится не только местом для сна. Расходных материалов для синтеза недостаточно – тут и кольцо с бриллиантом не поможет.

Подстегнуть твое либидо по плечу питанию, только не жди, что оно будет работать как виагра. То, что ты ешь регулярно, влияет на работу эндокринной

системы, так что не проходи мимо богатых полезными жирами орехов, растительных масел и рыбы. Цинк (найдется в морепродуктах и тыквенных семенах) – еще один герой секс-диеты: этот элемент регулирует уровень тестостерона в крови, а значит, и твою predisposition к интиму. Для нормального синтеза женских гормонов эстрогенов важно включить в меню бобовые – сою, фасоль, чечевицу.

Длительное отсутствие полового влечения, которое нельзя списать на психологические проблемы в паре, может быть связано с нарушениями в работе щитовидной железы. Определять это точно умеют эндокринологи, не тни с визитом к врачу.

## ВОЗЛЮБИ СЕБЯ

Точнее, сделай что-нибудь, чтобы нравиться себе. Порочный круг: “кажется, я толстая” – “начну стесняться” – “сообщу мужчине, что секс со мной – сомнительное удовольствие” – “ну и не надо мне никакого интима” – разорвать нелегко, но важно. Найди свой способ повысить уровень уве-

ренности и самооценку. Некоторым для этого достаточно надеть что-нибудь красивое: сама того не осознавая, девушка начинает вести себя более раскованно и энергично. Другим, чтобы нравиться себе и освободить голову для мыслей о сексе, необходимо заработать миллион или избавиться от пары килограммов. Поработать над принятием себя как личности придется в любом случае, но ведь цель вполне достижима, правда?

## ДОБАВЬ ЭМОЦИЙ

Тебе нужен не скандал с порчей имущества, а острые ощущения, гарантирующие всплеск адреналина. Гормональная встряска – которую, как вариант, можно получить во время спорта на высоких скоростях, хоррор-квестов, на аттракционах – помогает приободриться и вырваться из рутины. Идеально, если экстремальные эмоции ты переживешь вместе с партнером – так можно быть уверенной, что векторы вашей активности и готовности к сексу совпадают.

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВДВОЕМ? ОБЪЯВИТЕ МОРАТОРИЙ НА СЕКС

Звучит странно, но воздержание может быть очень полезным для интимной жизни, при условии что объявляется на четкий срок и воспринимается обоими участниками эксперимента как игра. Запретный плод сладок и желанен, и договоренность не заниматься любовью, но оказывать друг другу знаки внимания и флиртовать способна подстегнуть взаимный интерес полов. Однако не забывай мониторить собственные ощущения: если режим неприкосновенности не вызывает



## ПРИЛОЖЕНИЕ РУКИ И СЕРДЦА

Редкий случай, когда мобильные игрушки способствуют хорошему сексу, – **Luxuria Superbia**. На первый взгляд это заурядные гонки по тоннелю, каких множество. Но нет. Чтобы набрать очки, нужно проявить нежность, чувственность и внимательность, которые очень кстати во время интимных встреч. В общем, отличный мастер-класс для тех, кому пора отвлечься от быта и настроиться на нужный лад.

никаких эмоций или воспринимается с облегчением, проблемы глубже, чем хотелось бы, и пускать их на самотек нельзя.

## КАСАЙТЕСЬ ДРУГ ДРУГА

Нежные прикосновения – это еще не секс, но способ оставаться в контакте, когда интимная жизнь по каким-то причинам не кипит. Мимолетные проявления внимания, желательные вызывающие на коже мурашки, – то что надо. Вспомни, на какие действия партнера твое тело откликалось, когда ваш роман только начинался. Возможно, тебе нравилось, как он целовал тебя в шею, помогая застегнуть платье, или гладил спину, прежде чем заснуть. Самое время мягко, без обвинительных интонаций, сообщить мужчине, что тебе было бы приятно вернуться к этим ритуалам. Заодно поинтересуйся, какие прикосновения он помнит и не прочь получать от тебя. Множество людей недооценивает силу простых объятий, но ты-то теперь знаешь, как это важно. ●

—♥—  
**РАЗ В НЕДЕЛЮ – ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО СЕКСА ДЛЯ ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ В ПАРЕ, ГОВОРЯТ КАНАДСКИЕ УЧЕНЫЕ И ССЫЛАЮТСЯ НА ОПРОС 25 000 ЧЕЛОВЕК.**  
—♥—



# 5 ГОРЯЧИХ ВОПРОСОВ

**Моту,**

АРТИСТУ ЛЕЙБЛА BLACK STAR

**1** КАК ОТНОСИШЬСЯ К ГЕНДЕРНЫМ ПРАЗДНИКАМ (23 ФЕВРАЛЯ И 8 МАРТА)?  
Отношусь так же положительно, как к праздникам вообще. Новые носки на 23 Февраля и букет для любимой женщины на 8 Марта – что может быть лучше?! (Смеется.)

**2** ТЕМЫ, НА КОТОРЫЕ ТОЧНО НЕ БУДЕШЬ ШУТИТЬ С ДЕВУШКОЙ?  
Ее возраст.

**3** ДОЛЖЕН ЛИ МУЖЧИНА ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К ЖЕНСКИМ СОВЕТАМ?  
Прислушиваться – да. Но это не значит, что он должен делать все в точности, как она сказала.

**4** ЧТО В ТВОЕМ ПОНИМАНИИ ЖЕНСТВЕННОСТЬ?  
То, чего не хватает современным девушкам.

**5** МОЖЕТ ЛИ МУЖЧИНА ДРУЖИТЬ С ЖЕНЩИНОЙ?  
Может. Только когда он не женат.

ПРИХОДИ НА КОНЦЕРТ МОТА В CROCUS CITY HALL 8 АПРЕЛЯ 2017 ГОДА.

## БЛИЦ

**1/ Блондинка или брюнетка?**  
Брюнетка.

**2/ Пицца или стейк?**  
Стейк.

**3/ Драма или комедия?**  
Комедия.

**4/ Лучшая песня про любовь?**  
“Капкан”.

**5/ Классика или модерн?**  
Классика. ●



# РАЗУМ И ЧУВСТВА

Любая продвинутая девушка знает: не стоит держать в себе эмоции, особенно негативные. Но не так-то просто озвучить партнеру претензии, за которые самой неловко.



**ВООБЩЕ-ТО СИСТЕМНЫХ ЗАМЕЧАНИЙ К МУЖЧИНЕ У ТЕБЯ НЕТ: ПОСУДУ МОЕТ, НОСКИ ПОД ДВЕРЬЮ НЕ РАССТАВЛЯЕТ И ДАЖЕ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ ДАТЫ МЕСТАМИ ПОМНИТ. ПРИЧИНЫ ДЛЯ НЕДОВОЛЬСТВА ВСЕ ЖЕ НАХОДЯТСЯ, НО ВОТ В ЧЕМ ЗАГВОЗДКА – ТЫ И САМА НЕ УВЕРЕНА В ТОМ, НАСКОЛЬКО ОПРАВДАНЫ ТВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ. БОЛЕЕ ТОГО, ПОРОЙ ТЕРЗАЕШЬСЯ УГРЫЗЕНИЯМИ СОВЕСТИ: НУ КАК МОЖНО ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ ТАКИЕ МЫСЛИ? ЗНАКОМАЯ СИТУАЦИЯ? САМОЕ ВРЕМЯ НАБРАТЬСЯ СМЕЛОСТИ И РАЗОБРАТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.**

## КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

В нашем не слишком прогрессивном обществе все еще принято считать, что женский удел – наводить уют и встречать партнера пирогами, а мужской – тащить в дом зарплату побольше. Мир, однако, не стоит на месте, и роли меняются – ваша семья тому наглядный пример: пока ты вершишь судьбы корпораций (или хотя бы управляешь небольшим отделом в компании), муж забирает детей из сада и жарит котлеты. Знакомые сочувственно подшучивают над твоей горькой долей и Васей-подкаблучником, а мама – в ужасе и не устает капать на мозг замечаниями вроде “Давно нашла бы себе нормального мужика”. Обычно ты уверена, что уже, но как под таким давлением не усомниться в ваших семейных ценностях?

**Что делать?** В первую очередь, конечно, научиться игнорировать непрошенные советы доброжелателей: если пару ситуация устраивает, то кому какое дело, кто у вас главный по тарелкам? Хотя какая бы продвинутая и современная ты ни была, от груза отечественного менталитета так просто

не отделаться – особенно при активном участии консервативных близких. И все равно это не повод для самодовольства. Дам, которые вообще не заморачиваются по поводу менее блистательной карьеры мужа и тем более ее полного отсутствия, по всей России можно, пожалуй, пересчитать по пальцам. Скажем больше: если тебе удастся не включать начальницу вне офиса, считай, ты уже завидная жена.

А вот если партнер остался без работы и который месяц печально плюет в потолок, пока ты тащишь на себе и финансовые вопросы, и быт, – ты не только вправе испытывать самый широкий спектр чувств, но и спросить себя, зачем тебе это надо.

Только не торопись выкатывать ультиматум и грозить расправой – дальше скандала ты не продвинешься. Организуй разговор, в котором расскажешь, как веришь в любимого мужчину и готова его поддерживать, но хорошо бы он уже предпринял что-то конкретное, дабы исправить досадное положение дел. А заодно присмотришься к его поведению – есть вероятность, что проблема серьезнее и человека накрыла самая настоящая депрессия. В этом случае без профессиональной помощи не обойтись. Но если он охотно жует первое, второе и десерт, находит силы посидеть в компании и вообще не отказывает себе в удовольствиях, – за психическое здоровье парня можешь не переживать. Только помни, от резких высказываний стоит воздержаться – лучше мягко и ненавязчиво делись с мужем своими ожиданиями и вдохновляй на новые свершения. Поддержка не срабатывает? Похоже, тебе достался товарищ Обломов. И тут уж два варианта: либо смириться и взвалить на себя все за-

боты на благо семьи, либо предложить аристократу отдыхать и дальше, но уже в одиночестве.

## ЛИШНИЕ ЛЮДИ

Ты с ностальгией вспоминаешь дни, когда вы были неразлучны и созванивались каждые пару часов, чтобы услышать голоса друг друга и поделиться какой-нибудь важной мелочью. Сегодня все не так. Если раньше после работы он мчался в твои объятия, то теперь что-то не слишком спешит домой и, более того, тратит драгоценное время на тусовки с приятелями. Мог бы и тебя позвать, но ведь нет. Что, интересно, за регулярные мальчишники? Чем они вообще занимаются? Не по бабам ли ходят?..

**Что делать?** Накраситься, надеть красивое платье и отправиться в кафе с подругами. Серьезно. Не для того, чтобы перемыть кости нерадивым мужчинам (хотя и это, конечно, не возбраняется). Не забывай, что тебе – ему, между прочим, тоже – время от времени необходимо побыть в компании представителей собственного пола. Это и развеяться поможет, и подзарядиться положительной энергией. В конце концов, вы с мужчиной не сиамские близнецы, чтобы в едином порыве срастись телами.

Скажешь, последний вариант звучит гораздо заманчивей, чем оправдания подозрительным загулам? Припомни, не случилось ли слышать от близких граждан комментариев в духе “Что ты, в самом деле, видно же: парень тебя любит”? Бывало? Все это похоже на склонность к сверхконтролю, и собственными силами справиться с проблемой вряд ли получится.

НАМ ПОМОГАЛА



ЮЛИЯ  
ВАСИЛЬКИНА  
психолог



ся – иные на терапию годами ходят. Сложность в том, что не всегда понятно, откуда проблема взялась: то ли прошлые отношения оставили отпечаток, то ли детская травма. В особой зоне риска, кстати, девочки, чьи папы ушли из семьи: в детстве они не смогли повлиять на отца, теперь прилагают все усилия, чтобы не повторить сценарий.

С другой стороны, можно понять твое беспокойство, когда в обществе саш и миш партнер проводит чуть ли не каждый вечер. Особенно если в доме младенец или ремонт полным ходом. При таком раскладе и еженедельные “субботники” могут возмутить. Правда, вываливать на мужа ушат претензий не стоит – агрессия вообще плохой помощник. Но и обиженно молчать не вариант. Как строить беседу? Подойдут высказывания вроде “Я не хочу тебя ограничивать, но ожидаю больше помощи. К тому же это не навсегда: ребенок подрастет, ремонт закончится, и тогда у нас обоих будет больше времени на себя”. Предложи немного сократить частоту встреч с друзьями, постарайтесь найти компромисс.

## ЗАСОСАЛА ОПАСНАЯ ТРЯСИНА

А вот в вашей семье все как раз наоборот. Не то чтобы тебя совсем не беспокоило, где и с кем муж время проводит, но сама ты не мчишься домой на крыльях любви – чего ты там не видела, в самом деле? Может, даже подумываешь разнообразия ради отправиться в отпуск в гордом одиночестве – глядишь, и соскучишься друг по другу удастся... А вообще, кажется, ты с ним уже просто из привычки и потому что человек хороший.

**Что делать?** Во-первых, отставить хандрить и отчаиваться. Ты же наверняка не раз уже слышала, что отношения – это не сплошь искры и секс на пляже. От постоянных фейерверков и устать недолго. Возможно, дело вообще не в вас двоих, а в сложившихся обстоятельствах. Скажем, новые проекты на работе отнимают много сил. Или ребенок недавно родился и вы, пока он совсем маленький, больше родители, чем муж и жена. В общем, если в вашей жизни случилось затишье, не паникуй – скорее всего, никуда ваши чувства не делись, а всего лишь

казанный, между прочим, способ вернуть утраченную близость в отношениях. Так потихоньку и раскачаете болото. Правда, придется тебе взять инициативу в свои руки, потому что, если мужина до сих пор не почесался разогнать трясину, есть подозрение, что он и не догадывается, какая драма разворачивается у него под носом.

## МАМА МИЯ!

Народный фольклор щедр на анекдоты про тещ, но по какой-то причине обхо-

Если тебе досталась свекровь, которая с улыбкой раздает критические замечания, мол, курица у тебя суховата и полотенца в ванной висят кривовато, – не ведись на провокации. Еще лучше – постарайся относиться к ее поведению с юмором. Например, отследить все стандартные маневры и устрой игру: “Вот сейчас наверняка выдаст что-нибудь. Так и есть, подколола! Я мастер психологии!”

Бывают случаи, когда мама пусть и не душка, но вполне адекватная женщина, однако тебя не покидает опасение, будто что-то здесь все равно не так и вот-вот коварная дама проявит себя во всей красе. Скорее всего, пора завязывать с долгими бдениями на форумах и в соцсетях, где обиженные барышни рассказывают ужастики о своих свекровях, – может быть, ты слишком впечатлилась чужим опытом и приняла на веру не обязательно правдивую информацию. Или, скажем, в прошлом браке у тебя самой не задалась отношения с матерью мужа и ты зачем-то проецируешь старую историю на новую ситуацию. Это ведь два разных человека – не настраивайся на худшее раньше времени и суди по поступкам.

И уже совсем нелепый вариант: ты сама понимаешь, что никакого негатива от свекрови нет, но отделаться от смутного ощущения тревоги никак не можешь. Тогда проблема определенно в тебе самой. Может, ни в чем не повинная женщина всего лишь похожа на воспитательницу в детском саду, которая без зазрения совести унижала детей. А может, ты в принципе с трудом проникаешься доверием к людям – почему, кстати? Если не получается найти ответ самостоятельно, имеет смысл обратиться к психологу. ●

## КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ЧЕЛОВЕК РЕГУЛЯРНО СЛЕДИТ ЗА ОНЛАЙН-АКТИВНОСТЬЮ ПАРТНЕРА, ТАЙКОМ ЗАГЛЯДЫВАЯ В ЕГО МОБИЛЬНЫЙ ИЛИ КОМПЬЮТЕР. И НЕ РЕДКО ИМЕННО ЭТО СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ РАЗРЫВА.

Источник: University of British Columbia

сбавили жар. Иногда нужна такая точка отдыха – главное с передышкой не слишком затягивать.

Другое дело, если все это длится несколько месяцев и просвета не видно. Вероятно, вы все же перестарались с эмоциональным отдыхом, и произошло так называемое заболачивание. Но и это не конец света – все поправимо. Самое время восстановить добрые традиции и начать выходить в люди. День полюбуйте друг на друга, красивых и нарядных, – и вечер иначе сложится. Не получается выбраться в кино – включите фильм дома. Только, чур, никаких смартфонов и фейсбуков – у вас совместный досуг, не отвлекайтесь. Лучше обсудите сюжет и героев, – проверенный и научно до-

дит вниманием свекровей. Правда, дефицит шуток несколько не умаляет накала страстей в отношениях двух женщин. Уж тебе ли этого не знать. Собственно, мать бойфренда – его единственный недостаток. Хотя порой и сама не знаешь, отчего так напрягает тебя эта дама, но общение с ней дается с трудом, а то и вовсе вгоняет в тоску.

**Что делать?** Вообще-то ты и не обязана любить ее как родную – она тебя, впрочем, тоже. Но и на прямой конфликт идти не спеши, вряд ли тебя порадуют внеплановые соревнования за “нашего мальчика”. Попробуй сократить общение до вежливого минимума и старайся быть приветливой, когда встречи никак не избежать.













# ЧИТАЙ НА ЗДОРОВЬЕ

ЕСТЬ ТЕМЫ, К КОТОРЫМ СЛОЖНО ПОДСТУПИТЬСЯ. НО НЕ ОБСУЖДАТЬ ИХ – СРОДНИ ПРЕСТУПЛЕНИЮ. НАМ ДАВНО ПОРА ПОГОВОРИТЬ ПРО ВИЧ И ДРУГИЕ “НЕУДОБНЫЕ” ДИАГНОЗЫ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАБЛУЖДЕНИЙ НА ЭТОТ СЧЕТ.

*Текст: Маша Ворслав*

## НАМ ПОМОГАЛИ:



**ЕКАТЕРИНА СИГИТОВА**  
Психотерапевт



**ЕКАТЕРИНА СТЕПАНОВА**  
Врач-инфекционист СПИД-центра



**ИРИНА ЕВДОКИМОВА**  
Исполнительный директор НП “Е.В.А.”







**ИЗНАЧАЛЬНО МЫ ЗАДУМЫВАЛИ МАТЕРИАЛ, ЧТО ПЕРЕД ТОБОЙ, КАК ТИПИЧНО МЕДИЦИНСКИЙ – ХОТЕЛИ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ К ЭПИДЕМИИ ВИЧ, ПРЕДОСТЕРЕЧЬ, ПОВЫСИТЬ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ, РАЗВЕЯТЬ МИФЫ. НО ТЕКСТ ПОЛУЧИЛСЯ БОЛЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ – О ТОЛЕРАНТНОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К БОЛЬНЫМ И ЛЮДЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, О НАШИХ ОПАСЕНИЯХ И СТРАХАХ. И ДА, О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗДОРОВОМ ОБЩЕСТВЕ, КОНЕЧНО.**

## СТРАХ НЕИЗВЕСТНОГО

Преподаватель и писатель Розмари Мэхони в колонке “Почему мы боимся слепых” для The New York Times вспоминает, с чем сталкивались ее ученики из развивающихся стран. Родители одного колумбийского мальчика просили священника помолиться, чтобы сын умер побыстрее и его слепота не навлекла позор на семью. А от тибетской незрячей девочки жители деревни требовали, чтобы она и вся ее семья совершили самоубийство – быть нахлебниками и бременем здорового общества стыдно.

Страх перед недугами характерен не только для бедных регионов. Автор блога на сайте Американского фонда поддержки слепых Мишель Хакманн отмечает, что скованность в общении с такими людьми свойственна и образованным гражданам, например окружающим ее студентам Йеля. По словам Хакманн, многие, узнав, что она не видит, начинают даже по-другому с ней разговаривать: медленно, скупое и тихо, “будто у постели тяжело больного”. У Мишель есть мысли на сей счет: ощущения при слепоте сложно объяснить, а люди опасаются всего непонятного и потому сторонятся незрячих.

При этом девушка пишет, что сама не раз испытывала иррациональный страх, когда встречала глухих или парализованных. Психотерапевт Екатерина Сигитова так объясняет настороженность по отношению к людям с ограниченными возможностями (или инвалидам, как принято пока говорить): “Человек стремится сохранять дистанцию и не приближаться к тому, что противоречит его представлениям о нормальном и здоровом. Это естественное

желание, хотя оно не выглядит гуманным, красивым и хорошим”.

К счастью, невысокие эмоции можно преодолеть. “Выход простой: изучать и привыкать. Толерантность начинается со знакомства и с понимания, что изначальные чувства к больному человеку не были основаны на его реальной опасности для окружающих”, – говорит Екатерина. Нет смысла винить себя за подсознательную настороженность, но стоит относиться к инвалидам как к обычным людям с некоторыми особенностями и общаться соответственно. Тогда страх пройдет. Именно такое поведение рекомендует основательница центра “Львенок” для детей с проблемами зрения Вера Ремажевская. Для общения со взрослыми оно тоже подходит.

## ПЕРЕДАЙ ДРУГОМУ

Но одно дело инвалидность, а другое – инфекционные заболевания. Здесь совет пообщаться не подходит – ведь контакт всегда чреват заражением. По крайней мере, так думает большинство из нас, правда?

На самом деле формулировка “заразный” не несет никакой конкретики.

### ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- через поцелуи
- через воздух
- через рукопожатие
- при использовании общих бытовых приборов, посуды и одежды

### ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- через незащищенный секс (вагинальный, анальный и оральный). Опасных жидкостей три: выделения из половых органов, кровь и грудное молоко. Для заражения они должны попасть на поврежденную кожу или неповрежденные слизистые (рот, половые органы)
- от инфицированной матери ребенку во время беременности, родов или при кормлении грудью (без специального лечения вирус наследуется в половине случаев, с лечением это практически исключено)
- при попадании в организм ВИЧ-инфицированной крови через поврежденную кожу и слизистые

Все-таки болезни передаются по-разному: долго находиться в одной комнате с больным туберкулезом опасно, а от присутствия в том же помещении ВИЧ-положительного человека ты не заболеешь. Потому что ВИЧ не передается воздушно-капельным путем. А вот возбудитель туберкулеза – палочка Коха – переносится через кашель и просто общение; не удивительно, что в 2014 году в мире заболели 9,6 млн человек.

Вокруг ВИЧ стереотипов особенно много. Между тем важную информацию о том, как на самом деле заражаются, как можно защитить себя и партнера, знают далеко не все. Такое положение дел по-настоящему опасно: в прошлом году ООН назвала Россию эпицентром мировой эпидемии ВИЧ. Можно списать это звание на происки врагов, но факт остается фактом: рост числа новых случаев ВИЧ-инфекции наблюдается с 2006-го и в среднем составляет 10% в год\*. Серьезнее всего ситуация в Свердловской области: по официальным данным Горздрава, на конец 2016-го в Екатеринбурге зарегистрировано 27 тысяч случаев ВИЧ-инфекции, что составляет 1,8% населения мегаполиса. Что особенно страшно, по данным Минздрава, ВИЧ все чаще диагностируют у людей не из групп риска (то есть не у работников секс-индустрии или наркоманов).

Врач-инфекционист СПИД-центра Екатерина Степанова вспоминает события десятилетней давности: “С первых дней работы ко мне на прием часто приходили абсолютно “приличные” женщины. Поначалу это шокировало, ведь на практике в медунивере я сталкивалась с пациентами из других социальных слоев, из группы риска. Потом обычных девушек среди моих клиентов стало еще больше”. Эту тенденцию и сегодня отмечает Минздрав: быстро растущей группой носителей ВИЧ становятся “благополучные женщины”, которые, как правило, заражаются от партнеров.

## ЛИЦО БОЛЕЗНИ

В японской социальной рекламе по борьбе с ИППП (инфекциями, передающимися половым путем) Сейлор Мун улыбается и показывает значок “победа”. Одобренный японским министер-

\* Государственная стратегия противодействия распространению ВИЧ-инфекции в РФ на период до 2020 года и дальнейшую перспективу, Распоряжение Правительства РФ от 20 октября 2016 года № 2203-р.



ством здравоохранения плакат информирует, что героиня культового аниме покарает во имя Луны всякого, кто не сдаст анализы, например, на ВИЧ. Это хорошая реклама: для иллюстрации сложной темы она использует национального героя (пусть и мультипликационного) и не отделяет болеющих людей от здоровых.

Как обстоят дела с профилактикой опасных инфекционных заболеваний в России? В создании их адекватного имиджа мы пока проигрываем. Пару лет назад по всему московскому метро висели мрачные плакаты: «Любовь и верность своему партнеру – твоя защита от СПИДа». Хотя, как утверждает Екатерина Степанова, верность охраняет не всегда, даже если отношения складываются по всем канонам романтики: «Почти каждая из девушек рассказывала мне историю любви, в результате которой получила ВИЧ. Иногда их молодые люди знали о своей инфекции и скрывали грустный факт. Так или иначе, это были сексуальные отношения без презерватива, а значит, без защиты».

Но не будем нагнетать: последние методики борьбы с эпидемией ВИЧ более эффективны. Ирина Евдокимова, исполнительный директор некоммерческого партнерства «Е.В.А.», которое помогает женщинам с ВИЧ, гепатитом и туберкулезом, отмечает, что информированность населения в этом вопросе возросла: «С конца 2015-го мы наблюдаем небывалый интерес к теме со стороны СМИ, общества и государства. В октябре 2016-го в России впервые приняли стратегию противодействия ВИЧ и разработали план ее реализации. Иными словами, государство заметило проблему и занялось ею».

Согласно этой программе до 2021 года власти должны обеспечить «не менее 90% ВИЧ-инфицирован-

## ВТОРАЯ ПОМОЩЬ

«Фейсбук»-группа EMBRACE, созданная журналистом Алисой Таежной, существует для поддержки людей с психологическими расстройствами, просто сочувствующих и желающих научиться говорить о заболеваниях адекватным языком. В ней всего 500 участников, каждого модераторы добавляют вручную. Поэтому там царит атмосфера искреннего сочувствия, которую так сложно найти.

ных антиретровирусной терапией» – последняя снижает количество вируса в крови, и ВИЧ-положительные люди могут жить долго. Ознакомиться с документом можно на официальном сайте: hiv-2020.ru.

По идее следующий шаг – разработка не менее действенной стратегии по борьбе с другими смертельно опасными заболеваниями. Но пока этого не произошло, нам всем нужно самостоятельно повышать свою грамотность. «ВИЧ боятся гораздо больше, чем вирусных гепатитов. Хотя те намного заразнее. Гепатит В передается даже бытовым путем. Гепатит С легко подхватить на маникюре или татуаже – при несоблюдении норм обработки инструментов. ВИЧ так получить невозможно», – разъясняет инфекционист.

«Тому есть два объяснения, – продолжает Екатерина. – ВИЧ – вирус устойчивый. Он намного легче погибает в окружающей среде, чем те же вирусы гепатитов, – например, при высыхании капли крови. Так что, если инструменты хоть чем-то обработаны или уже высохли, ВИЧ на них и умрет. Второй момент: чтобы человек заразился, вирус иммунодефицита должен попасть в ор-

ганизм в достаточно большом количестве. Таким, которое умещается в капельке крови, видной невооруженным глазом. Если на инструментах ничего не заметно, значит, на них нет ВИЧ в достаточном для заражения количестве. Но напоминаю, что гепатиты таким путем подхватить реально».

Понимая, сколь много мифов витает о ВИЧ, врач уточняет: «У стоматолога и в медицинском учреждении при соблюдении всех норм санитарии заразиться невозможно. При грубом нарушении правил обработки инструментов – да, но это единичные случаи среди миллиона живущих с ВИЧ. Парадокс: люди боятся маникюра, стоматолога и операции и при этом имеют секс без презерватива».

## НОВАЯ НОРМА

Отсутствие толерантности к людям с заболеваниями объясняется страхом перед самими болезнями. А страх, как известно, парализует. Инфекционист Екатерина Степанова уверена – ему необходимо противостоять: «Люди, даже имевшие риски, не могут обследоваться из-за боязни социальных последствий. Те, кто знает о своих болезнях, не рискуют обращаться за медицинской помощью. Толерантное и открытое отношение к недугам позволяет восстановиться тем, кто заболел, и защитить тех, кто здоров».

Мы не привыкли в открытую обсуждать проблемы с самочувствием, но это нужно делать в первую очередь ради собственной безопасности. Болеть – нормально, а не знать элементарных правил профилактики и этики, чтобы вести себя уважительно по отношению ко всем людям независимо от их особенностей, – нет.

Екатерина Сигитова говорит, что в последние годы серьезные заболевания стали более «видимыми»: о них больше говорят, пишут, в Сети то и дело попадаются картинки с доходчиво поданной информацией о профилактике. По ее словам, такая тактика немного меняла отношение общества к вопросам здоровья: «Люди, у которых несколько лет мелькали перед глазами перечисленные материалы, наконец усвоили, что все это на самом деле существует и не считается чем-то из ряда вон выходящим. Теперь осталось дотянуть до той же точки остальную часть населения, у которой нет доступа к правдивому информационному полю». Они, скорее всего, думают так же, как и раньше, – и только в наших силах это изменить. ●

## Ничего не видно

Соматические заболевания – одна история. Но человеку может быть плохо психологически. А окружающие не верят, что «нормально» выглядящий нуждается в помощи.

При этом распознать психологические проблемы со стороны вполне реально. Если друг две недели находится в апатии, плохо ест и спит, несмотря на то что жизнь вокруг по-

прежнему бурлит, поговори с ним о его самочувствии. Это состояние вполне может быть началом депрессии или связанного с ней заболевания.

Душевным недугам часто сопутствуют соматические симптомы. Кто-то жалуется на озноб, удушье и головокружение – не исключено, что он сейчас изо всех сил пытается отразить паническую ата-

ку. И если ты оказалась рядом, можно помочь: вместе и под счет медленно дышать, позволить человеку выговориться, взять за руки и обнять (с его добровольного согласия).

В мегаполисах нужно быть особенно внимательными друг к другу. Главный научный журнал Nature сообщает, что горожане больше других подвержены ментальным расстройствам.





## ГРУППЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

► ВИЧ: "СТОП ВИЧ/СПИД. КА-  
САЕТСЯ КАЖДОГО. УЧАСТВУ-  
ЮТ ВСЕ", [vk.com/hivinfo](https://vk.com/hivinfo)

► Туберкулез: "Туберку-  
лез, поддержка и ответы",  
[vk.com/hopetb](https://vk.com/hopetb)

► Гепатит С: "Гепатит С —  
Форум", [facebook.com/  
hepatitanet](https://facebook.com/hepatitanet)

► Сайт, посвященный ан-  
тиретровирусной терапии:  
[arvt.ru](https://arvt.ru)



Узнай больше об инфек-  
циях, передающихся по-  
ловым путем, на сайте  
[whealth.ru](https://whealth.ru) в материале  
"ИППП: последствия неза-  
щищенного секса".





# СИТОНИЯ

КРИСТАЛЬНОЕ МОРЕ, ДУШЕВНУЮ АТМОСФЕРУ И ТОЛПЫ КОТИКОВ В ГРЕЦИИ НАЙДЕШЬ ПРИМЕРНО ВЕЗДЕ. НО ЕСТЬ МЕСТО НА КАРТЕ СТРАНЫ, ГДЕ ОТДЫХ ТОЧНО БУДЕТ «НЕ КАК У ВСЕХ».

Полуостров Халкидики, как все в Греции, родом из мифов: три его выдающихся в море «пальца», говорят, не что иное, как трезубец Посейдона, точно брошенный в ухажеров дочери. Любовная история после такого заглохла, а «пальцы» зажили своей жизнью. Кассандра превратился в типичное туристическое место, Афон оброс монастырями и стал религиозной святыней, а вот средний «зубец» Ситония проявил характер. Он словно балансирует между соседями – тем и интересен.

## КАК ДОБРАТЬСЯ:

➤ Прямой перелет Москва – Салоники (Aegean Airlines, S7), в пути 3 часа 10 минут.

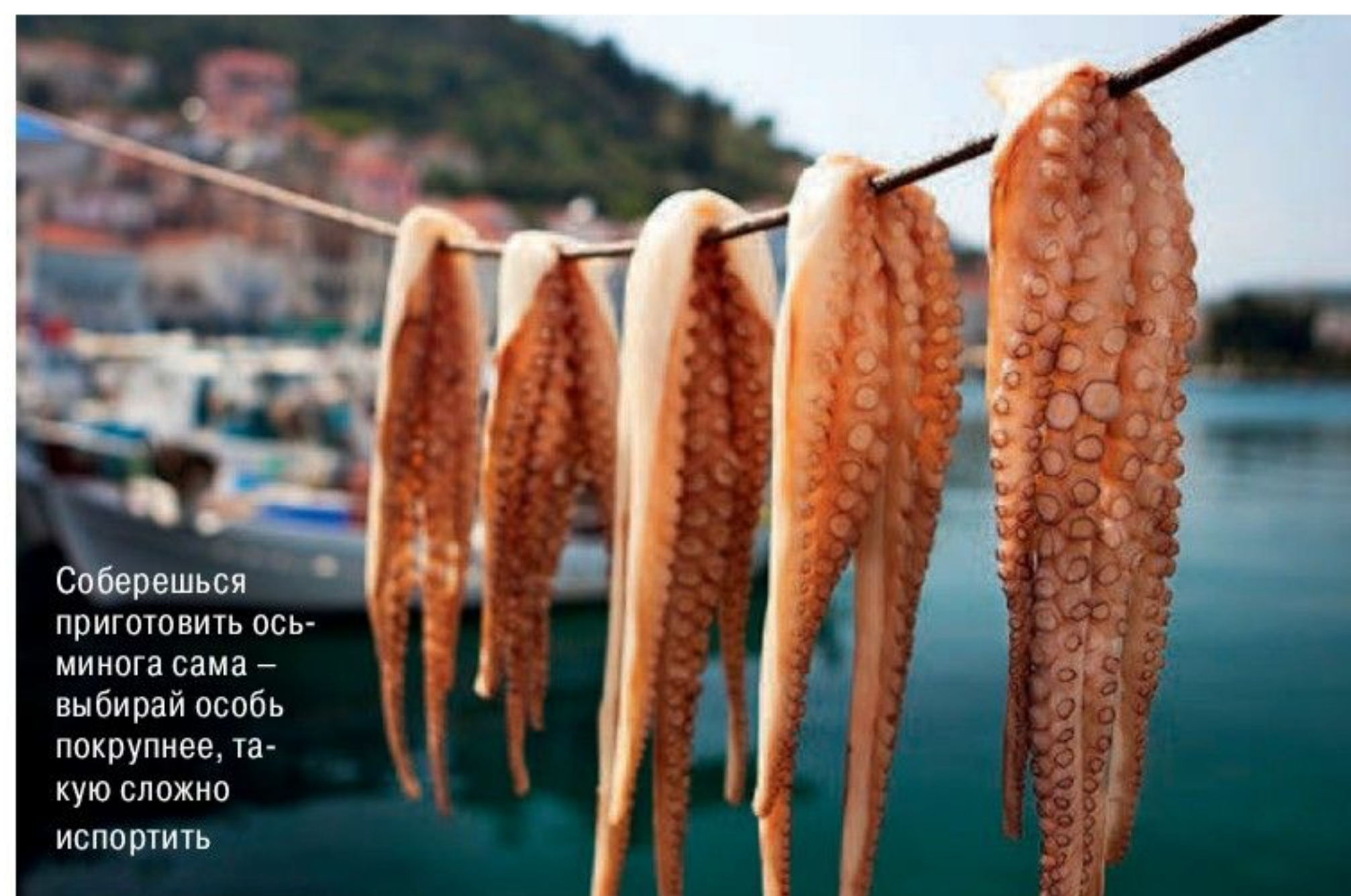
**ВИЗА:** шенгенская.

**ВАЛЮТА:** евро.

## ЧТО ПРИВЕЗТИ:

➤ овечий сыр, мед из сосновых шишек, оливки.





Соберись  
приготовить ось-  
минога сама –  
выбирай особь  
покрупнее, та-  
кую сложно  
испортить

случайных туристов в этом месте не бывает. Можно верить или нет, но атмосфера на среднем “пальце” Халкидики особая. Возможно, благодаря близости Афона тут хорошо спится, не одолевают тревоги и думается только о хорошем.

## ГДЕ ЖИТЬ

Двух мнений быть не может: на курорте Danaï Beach Resort & Villas. В первую очередь – чтобы почувствовать себя дорогим гостем вне зависимости от того, сняла ты роскошную виллу с бассейном и лимонной рощей или скромный номер в двадцать раз дешевле. Семья, которая владеет и управляет резортом, изначально строила

не пятизвездочный комплекс, а дачу. Однако каждый год все больше друзей с детьми, родственниками и приятелями норовило приехать погостить в место под солнцем. Владения расширялись и достраивались – и однажды перестали походить на дачу. Зато атмосфера великосветского общежития осталась. Хозяйка Даная все так же продумывает, какие подушки и люстры купить в новые съюты, ее сын Кимон, управляющий курортом, помнит каждого отдыхающего по имени, а собака владельцев прогуливается между завтракающими гостями, интересуясь их настроением и аппетитом. Еще один солидный плюс – частный пляж, что редкость для Греции. Песок, изумрудно-лазурное море и сосны над головой включены в программу проживания.

## ЧТО ЕСТЬ

Уважения к кулинарным традициям в Греции пока никто не отменял. Благо модные тенденции, вроде акцента на местные продукты, в этих краях соблюдают не первое тысячелетие. Средиземноморские хиты – мезе, рыбу на гриле, мусаку, осьминогов в соусах и без, баранину – есть нужно только в типичной таверне. Особые приметы хороших мест – деревянные столы, простые клетчатые скатерти, и ужин

## ЗАЧЕМ ЕХАТЬ

Ситония – правильное направление, если в отпуске ты прежде всего хочешь отдохнуть от людей и быть поближе к природным красотам. Больше нигде в Греции не найти такого фотогеничного сочетания сосновых рощ и песчаных пляжей, а на с виду скромных виллах отдыхают мировые знаменитости – верный признак того, что







ГРЕЦИЯ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНА ЛЕТОМ И ОСЕНЬЮ, ПОЭТОМУ ПЛАНИРОВАТЬ И БРОНИРОВАТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧШЕ ЗА ПАРУ МЕСЯЦЕВ.

всегда перерастает в танцы с радостным битьем посуды. Пласски обязательны: средиземноморская диета в греческом понимании, когда из-за стола буквально вываливаешься, вынуждает активно двигаться.

Чтобы распробовать эллинскую кухню в эстетском прочтении, поторопись забронировать столик в ресторане The Squirrel на курорте Danai Beach Resort & Villas. Престижная кулинарная премия FNL Award назвала его одним из трех лучших ресторанов Греции. Как положено в модных местах, за кухню отвечает молодой обильно татуированный шеф, который перерабатывает локальные рецепты по законам высокой кухни. The Squirrel – это всего несколько столиков, ради места за которыми гурманы приезжа-

ют специально. Под шепот Эгейского моря и лунный свет тут подают ужин-сет с невиданными соусами, сложносочиненными десертами и отменными винами.

## ЧТО ПОСМОТРЕТЬ

*Салоники, 100 км от Ситонии, примерно час на машине*

В крупном городе всегда найдется чем заняться. Настроена романтично – прокатись на велосипеде по набережной от порта к Белой башне, символу города. Ради хороших кадров поднимись к крепости и смотровой площадке около нее. А уж получить свою дозу гастрономических впечатлений можно на каждом углу. Заведения с лучшим соотношением цены/качества узнаешь по толпе студентов местного университета внутри.



Греческие вина, если верить профессионалам, планируют завоевать мир. В бокалах с банальной рециной искать подтверждения этому не стоит, а вот на советы главного сомелье курорта Danai Апостолоса ориентироваться можно и нужно. Особенно интересны в последние годы стали белые вина из местных сортов винограда







Птичьи трели – самый нежный будильник, а пустынный на рассвете песчаный пляж – лучшее место для пробежки или йога-зарядки

хов, вида на красные черепичные крыши и кардионагрузки, конечно.

**Вергина, 80 км от Салоник, примерно 2 часа на машине или автобусе с Ситонии**

На длинную поездку в Вергину стоит решиться, чтобы увидеть чудом сохранившиеся царские гробницы с сокровищами. Музей остроумно устроен прямо внутри кургана, и мрачно-торжественная атмосфера мастерски погружает во времена, когда приличных царей убивали на пирах и хоронили в окружении ювелирных шедевров. Вход в гробницы – 12 евро.

**Гора Афон, примерно час на машине или автобусе от Ситонии до Уранополиса**

Женщинам ступать на святую землю Афона запрещено, но свою порцию благодати можно черпнуть на морской экскурсии вокруг горы. На пристани в Уранополисе за 20 евро можно купить билет на корабль, который около полутора часов будет бороздить воду на благочестивом расстоянии от святых обителей. ●

**Никити, 5 км от Danai Beach Resort, примерно час пешком или 10 минут на машине**

По виду Никити – типичная греческая деревня, хотя неофициально числится столицей Ситонии. Как дань статусу здесь есть оживленная набережная с магазинами сувениров и оливково-медовой косметики плюс таверны (под каждым столом ждут подарков судьбы коты). Прогуляться в верхнюю часть поселения нужно ради пожилой церкви, построенной на деньги пасту-





# Гигиенично

Свитер, Weekend  
Max Mara  
Трусы, Max Mara

На модели справа:  
Платье, Sportmax  
Сумка, Max Mara







# МИПДЯ, ПОРА!

*new look*

У нас две новости, обе хорошие. Весна идет, и она уж точно будет нескучной: в моде яркие цвета, затейливые принты и просто космические ткани.



Платье, Bally  
Клипсы, Casadei





Рубашка и топ,  
все – Bally





Свитер, Sportmax  
Легинсы, Freddy





Платье и жакет,  
все – Dior





На модели слева:  
плащ, Alexander  
Terekhov

На модели справа:  
плащ, Escada







Юбка и жакет,  
все – Bally  
Кепка, Monki





Платье,  
Alexander  
Terekhov

**Фото:**  
Евгений Круглов  
**Модели:**  
Кристина Л,  
Настя Брик  
@Grace Models  
**Стиль:**  
Юлия Манукова  
**Макияж:** Елена Ани-  
симова, визажист  
L'Oréal Paris  
**Прически:**  
Александр Суконщи-  
ков, стилист L'Oréal  
Paris



# ЧЕТВЕРО СМЕЛЫХ

ЭКСПЕРТЫ PANTONE ОБЪЯВИЛИ САМЫЕ МОДНЫЕ ЦВЕТА ВЕСНЫ. СМОТРИМ, ЗАПОМИНАЕМ И БЕЖИМ ЗА ПОКУПКАМИ, КОНЕЧНО.



Сумка,  
Furla



Серьги,  
J.W. Anderson



Брюки,  
Max&Co.

Шарф,  
s.Oliver  
RED LABEL



Lacoste



Свитшот,  
Marc O'Polo



Туфли,  
Bikkembergs



Пальто,  
L.K.Bennett

## ДЕТИ КУКУРУЗЫ

Не знаешь, что и выбрать из солнечной палитры? Помни главное: в одном образе разные оттенки желтого смешивать не стоит.





Футболка,  
Levi's



Колье, Isabel  
Marant



Свитер,  
Monki



Очки,  
Andy Wolf



Куртка,  
Pennyblack



Кеды,  
Puma



*Vetements*



Платье,  
Pinko



Рубашка,  
Gant



Брюки,  
Max&Co.

# МОРСКОЙ ПОЛК

Синий уже вошел в отряд классических. Хочешь прослыть стильной штучкой, сочетай васильковый с лазурным или кобальт с ультрамарином.

Часы,  
Tiffany & Co.





Сумка,  
Bally



PANTONE®

Red  
Rhod. Red  
Trans. Wt. 9.40  
3.10  
87.30

Red  
Rhod. Red  
Trans. Wt. 18.70  
6.30  
75.00

PANTONE  
212 C

PANTONE Rhod. Red  
PANTONE Warm Red  
PANTONE Trans. Wt. 37.50  
12.80  
30.00

PANTONE Rhod. Red  
PANTONE Warm Red  
PANTONE Trans. Wt. 73.00  
25.00

Red  
Rhod. Red  
Trans. Wt. 73.90  
24.60  
1.50

Кепка,  
Monki



Футболка,  
Marc Jacobs



Серьга,  
Delfina  
Delettrez



Мюли,  
Vagabond



Valentino

Пальто,  
J.Crew



Свитер,  
Altuzarra



Сумка,  
Geox



Блузка,  
3.1 Phillip Lim



Сумка,  
Longchamp



# НОВЫЙ РОМАНТИЗМ

Вальсируем на радостях: все оттенки розового позволено миксовать. Наш фаворит – шокирующий неон. Будет ярко!



## ПОЛИНА АСКЕРИ

ВЛАДЕЛИЦА  
ГАЛЕРЕИ  
ASKERIGALLERY

“Белая рубашка – обязательная вещь в гардеробе, что-то вроде маленького черного платья. И это беспроигрышный вариант для создания дневного строгого образа. Впрочем, более романтического и сексуального легко добиться – стоит только надеть удлиненную модель, как сейчас на мне. Главные помощники тут – правильно подобранные обувь и аксессуары. Например, корсет (или галстук вместо него) – мужчинам такой наряд сносит голову”.

# БУДУЩЕЕ КЛАССИКИ

БЕЗ ЧЕГО СЛОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ НАШУ МОДНУЮ ЖИЗНЬ? БЕЗ БЕЛОЙ РУБАШКИ УЖ ТОЧНО. КАКУЮ ВЫБРАТЬ И С ЧЕМ НОСИТЬ, ЧТОБ НЕ БЫЛО МУЧИТЕЛЬНО СКУЧНО, РАССКАЖУТ САМЫЕ СТИЛЬНЫЕ ДЕВУШКИ СТОЛИЦЫ.



Платье,  
Diane von  
Furstenberg

Серьги,  
Oscar de la  
Renta

Очки, Andy  
Wolf

Юбка,  
Gucci

# СОВСЕМ ЗЕЛЕНЫЙ

Самый модный – салатовый, или цвет капусты кейл. Поддержи его более спокойным оттенком, скажем изумрудным.

Туфли,  
Premiata

Майка,  
Monki

Жакет,  
Topshop

Сумка,  
Coccinelle

Сумка,  
Ekonika

Кольцо,  
Pomellato

Laura Biagiotti







## КАТЯ ДОБРЯКОВА

ДИЗАЙНЕР МАРКИ  
KATYA DOBRYAKOVA

“Я выбрала рубашку свободного кроя, декорированную воланами, – расслабленный вариант для весны и лета и очевидный тренд сезона. Носить ее можно с прямыми или зауженными брюками либо джинсами как с высокой посадкой, так и с более актуальной – до середины бедра. Большое количество рюшей сбалансирует обувь на плоской подошве, хотя изящные лодочки будут не менее уместны – тут уже все зависит от твоего характера. Вообще, белая рубашка – вещь универсальная, но позволяющая выглядеть нарядно. Добавляешь красную помаду, и можно отправляться на коктейль”.



# ЯСМИНА МУРАТОВИЧ

СОВЛАДЕЛИЦА  
КОФЕЙНИ  
“КОФЕ БЮРО”

“Идеальная рубашка – это та, которая идеально сидит. Если мне нужно выглядеть серьезной, более подходящего варианта не найти. Я ношу сорочки с любыми вещами – хоть со свитерами, хоть с платьями. Еще люблю, когда выглядывает только воротничок – так наряд смотрится законченным и продуманным. Плюс этот образ универсальный: подходит и для утра, и для вечера. Хотя я считаю рубашку вещью первой половины дня”.







ФОТО: ЯРОСЛАВ КЛОС; МАКИЯЖ: ОЛЯ ГРАЧЕВА @ЦВЕТИ БЬЮТИ БАР; ПРИЧЕСКА: ЛЕРА СКУРАТОВА @ЦВЕТИ БЬЮТИ БАР

## ЯНА ЛЕБЕДЕВА

ПРОДЮСЕР

“Речь идет об одном из наиболее самостоятельных предметов гардероба. Моя последняя находка – рубашка oversize с модными сегодня преувеличенно длинными рукавами. Люблю носить ее как платье – с замшевыми бордовыми сапогами. Вполне себе подходящий наряд для вечера, особенно в сочетании с жемчугом или бриллиантами. Еще эта модель круто смотрится с джинсами скинни”. ●





# БОЛЬШОЙ КУШ

КОМПАНИЯ FABERLIC ЛИХО ПОДХВАТИЛА ТЕНДЕНЦИЮ FAST FASHION ("БЫСТРАЯ МОДА"): НА ЭТОТ РАЗ МАРКА ПРЕДСТАВЛЯЕТ КОЛЛАБОРАЦИЮ С ВАЛЕНТИНОМ ЮДАШКИНЫМ.

► В коллекции "Королевская лилия" перемешались коктейльные платья и вещи в стиле casual. Объединяет их уверенный крой, эффектные принты и нарядная отделка. Если твоему гардеробу не хватает блуз-жакет, юбок-карандашей или брюк-дудочек, обращайся к известному кутюрье. Кстати, он дал нам эксклюзивное мини-интервью. Читай ниже.

**ВН:** Что такое гламурный стиль сегодня?

**Валентин:** Это интеллигентная эклектика, которая достигается грамотным сочетанием цветов, принтов, фактур и силуэтов.

**ВН:** Самая крутая вещь в коллекции?

**Валентин:** Я бы выделил несколько: изысканное кружевное платье и экстравагантный красный комбинезон. Идеальный вариант для коктейля.

**ВН:** А какая ваша любимая тенденция в новом сезоне весна-лето — 2017?

**Валентин:** Это конструктивный, жесткий крой с акцентными линиями: объемные пиджаки в мужском стиле с расширенной линией плеч, гротесковые блейзеры, расшитые бисером и стеклярусом, прямые и широкие пальто-парки из нежного тюля. Кстати, объемные пиджаки идеально миксуются с легкими струящимися шелковыми платьями. ●



Плате, жакет, юбка, все — Faberlic by Valentin Yudashkin





# ВЫХОД НА ЗАМЕНУ

Удлиненный бомбер – модная альтернатива поднадоевшему пальто. Проверишь на себе?



**Юлия Чернова,**  
РЕДАКТОР ОТДЕЛА  
КРАСОТЫ ЦИФРОВЫХ  
ИЗДАНИЙ

«Обожаю мешковатые вещи и *oversize*. Этот бомбер собираюсь носить с классическими джинсами и ботинками – на вечеринку, например. А когда пойду на свидание, подберу платье, заманчиво выглядывающее из-под куртки. Вниз – обувь на устойчивом каблуке, чтобы образ не был спортивным.»

Бомбер s.Oliver – куртка мечты. А как еще назвать эту вещьцу неожиданной длины? В таком красавчике точно не продует. Более того, объемный крой позволит надеть вниз толстовку или теплый свитер.



**В ДЛИННЫЕ БОМБЕРЫ УЖЕ ПЕРЕОДЕЛИСЬ САМЫЕ СТИЛЬНЫЕ ДЕВУШКИ ПЛАНЕТЫ: И РИАННА, И ДЖИДЖИ ХАДИД. ВОТ ТЕБЕ ЕЩЕ АРГУМЕНТ, ЧТОБЫ СХВАТИТЬ ЗАВЕТНЫЙ ТРОФЕЙ И ПОБЕЖАТЬ В ПРИМЕРОЧНУЮ. ●**





**Юлия Манукова,**  
ДИРЕКТОР  
ОТДЕЛА МОДЫ

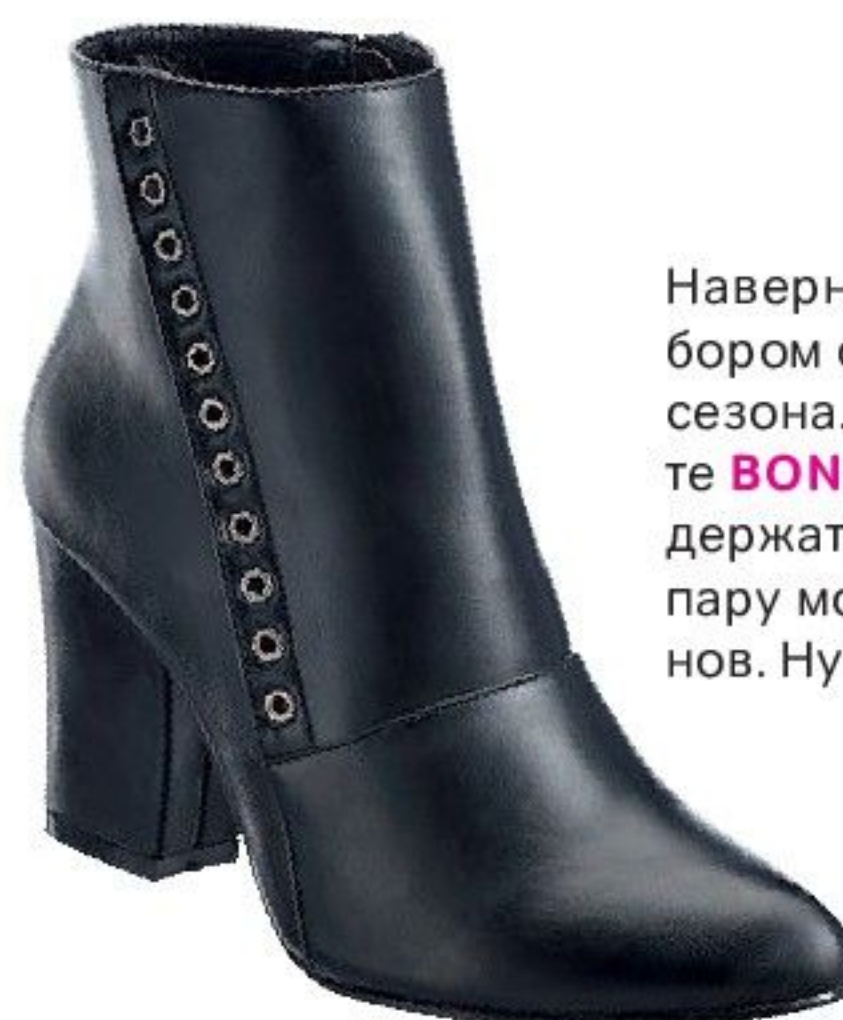
Новый бренд **MAKODAY** обратился к искусству, а именно к серии “Купальщицы” Пабло Пикассо. Даже если нежно-голубые и песочные оттенки коллекции не напомнят тебе произведения великого художника, то точно намекнут, что нужно взять с собой в отпуск.



**В КОЛЛЕКЦИИ INCANTO SEXY VALENTINE ПОЗАБОТИЛИСЬ И О ТРЕПЕТНЫХ ДЕВАХ, И О ДАМАХ ПОГОРЯЧЕЕ. ДЕЛИКАТНОЕ КРУЖЕВО ИЛИ ДЕРЗКИЕ КОМПЛЕКТЫ, ДЕКОРИРОВАННЫЕ ЦЕПОЧКАМИ, – ТУТ УЖ СМОТРИ ПО НАСТРОЕНИЮ.**



**S.OLIVER RED LABEL**  
ОПРЕДЕЛИЛСЯ С МОДНОЙ ФОРМУЛОЙ ВЕСНЫ. ЭТО НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ЦВЕТА ХАКИ И НЕФРИТ, ПОЛОСКА. А ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЫЙ КРОЙ: ВЫСОКАЯ ПОСАДКА НА ДЖИНСАХ И МАКСИМАЛЬНО ОТКРЫТЫЕ ПЛЕЧИ НА БЛУЗКАХ. БЕРЕМ!



Наверняка ты уже озадачилась выбором обуви в преддверии нового сезона. Запасись временем: на сайте **BONPRIX.RU** можно надолго задержаться, выбирая подходящую пару модных и практичных ботилов. Ну а как без таких жить?

Ботильоны,  
Rainbow



**ВЕСЕННЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ LONGCHAMP ПОЛУЧИЛАСЬ ВЕСЬМА ЭКЛЕКТИЧНОЙ. ПАСТЕЛЬ ТУТ СОСЕДСТВУЕТ С ЯРКИМИ ЦВЕТАМИ, А ЖЕНСТВЕННЫЕ ВЕЩИ – С ДИНАМИЧНЫМИ НАРЯДАМИ В СТИЛЕ СПОРТ-ШИК ШЕСТИДЕСЯТЫХ.**

Итальянцы продолжают наслаждаться и жизнью, и модой. Иначе не объяснить появление лимитированной коллекции бренда **AGL** под названием **MAGIC RIBBON**. А броги и правда вышли магические, скажи?



**ПЕРВЫЙ ФЛАГМАНСКИЙ БУТИК МАРКИ TRUSSARDI ОТКРЫЛСЯ В ГУМЕ. ИНТЕРЬЕР МАГАЗИНА ВЫПОЛНЕН В ЛУЧШИХ ИТАЛЬЯНСКИХ ТРАДИЦИЯХ, А ОТ КОЛЛЕКЦИИ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ И ВО ВСЕ НЕВОЗМОЖНО ГЛАЗ ОТОРВАТЬ. ОДНА КУЛЬТОВАЯ СУМКА TRUSSARDI LOVE BAG ЧЕГО СТОИТ!**



**GEOX** известен своим трепетным отношением к окружающей среде. Например, куртка из линии **NEW:DO** выполнена из прочного хлопка, выращенного нетоксичным способом. Среди прочих плюсов – элегантный и минималистичный дизайн.



**Где купить недорогую кожаную сумку – модную и в то же время универсальную?**

Вика

На рынке появилась новая российская марка – **MAISONQUE**. Честно говоря, я в восторге от их сумок: тут и насыщенные оттенки, и твердые формы. В общем, ты знаешь, что делать. ●



**Тоже есть вопрос?**

Присоединяйся к обсуждению блога в наших группах: [vk.com/whealth](https://vk.com/whealth) и [facebook.com/WomensHealthRussia](https://facebook.com/WomensHealthRussia)



ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?

# ПРОЕКТ FASHION FIT НА ТЕЛЕКАНАЛЕ WORLD FASHION

СПЕШИМ ПОДЕЛИТЬСЯ С ТОБОЙ РАДОСТЬЮ: WOMEN'S HEALTH И ТЕЛЕКАНАЛ WORLD FASHION ЗАПУСТИЛИ СОВМЕСТНУЮ ПРОГРАММУ FASHION FIT. В НЕЙ САМЫЕ АКТИВНЫЕ И ПОДТЯНУТЫЕ ЗВЕЗДЫ РАССКАЗЫВАЮТ, КАК ОНИ ТРЕНИРУЮТСЯ, И ДЕЛЯТСЯ СЕКРЕТАМИ ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ. ПЕРВАЯ ПОШЛА: В ГЛАВНОЙ РОЛИ МИСС РОССИИ — 2015 СОФИЯ НИКИТЧУК.



## 1 SHORT SPINE

Задача

не для новичков. Помести стопы в петли, держа их на ширине плеч. Подними таз и вытянись наверх. Сразу следом согни ноги в коленях, ляг на спину ровно и начинай тянуть пятки вниз. Вернешься в исходное положение и повторишь все сначала — отлично проработаешь бедра.



Под руководством профессионального тренера World Class София занимается пилатесом. Девушки придумали суперэффективную тренировку, которая, будь уверена, заставит мышцы кора поработать на славу. Упражнения необычные и самые разные. В деле специальный тренажер для пилатеса – реформер, брусья и не только. Три движения – перед тобой.

Программу тренировки смотри в феврале в эфире World Fashion Channel или на официальном сайте телеканала [www.wfc.tv](http://www.wfc.tv).





## 2 “СОТНЯ”

Дыхательное упражнение, позволяющее разогреться и подготовиться к тренировке. Ляг на реформер лицом вверх, ноги согни, а руками возьмись за ручки тренажера: локти прижаты к телу, пятки вместе, колени — чуть врозь. Затем одновременно выпрями все конечности и начни тянуться руками вперед (ритмичными махами вверх-вниз). Важно: напрягай мышцы живота и не задерживай дыхание.



## 3 РАСТЯЖКА

Поставь пальцы ног на подставку (пятки вместе, носки врозь), колени разведи на ширину плеч. Напряги ягодицы, втяни живот, прижмись к платформе и, отталкиваясь ногами, на вдохе вытянись вверх. Руки при этом держи строго вдоль корпуса. На выдохе вернись в исходное положение. Повтори успех, упираясь в тренажер центральной частью стопы. Следующий этап — пятками. Когда ты давишь на опору подушечками пальцев ног, активизируется работа сердца и легких, во втором случае — мышц живота, в последнем — органов малого таза.



# ПРИРОДНОЕ ЯВЛЕНИЕ

МАРКА YVES ROCHER С 1959 ГОДА ВЫПУСКАЕТ РАСТИТЕЛЬНУЮ КОСМЕТИКУ И ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯЕТ СВОЙ АССОРТИМЕНТ. ИЩИ В МАГАЗИНАХ БРЕНДА ЦЕЛУЮ ГАММУ АНТИВОЗРАСТНЫХ УХОДОВЫХ СРЕДСТВ SÉRUM VÉGÉTAL — ОТ ТАКОГО ТВОЯ КОЖА ТОЧНО НЕ ОТКАЖЕТСЯ. СЕЙЧАС ПОЙМЕШЬ ПОЧЕМУ.

В компании ежедневно трудится более 150 ученых-экспертов. Они объединяют свои знания, опыт и талант в работе с растениями — с целью выявить их полезные свойства. В уходовой линейке SÉRUM VÉGÉTAL главный компонент — “мезембриантемум кристаллиnum”. В отличие от своих зеленых собратьев, он обладает не двумя наборами хромосом, а — внимание! — 128. Клинически доказано: его экстракт заставляет клетки в должном объеме вырабатывать специальный протеин mTOR и функционировать в полную силу, в результате чего запускаются мощные механизмы борь-

бы с морщинами. “Растение жизни” мезембриантемум кристаллиnum растет в пустынных зонах юга Африки. Пока не планировала поездку? Тогда поспеши в магазины Yves Rocher.

В гамме числятся три крема с чудо-экстрактом в составе. Их названия говорят сами за себя: “Лифтинг Эффект”, “Естественное сияние” и “Восстановление упругости”. Спецы уверяют — любой из этой тройцы докажет свою состоятельность после месяца регулярного использования.







## ВО ВСЕМ НОВОМ

Бренд Top Secret отметил 20-летие и заодно презентовал весенне-летнюю коллекцию одежды. В линейках City и Casual найдешь вещи с прямым кроем, накладными карманами и бесчисленным количеством молний. А еще бохо-экземпляры из денима. Ведешь активный образ жизни – обрати внимание на функциональную линейку Drywash, здесь все для тебя.



## САМА ПРИГОТОВИЛА

Отныне марокканский тажин можно найти и у нас – в арсенале компании Le Creuset. За счет чугунного основания в такой посуде можно обжаривать мясо, чего не скажешь о ее глиняных и керамических аналогах. К слову, по той же причине блюдо долго остается горячим.

Во время готовки поднимающийся по стенкам агрегата пар конденсируется и стекает вниз – заслуга специальной куполообразной крышки. Благодаря постоянной циркуляции влаги мясо в соусе и получается таким мягким и нежным. Приобрести тажин можно на сайте [www.lecreuset.ru](http://www.lecreuset.ru).



## ЗАХОТЕЛОСЬ ЭКЗОТИКИ

НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ ЮВЕЛИРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДИЗАЙНЕРЫ БРЕНДА SOKOLOV, ПОХОЖЕ, ПРИДУМАЛИ, ПУТЕШЕСТВУЯ ПО ЖАРКИМ СТРАНАМ: НА ВИТРИНАХ СВЕРКАЮТ БАБОЧКИ, ИЗЯЩНЫЕ РЫБКИ, ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ПТИЦЫ. УКРАШЕНИЯ УСАПАНЫ ФИАНИТАМИ, ПЕРЕЛИВАЮЩИМИСЯ ВСЕМИ ЦВЕТАМИ РАДУГИ. ЗА ВЕСЕННИМ НАСТРОЕНИЕМ ТОЛЬКО СЮДА!





1



2



3



4



5

# ФИНАЛ КОНКУРСА “ВЫИГРАЙ НОВОГОДНИЙ ШОПИНГ МЕЧТЫ”

**22 ДЕКАБРЯ В ТРЦ “РИВЬЕРА” WH ПОДВЕЛ ИТОГИ КОНКУРСА “ВЫИГРАЙ НОВОГОДНИЙ ШОПИНГ МЕЧТЫ”. В РАМКАХ МЕРОПРИЯТИЯ РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА ВЫБРАЛА ПОБЕДИТЕЛЬНИЦУ, А ЗВЕЗДНЫЕ ВЕДУЩИЕ ВРУЧИЛИ ДОЛГОЖДАНЫЙ ПРИЗ!**

Целых два месяца – с ноября по декабрь – постоянные читательницы WH активно выкладывали на официальном сайте издания креативные снимки, сделанные в специальной фотозоне в ТРЦ “Ривьера”. И, конечно, рассказывали в комментариях к своим постам, что такое для них “шопинг мечты”.

В итоге обладательницей самого классного снимка, а соответственно и похода по магазинам за счет заведения стала Екатерина Цыпкина. Поздравляем Екатерину! Ведущие Нелли Ермолаева и Игорь Лантратов вручили счастливице сертификаты на покупки в Koton, “М.Видео”, CCC, “Л’Этуаль”, Kiko Milano, Milavitsa, BB Grill и цветочном салоне Rozemarin.

Кроме того, в этот день все желающие могли посетить звездные мастер-классы, на которых стилист Влад Лисовец рассказывал о модных тенденциях нового сезона и учил девушек сочетать вещи правильно. Телеведущая Мария Ивакова делилась своим опытом путешествий: она-то знает, как отдыхать на всю катушку при любом бюджете. А известный блогер Мария Миногарова учила гостей делать селфи, обреченные на миллион лайков. Главным событием вечера стал большой праздничный концерт с участием рэпера Кравца и певицы Юлианны Карауловой. В общем, было классно!

1. Телеведущая Нелли Ермолаева
2. Телеведущий Игорь Лантратов
3. Певица Юлианна Караулова
4. Телеведущая Мария Ивакова
5. Стилист Влад Лисовец





## ВСЯ СИЯЕТ

НАД НОВЫМ АРОМАТОМ TERRE DE LUMIÈRE L'OCCITANE ТРУДИЛИСЬ СРАЗУ ТРИ ИЗВЕСТНЫХ ПАРФЮМЕРА: ШЬАМАЛА МЕЗОНДЬЕ, КАЛИС БЕККЕР И НАДЕЖ ЛЕ ГАРЛАНТЕЖЕК.

У НИХ ПОЛУЧИЛАСЬ ГУРМАНСКАЯ ПАРФЮМИРОВАННАЯ ВОДА, КОТОРАЯ РАСКРЫВАЕТСЯ НА КОЖЕ ЯРКИМИ БЕРГАМОТОМ, АМБРОЙ И РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ. В СЕРДЦЕ КОМПОЗИЦИИ ЗВУЧИТ ТЕПЛАЯ НОТА ЛАВАНДОВОГО МЕДА, КОТОРЫМ ТАК СЛАВИТСЯ ПРОВАНС. А В ШЛЕЙФЕ МОЖНО РАЗЛИЧИТЬ АКАЦИЮ, ГОРЬКИЙ МИНДАЛЬ, БОБЫ ТОНКА И НЕЖНЫЙ БЕЛЫЙ МУСКУС. ЖИВЕТ ВСЯ ЭТА КРАСОТА В ЗОЛОТИСТОМ ФЛАКОНЕ (ОБЪЕМЫ — 50 И 90 МЛ). ВМЕСТЕ С ПАРФЮМОМ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ВЫПУСТИЛИ ЦЕЛУЮ ЛИНЕЙКУ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕЛА. В НЕЙ ЧИСЛЯТСЯ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, УВЛАЖНЯЮЩЕЕ МОЛОЧКО, БАЛЬЗАМ ДЛЯ РУК И ДУШИСТОЕ МЫЛО.

## ПОДОШЛИ КОМПЛЕКСНО

Компания “Сибирское здоровье” выпустила программу Body Compliment, направленную на коррекцию фигуры и улучшение состояния кожи. В нее вошли две БАД: “Актив Файбер”, за счет клетчатки в составе способствующая быстрому насыщению (как результат – ты не переешь), и “Хромлипаза”, которая не дает углеводам превращаться в жиры. А также натуральный питательный коктейль из какао и имбиря, турбочай, ускоряющий процесс пищеварения, и набор уходовых средств для тела: антицеллюлитный концентрат и скульптурирующее масло.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## В РИТМЕ ТЕХНО

Хорошие новости: отныне металлический смартфон пова бренда Huawei продается и у нас. Производители снабдили его быстрым процессором и мощным аккумулятором, а также сканером отпечатков пальцев, отличными основной – можешь смело снимать на ходу! – и фронтальной камерами. Предусмотрены даже чисто женские “штучки”: технология автоматического выравнивания тона кожи и нанесения макияжа. Смартфон представлен в трех цветовых вариантах: сером, серебристом и золотом. Выбирай, какой больше нравится.







## СЫГРАЛИ ПО НОТАМ

КОСМЕТИЧЕСКИЙ БРЕНД FABERLIC И РОССИЙСКИЙ КУТЮРЬЕ ВАЛЕНТИН ЮДАШКИН ОБЪЕДИНИЛИСЬ И В РАМКАХ КОЛЛАБОРАЦИИ СОЗДАЛИ СРАЗУ ДВА ЖЕНСКИХ ПАРФЮМА.

FABERLIC BY VALENTIN YUDASHKIN GOLD РАСКРЫВАЕТСЯ НА КОЖЕ ФИАЛКОЙ, ЖАСМИНОМ И АМБРОЙ. ОН ПРОСТО СОЗДАН ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЬНИЦ НАСЫЩЕННЫХ АРОМАТОВ. А НЕЖНЫЙ FABERLIC BY VALENTIN YUDASHKIN ROSE С ЛАНДЫШЕМ, ПИОНОМ И МУСКУСОМ — ВАРИАНТ ДЛЯ РОМАНТИЧНЫХ НАТУР. НАД КОМПОЗИЦИЯМИ ТРУДИЛИСЬ ФРАНЦУЗСКИЕ ПАРФЮМЕРЫ МОРИС РУСЕЛЬ И ДЕЛЬФИН ЛЕБО — КОНЕЧНО, ПОД ЧУТКИМ РУКОВОДСТВОМ САМОГО ВАЛЕНТИНА ЮДАШКИНА. ОБА АРОМАТА УЖЕ В КАТАЛОГЕ FABERLIC.



## ПОДХОДЯЩИЙ ВАРИАНТ

Компания Herbalife, оказывает, выпускает не только продукты для сбалансированного питания, но и отличные уходовые средства для лица — с внушительным набором витаминов, антиоксидантов, фитокомпонентов, растительных масел и экстрактов в составе. В обширной линии SKIN значатся сразу два очищающих геля — для

разных типов кожи. Тонизирующий лосьон, анти-возрастная сыворотка, гель и крем для кожи вокруг глаз. А также увлажняющий, защитный с SPF и ночной кремы для лица. Отдельного внимания заслуживают очищающая маска с глиной и мятой и ягодный скраб. Используйте эту парочку один-два раза в неделю.

## УБРАТЬ ЛИШНЕЕ

Все еще не нашла идеальный пилинг для лица — присмотри к InstantPeel, который недавно выпустила марка Earthen. Белковые молекулы и ферменты из его состава бережно отшелушивают ороговевшие клетки эпидермиса, не нарушая липидный, то есть защитный, слой кожи. Лицо мгновенно приобретает сияющий вид. Важно: продукт не содержит агрессивных кислот и абразивных частиц и подходит даже чуть что краснеющим особам.





## ЗДОРОВО СРАБОТАНО

Производители Tefal разработали коллекцию посуды Ingenio Thermo-Coach, которая совсем не похожа на то, что ты могла видеть в арсенале марки раньше. В линейке две сковороды (диаметром 22 и 26 см), ковш, герметичная крышка и – внимание! – съемная ручка с модулем Thermo-Coach. Последняя снабжена шестью универсальными программами для приготовления разных блюд: “Сочное мясо” (185 °C), “Нежная рыба” (140 °C), “Жареный карто-

фель” (200 °C), “Аппетитная яичница” (140 °C), “Румяные блины” (225 °C) и отдельный режим “С использованием масла” (140 °C). Когда сковорода достигает нужной температуры, устройство сигнализирует о том, что можно приступать к готовке. А дальше “следит”, чтобы поверхность посуды не перегревалась. Нужно поставить блюдо на стол? Можешь обойтись без дополнительной сервировки: просто отсоедини от сковороды ручку – и готово.



## В ПОЛНОЙ ГОТОВНОСТИ

СПЕЦИАЛЬНО К ВЕСЕННЕМУ СЕЗОНУ ЭКСПЕРТЫ БРЕНДА “ЛОШАДИНАЯ СИЛА” РАЗРАБОТАЛИ ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ СКРАБ, КОТОРЫЙ ГОТОВ ДАТЬ БОЙ ЦЕЛЛЮЛИТУ И РАСТЯЖКАМ.

Эфирные масла мяты и апельсина в составе, известные СОСУДОРАСШИРЯЮЩИМИ СВОЙСТВАМИ, МГНОВЕННО УСИЛИВАЮТ ЛИМФОТОК, ЗА СЧЕТ ЧЕГО УСКОРЯЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, А ВМЕСТЕ С НИМ И ПРОЦЕСС РАСЩЕПЛЕНИЯ ЖИРОВЫХ КЛЕТОК. АНТИОКСИДАНТ ХЛОРОФИЛЛ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ВОЗВРАЩАЕТ КОЖЕ РОВНЫЙ ТОН И БЛАГОУХАЮЩИЙ ВИД – ЧТО, СОГЛАСИСЬ, ТОЖЕ ВАЖНО.

## ГЛАДКО ВЫШЛО

Привыкла стирать вещи при температуре 30–40 °C? Плохие новости: щадящий режим хоть и сохраняет структуру ткани, но не справляется с большинством микробов. Ученые Bosch решили, что это никуда не годится, и разработали паровую станцию SensixxDS38. Устройство может похвастаться технологией ProHygienic, уничтожающей около 99,9% вредных бактерий. Восемь автоматических программ работы – для всех видов ткани – и навороченная система очистки от накипи Calc'nCleanPerfect – все включено.





**СТИЛЬ**

**AGL**

ГУМ, Красная пл., 3

**Alexander**

**Terekhov**

Петровка, 24, стр. 2

**Andy Wolf**

ЦУМ, Петровка, 2

**Bally**

Галерея "Времена года",  
Кутузовский пр-т, 48,  
(495) 589-25-81

**Casadei**

Петровка, 19, стр. 1

**Dior**

Столешников пер., 18

**Eres**

ГУМ, Красная пл., 3

**Escada**

ЦУМ, Петровка, 2

**Freddy**

Магазин "Спортмастер",  
Наметкина, 10

**Garrard**

ЦУМ, Петровка, 2

**Geox**

ТРЦ "Европейский",  
пл. Киевского Вокзала, 2

**Kalmanovich**

kalmanovich.net

**Longchamp**

ТРЦ "Европейский",  
пл. Киевского Вокзала, 2

**Maisonque**

Покровка, 11

**Max Mara**

Гум, Красная пл., 3

**Mercury**

ЦУМ, Петровка 2

**Monki**

ТРЦ "Авиапарк",  
Ходынский б-р, 4

**Pasquale Bruni**

ЦУМ, Петровка, 2

**Pinko**

ТРЦ "Европейский",  
пл. Киевского Вокзала, 2

**Rainbow**

bonprix.ru

**Reebok**

ТЦ "Охотный Ряд",  
Манежная пл., 1, стр. 2

**s.Oliver**

soliver.com

**Sportmax**

ГУМ, Красная пл., 3

**Tiffany & Co.**

ГУМ, Красная пл., 3

**Trussardi**

ГУМ, Красная пл., 3

**Versus Versace**

versus.com

**Wolford**

Петровка, 11

**КРАСОТА**

**"Аравия"**

aravia-prof.ru

**Artistry**

www.amway.ru

**Azzaro**

Сеть магазинов  
"Л'Этуаль",  
ул. Мясницкая, 18, стр. 1,  
(495) 628-87-50

**Black Paint**

blackpaint.ru

**BOSS**

"Иль де Ботэ",  
Ленинградский пр-т, 50,  
(495) 614-12-04

**Bourjois**

Сеть магазинов  
"Л'Этуаль",  
(800) 200-23-45,  
www.lettoile.ru

**Comme des Garçons**

РИВ ГОШ "Цветной"  
(Tsvetnoy Central  
Market), Цветной б-р, 15,  
стр. 1,  
(495) 969-21-02

**Caudalie**

РИВ ГОШ "Цветной"  
(Tsvetnoy Central  
Market),  
Цветной б-р, 15, стр. 1,  
(495) 969-21-02

**Clarins**

"Иль де Ботэ",  
Ленинский пр-т, 7,  
(499) 237-04-72

**Clinique**

ЦУМ, Петровка, 2,  
(495) 933-73-00

**[ comfort zone ]**

Asia Beauty SPA,  
Дмитровский пер., 7,  
(495) 956-86-60

**Dolce & Gabbana**

ЦУМ, Петровка, 2,  
(495) 933-73-00

**Envy Professional**

envyprof.ru

**Erborian**

www.erborian.ru

**Essie**

**Professional**  
essiepro.ru

**Garnier**

Сеть магазинов  
"Л'Этуаль",

(800) 200-23-45,  
www.lettoile.ru

**Giorgio Armani**

ЦУМ, Петровка, 2,  
(495) 933-73-00

**Givenchy**

РИВ ГОШ "Цветной"  
(Tsvetnoy Central  
Market),  
Цветной б-р, 15, стр. 1,  
(495) 969-21-02

**Invisibobble**

www.invisibobble.com

**iSystem**

skintechnology.ru

**Kenzo**

ЦУМ, Петровка, 2,  
(495) 933-73-00

**La Biosthetique**

labiosthetique.ru

**Lancôme**

ЦУМ, Петровка, 2,  
(495) 933-73-00

**Librederm**

librederm.ru

**Lisap Milano**

lisaprofessional.ru

**L'Occitane**

ЦУМ, Петровка, 2,  
(495) 933-73-00

**Lumene**

РИВ ГОШ "Цветной"  
(Tsvetnoy Central  
Market),  
Цветной б-р, 15, стр. 1,  
(495) 969-21-02

**LUSH**

www.lushrussia.ru

**MAC**

ЦУМ, Петровка, 2,  
(495) 933-73-00

**Maison Martin**

**Margiela**

РИВ ГОШ "Цветной"  
(Tsvetnoy Central  
Market), Цветной б-р, 15,  
стр. 1,  
(495) 969-21-02

**Matrix**

www.matrix.ru

**Max Factor**

Сеть магазинов  
"Л'Этуаль",  
(800) 200-23-45,  
www.lettoile.ru

**Maybelline New York**

Сеть магазинов  
"Л'Этуаль",  
(800) 200-23-45,  
www.lettoile.ru

**Neauvia**

neauvia.ru

**Фото:**

Евгений Круглов

**Модель:**

Evgeniia  
@Performance Model  
Management

**Макияж:**

Екатерина Пономаре-  
ва, ведущий визажист  
М.А.С Россия и СНГ

**Прически:**

Любовь Фролова,  
стилист Redken

**Стиль:**

Юлия Манукова

**Ассистент**

**визажиста:**

Вика Плохова

Редакция благодарит  
кондитерскую *Circake*  
Story за помощь  
в организации съемки





**Nioxin**  
[www.nioxin.com](http://www.nioxin.com)

**Paul Mitchell**  
Викторенко, 5, стр. 1,  
(495) 280-02-20

**Payot**  
ГУМ, Красная пл., 3,  
(495) 620-3451

**Redken**  
Салон красоты  
“Сакурами”,  
2-я Тверская-Ямская, 28,  
(495) 250-27-17

**Sally Hansen**  
[ru.sallyhansen.com](http://ru.sallyhansen.com)

**SkinCeuticals**  
[www.skinceuticals.ru](http://www.skinceuticals.ru)

**Sothys**  
Отель “Балчуг Кемпин-  
ски”, Балчуг, 1,  
(495) 287-20-00

#### **КЛИНИКИ И САЛОНЫ**

**Бьюти-бар “Цвети”**  
Пречистенская наб., 15/2,  
(495) 276-25-00

**Клинический госпиталь  
на Яузе**  
Волочаевская, 15, к. 1,  
(495) 234-42-42

**Медицинский центр  
“Атлас”**  
Кутузовский пр-т,  
34, стр. 14,  
(495) 132-15-39

**Центр здоровья и красо-  
ты “Белый сад”**  
Зубовский пр-д, 1,  
(499) 500-00-51

#### **ОТЕЛИ**

**Отель Marriott Moscow  
Royal Aurora**  
Петровка, 11,  
(495) 937-10-00

**Danai Resort & Villas**  
[www.danairesort.com](http://www.danairesort.com)

#### **ДРУГОЕ**

**Кондитерская  
Cupcake Story**  
Самокатная, 4, стр. 9,  
(499) 322-00-20,  
[www.cupcakestory.ru](http://www.cupcakestory.ru)

**Duran Bar**  
Рочдельская, 15,  
стр. 19/20

**Le Creuset –  
“Метрополис”**  
ТЦ “Метрополис”,  
Ленинградское ш., 16а,  
стр. 4,  
(495) 660-22-72



# ЮЛЯ ПАРШУТА

буквально излучает здоровье и красоту. Мы не стали себя сдерживать и спросили певицу и актрису, как ей это удается. Все просто и действенно!

## СПОРТ

“Каждый день стараюсь заглядывать в фитнес-клуб или на танцы. В зале в основном выполняю кардио на эллипсе. Активность, приятная во всех отношениях: держит тело в тонусе, помогает быстро сбросить лишний вес, дает возможность отвлечься. Пока занимаюсь, смотрю фильмы и сериалы, строю планы и даже умудряюсь читать. На тренировку я трачу около часа, из него минут 15–20 уделяю упражнениям на пресс — как правило, это обычные скручивания и подъемы ног. Особое внимание уделяю стретчингу. Кстати, спортивная сумка всегда со мной в машине: если внезапно возникает “окно”, я знаю, куда отправиться”.

## ЕДА СО СМЫСЛОМ

“Я всегда слушаю свой организм и не ем, если нет на то желания, — могу пропустить завтрак и чувствую себя при этом отлично. Часто беру с собой перекусы — салаты без заправки с орешками или тыквенными семечками. Раз в полгода провожу детокс-программу в течение нескольких дней. В это время по утрам я пью соки или воду с имбирем и лимоном, днем и вечером ем овощи и фрукты. Лучше всего детокс работает вместе с регулярными кардионагрузками и полноценным сном. Но вкусно поесть, конечно, тоже могу: любимое блюдо — тушеная капуста с мясом, которую готовят мои родители”.

## ДОМАШНИЕ РИТУАЛЫ

“Тщательно слежу за порядком в квартире — для меня важна энергетика. Если чувствую, что напал стресс, занимаюсь домашними делами или готовкой. Это своего рода медитация, очень успокаивает”.

## УХОД ЗА ЛИЦОМ

“Независимо от сезона по несколько раз в день наношу увлажняющий крем. В салоне делаю пилинги, скрабы или процедуры HydraFacial. Очень люблю ручные массажи — они эффективно снимают отеки”.

## ОТДЫХ

“Если хочу расслабиться, иду в кино, беру огромную порцию попкорна и сажусь на последний ряд”. ●



Топ, Shock Absorber  
Шорты и куртка, Patrizia Pepe

АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ/ФОТОСТУДИЯ SIM; СТИЛЬ: ЮЛИЯ МАНУКОВА; МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКА: НАСТЯ СИГАЛ