

Здоровье и удовольствие

ПОХУДЕЙ!

get
slim

№ 1 январь 2017

ТЕПЕРЬ
Я СЧАСТЛИВА!

-12 КГ

Интимные
подробности
меньше веса —
больше секса

КАЧАЕМ ПРЕСС
И РАЗВИВАЕМ
БАЛАНС

Январский
детокс
очищение и
преображение

ВСТРЕЧАЕМ
НОВЫЙ ГОД
ПО-КИТАЙСКИ
И ДЕРЖИМ ДИЕТУ
ПО ЗОДИАКУ

ЗИМНИЕ
ПРОДУКТЫ,
ДАРЯЩИЕ
СТРОЙНОСТЬ

ДИЛЬБАР
ФАИЗИЕВА:

«Я активна даже на отдыхе!»



4 607128 320308

Женские советы

Самая полная коллекция

№ 23-24/2016

**НАШИ
РУБРИКИ:**

МОЯ СЕМЬЯ

**КОПИЛКА
СОВЕТОВ**

**МОЯ
ЛЮБИМАЯ
ДАЧА**

**Самая
полная
коллекция
практичных
советов
на все
случаи
жизни!**



Уже в продаже

РЕКЛАМА. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 16 ЛЕТ.

Новинка!

Отличного года!

Наконец-то можно насладиться прелестями зимы. Лыжи и коньки, неспешные прогулки по паркам и пробежки в холода – прекрасно! Правда, и соблазнов в эту пору немало: праздничные гастрономические излишества; ленивая магия дивана и телевизора; желание предаться безудержному шопингу в финале распродаж...



Но праздники приходят и уходят, а ваши здоровье, красота и стройность остаются. Вот и стоит подумать, как сохранить их в целости: устроить посленовогодний детокс, освоить эффективный комплекс упражнений, попробовать новый вид спорта, заглянуть в ближайший фитнес-клуб и поинтересоваться скидками на карты – неплохая мотивация для начала занятий, кстати.

А еще первые две недели года – лучшее время для возобновления прерванных отношений, примирения и прощения, проявлений дружбы и любви. И это все для красоты и здоровья тоже более чем важно. Потому что только «физика» в комплекте с «лирикой» дают нам гармонию, покой и счастье.

И не пропустите встречу Нового года по китайскому календарю! Подготовьтесь: читайте, в чем приветствовать символ года – Огненного Петуха.

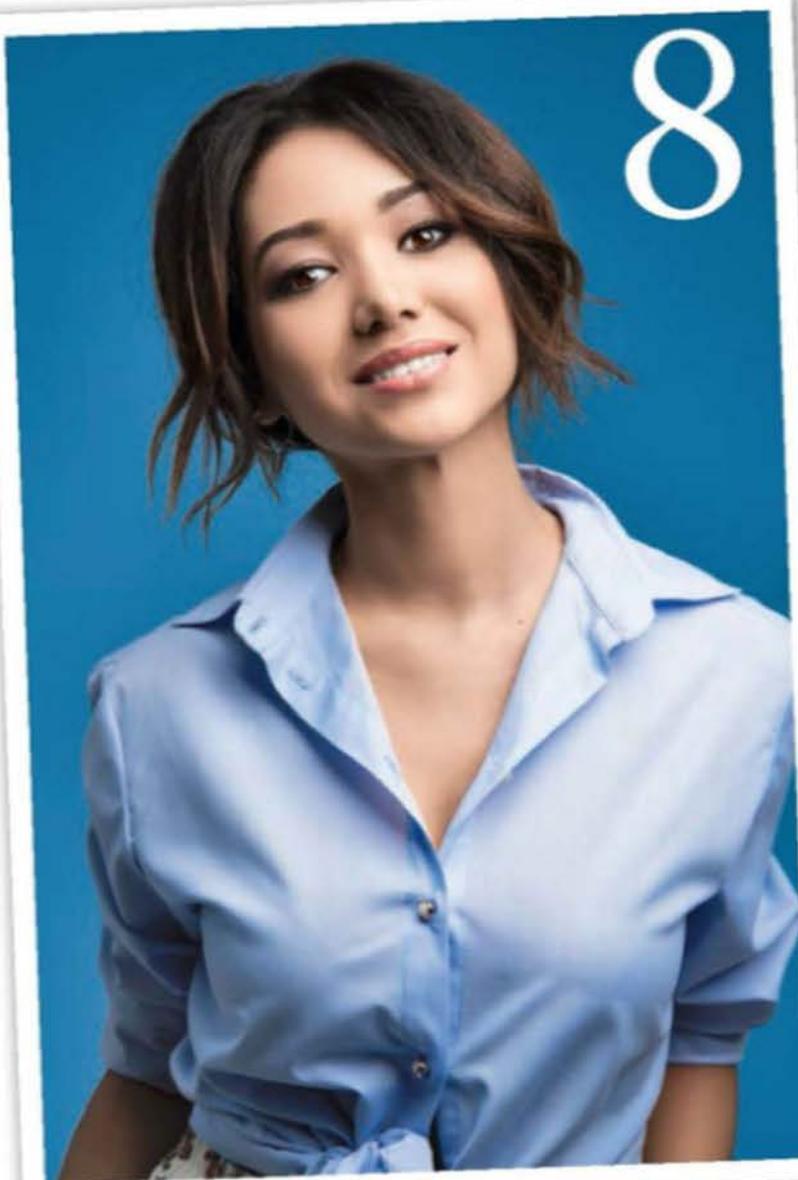
Отличного года всем вам!

*Алла Загвоздкина,
шеф-редактор*



СОДЕРЖАНИЕ

№ 1 ЯНВАРЬ



Стиль жизни

8 Дильбар Файзиева: «Я активна даже на отдыхе!»
Телеведущая Первого канала рассказывает о пути к успеху, принципах питания, утренних пробежках и бирманском боксе

Диета

14 Посленовогодний детокс, или Искушение праздничных грехов
Как после длинных каникул привести себя в форму, поправить здоровье и поднять настроение

20 7 шагов к успеху: наши зимние помощники
Эти продукты согреют в холода, поднимут иммунитет, стимулируют метаболизм

Личный опыт

32 Трудный путь
Даже после срывов можно похудеть!

Здоровье

36 Больше веса – меньше секса
Пять причин для того, чтобы избавиться от лишних килограммов и обрести счастье

Красота

42 Молодость кожи: 10 советов от Чизу Саеки
Если ухаживать за собой правильно, не понадобятся ни дорогая косметика, ни сложные процедуры





47 Как в сказке
Выбираем лучшие румяна и пудры

48 Грудь вперед!
Новая в России, но давно известная в мире услуга – бра-фиттинг

Душа и тело

50 Фразы, которые могут все испортить
Как не позволить окружающим повлиять на вашу решимость сбросить вес

58 Краски жизни
Израиль: волшебный альянс старого и нового

Китайский Новый год

54 Астродиетология-2017
Диета и фитнес по звездам для всех знаков Зодиака

56 Шик, блеск, красота!
В каких нарядах встречать год Огненного Петуха

Фитнес

64 Бег зимой: 9 советов
Как продолжать тренировки в холода без вреда для здоровья

66 Комплексный подход
Четыре упражнения из комплекса Fit Energy для всех проблемных зон сразу

69 Проверьте пульс!
Если вы занимаетесь кардио, вам наверняка пригодится пульсометр – выбирайте по нашим советам

70 Ева Лонгория: «Держать баланс»
Для этой красотки рыбная диета – лучшее решение проблемы лишнего веса

ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Alvin D'or
alvindor.ru

Avene
www.eau-thermale-avene.ru

Catrice
www.catrice.eu/ru

Erborian
www.erborian.ru

Essence
www.essence.eu

Eveline
www.eveline.eu/ru

Londa Professional
www.londaprofessional.com/ru-RU/home

Lush
www.lushrussia.ru

Makeup Revolution
makeuprevolutionstore.com

«Вирсавия», центр аппаратной косметологии
тел.: (495) 258 2545,
www.virsavia.ru

«СМ-клиника»
тел.: (495) 290 9543,
www.smclinic.ru

«Черный жемчуг»
myblackpearl.ru



Обложка Дильбар Файзиева
Фото Елизавета Кузнецова



На крыльях счастья

Хорошая новость для тех, кто хочет встретить год Петуха во всей красе: дизайнеры Jernavi выпустили коллекцию «Символ года», соответствующую стилю и характеру огненной птицы, – оригинальные украшения в виде роскошных или забавных петушков. Изделия покрыты позолотой, серебром и черненым серебром и украшены разноцветными кристаллами Swarovski – алыми, рубиновыми, розовыми, оранжевыми и белыми – излюбленная гамма Красного Петуха. Кстати, если вы не знаете, что подарить на Новый год близким и друзьям, украшения из коллекции «Символ года» станут прекрасным решением.

МЕДИЦИНА

Обман во благо?

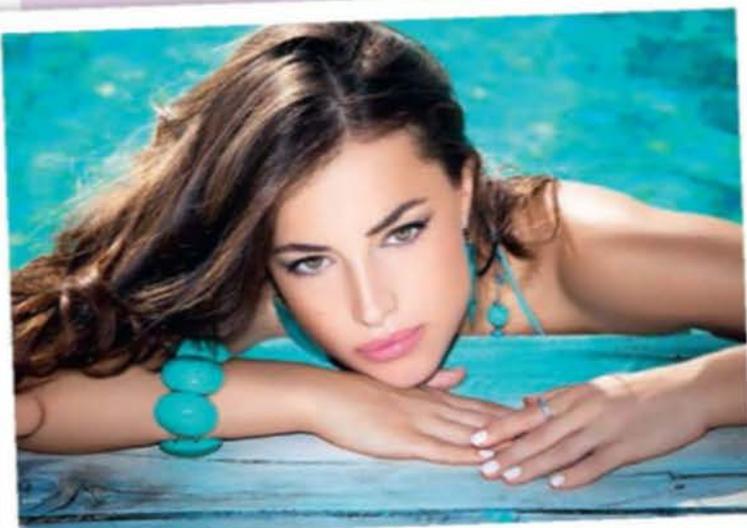
Израильские ученые 10 лет исследуют свойства плацебо. Результат удивителен: пациенты, зная, что принимают пустышку, после курса «лечения» заявили, что их боли стали меньше. Такой ход событий ученых вдохновил: они уверены, что открытие послужит совершенствованию медицины.



ЖИЗНЬ

Блондинки проиграли брюнеткам

В США провели опрос с целью выяснить мужские предпочтения относительно цвета волос женщин. Отвечали 1500 человек, зарегистрированных на популярном сайте знакомств. И выяснилось, что сегодня джентльмены предпочитают не блондинок, а брюнеток. Правда, золотокудрые отстали в рейтинге всего на 7%. А женщины с рыжими волосами оказались в хвосте «гонки разноцветных».



КРАСОТА



Идеальное тело

Чтобы убрать нежелательные объемы, устранить локальные жировые отложения, подтянуть обвисшую кожу, справиться с целлюлитом и избавиться от ряда других несовершенств, теперь не нужно делать липосакцию или ходить на множество дорогих косметических процедур. Для решения всех перечисленных проблем израильские ученые предложили использовать аппарат InMode с насадкой TiteFX – здесь на помощь красоте приходят биполярная радиочастотная энергия, вакуум и высоковольтные микроимпульсы, которые выборочно воздействуют на мембрану жировых клеток, запуская процесс саморазрушения липидов. Рекомендуемый курс процедур подбирается индивидуально и зависит от состояния кожи и от того, насколько резко вы хотите похудеть. Приятно, что ехать в Израиль за новой услугой не потребуется: прибор с успехом применяется в российском Центре аппаратной косметологии «Вирсавия».

Чистый воздух

Воздух обычной квартиры или офиса не так безопасен, как кажется. В течение суток дыхательная система человека должна справиться с 30 млн мельчайших частиц пыли, покрытых аллергенами, вирусами, болезнетворными бактериями и микробами, пылевыми клещами, спорами грибов и вредными химическими веществами. Система очистки воздуха Panasonic F-VXK70, оснащенная сложным комплексом фильтров, за четыре часа постоянной работы может уничтожить до 99% грибка, а за восемь часов – более 88% пыльцевых аллергенов и 99% бактерий. Дополнительно прибор увлажняет воздух – это служит хорошей профилактикой простудных заболеваний.





Никогда не поздно!

Дорин Пеши, которой исполнился 71 год, всю жизнь работала в родном Лондоне инженером-электриком. Но выйдя на пенсию, решила осуществить свою мечту – стать... балериной. Да, ни в детстве, ни в молодости у нее возможности заняться балетом не было. Несколько лет Пеши ежедневно интенсивно тренировалась и в результате успешно сдала экзамен в Royal Academy of Dance. И вот пожалуйста – она стала самой пожилой балериной Великобритании.

Подбородок в большой цене

Челюстно-лицевой хирург Херманн Зайлер, в чью клинику в Цюрихе приезжают самые богатые и знаменитые, считает идеалом красоты лицо с сильным подбородком. Именно эта часть лица, полагает он, отражает интеллект и мощь характера. Неслучайно самой популярной в его клинике стала операция по наращиванию челюстного угла.



Маленькие радости

Известно, что максимум удовольствия женщинам доставляет ощущение себя королевой.

Конечно, проще всего почувствовать это с короной на голове. Если же короны под рукой не оказалось, подойдут любые другие украшения – например, из новой зимней коллекции бижутерии Lady Collection, в которую вошли броши, серьги, кольца, ожерелья и многое другое.

ЗВЕЗДЫ

Трудно быть Мэрайей Кэри

Непросто быть идеальной, ой непросто. Певица Мэрайя Кэри тщательно следит за весом, по праву гордится аппетитным сексуальным телом и постоянно его демонстрирует, продвигая свой

документальный сериал «Мир Мэрайи». А недавно на пресс-конференции она даже открыла свой секрет красоты, сообщив журналистам, что в ее рационе уже довольно долго всего лишь два продукта. И заявление сделала с юмором: «Приготовьтесь: вы сейчас возненавидите мою диету. Итак, все, что я ежедневно ем, – это норвежский лосось и каперсы». И добавила: «Поверьте, это действительно очень трудно – есть только протеины, причем исключительно естественные. А остальное лишь для украшения...»

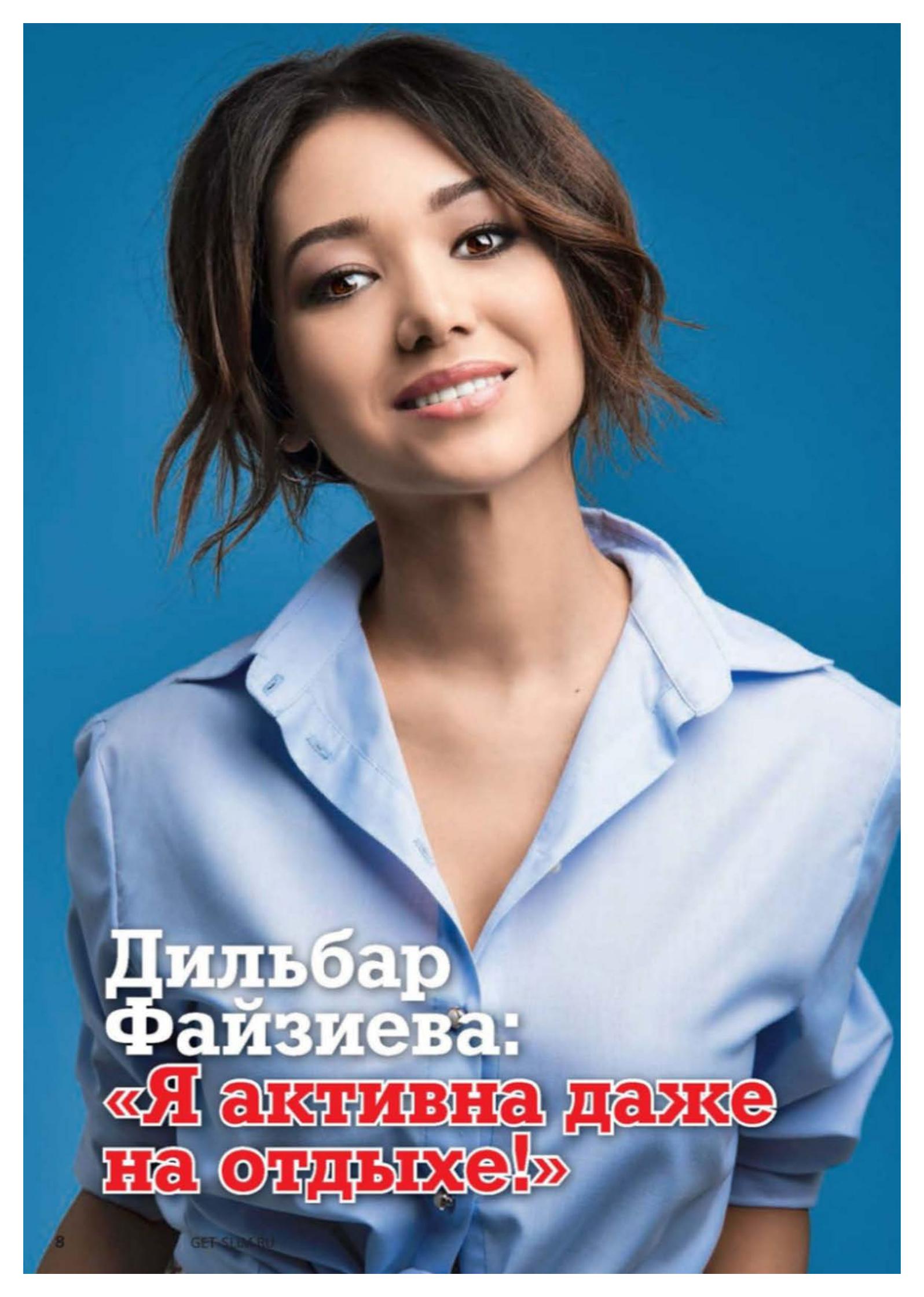


ЗДОРОВЬЕ

Тестостерон реабилитирован

О тестостероне давно говорили, что он, мол, провоцирует в мужчинах немотивированную агрессию. Однако международная группа ученых провела исследования, которые показали иное действие этого гормона. Оказывается, тестостерон делает мужчину более великодушным по отношению к тем, кому он благодарен или сочувствует. Однако при этом «натестостероненный» испытуемый стремится отомстить тому, кто был прежде с ним нечестен или недружелюбен. Иными словами, гормон мужественности имеет явный социальный окрас.



A portrait of a woman with dark, wavy hair, wearing a light blue button-down shirt, smiling slightly against a solid blue background. The text is overlaid on the bottom left of the image.

**Дильбар
Файзиева:
«Я активна даже
на отдыхе!»**

Еще пять лет назад о молодом журналисте из Узбекистана Дильбар Файзиевой никто не знал. Она приехала покорять столицу без денег и связей. Сегодня эта красавица работает на главном канале страны и по утрам радуется своим позитивом, улыбкой и стройностью. О своем пути к успеху, принципах питания и любви к спорту она рассказала нашему журналу.

Дильбар, вы родились в теплом Ташкенте. Как переносите суровые московские зимы?

Там не всегда тепло. У нас тоже бывает и -20° , но в Узбекистане очень сухая погода, поэтому зной и холод переносятся более-менее легко. К русской зиме тоже привыкла. Но первое время куталась в пальто: выяснилось, что у меня аллергия на холод.

Секреты отдыха

Дильбар, ночью вы работаете, а утром едете на учебу в аспирантуру МГУ. Когда вы спите?

Я же не каждый день работаю. Нас много, ведущих, смены чередуются. В нерабочий день можно доспать. А что касается тех дней, когда сразу после эфира надо ехать на факультет, то я могу прийти после учебы пораньше и поспать. График ненормированный,

но время для сна и отдыха найдется всегда!

Если чувствуете усталость, что делаете?

Открою секрет. Принимаю горизонтальное положение и кладу под ноги много-много подушек. Тогда ноги расслабляются и отдыхают. Это полезно делать всем, но особенно тем,

кто целый день ходил на каблучках. **Удастся вам правильно питаться при таком графике?** Я стараюсь. Когда просыпаюсь, сразу натошак выпиваю стакан воды с лимоном. Если рабочий день, беру еду с собой: фруктовый салат или просто порезанные помидоры. И в перерыве можно поесть, через два-три часа после подъема. Также очень бодрит апельсиновый сок, если, например, надо дальше ехать и работать. От кофе я практически отказалась.

6 фактов

- 1 Родилась 20 октября 1989 года в Ташкенте.
- 2 После четырех лет обучения бросила музыкальную школу, но играть на фортепиано не разучилась.
- 3 Есть два брата, поэтому всегда мечтала о сестре.
- 4 Дважды заканчивала магистратуру факультета журналистики – сначала в Ташкенте, затем в МГУ.
- 5 Первое время одежду для эфира ей шила мама. Сейчас Дильбар бережно хранит эти наряды.
- 6 Часто пропускала первый урок в школе: могла проспаться или прийти в джинсах и футболке.



Мне по душе вегетарианство

Вы вегетарианка?

Потребности в мясе нет и никогда не было, поэтому я и пришла к вегетарианству. Но я не из тех, кто говорит: «Фу, как можно есть мясо?» Я толерантна. Каждый питается так, как считает правильным. Для меня это было как-то естественно. В один прекрасный момент я поняла, что не хочу мяса, и отказалась от него полностью. Не ем рыбу и птицу, но употребляю молоко, молочные продукты, куриные и перепелиные яйца. Нужно питаться так, чтобы всего хватало организму. Иногда можно пропить витаминный ком-

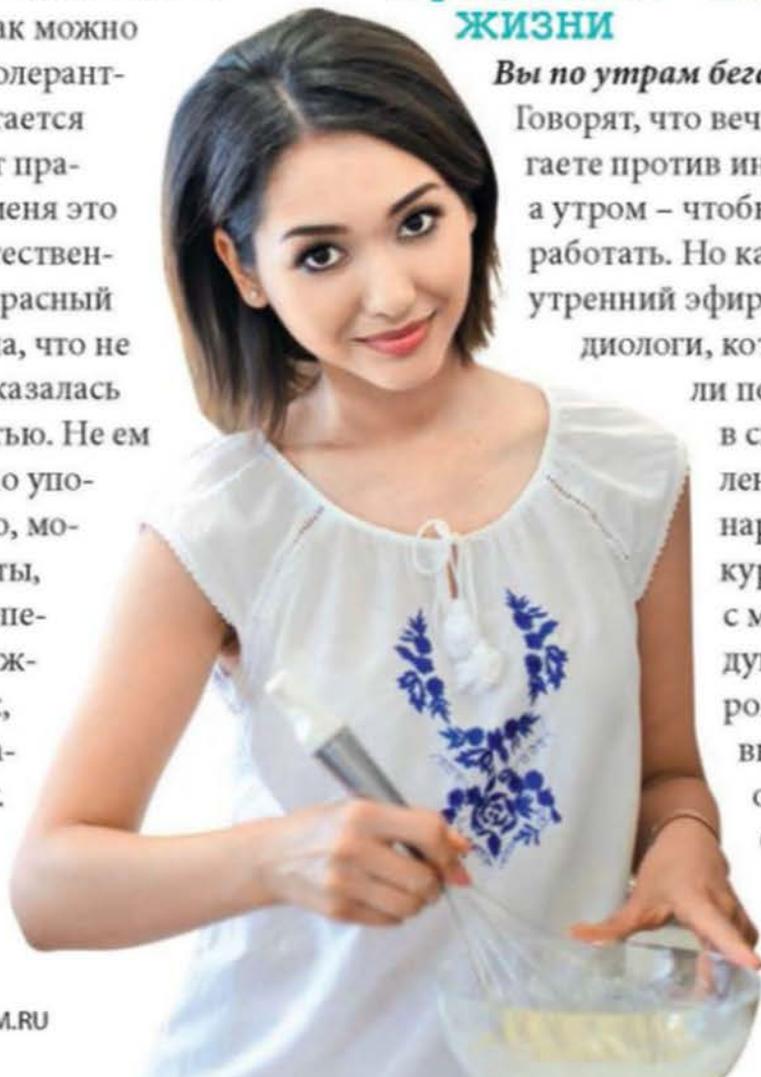
плекс. Предварительно, конечно, проконсультировавшись с врачом. **Проблема лишнего веса вам знакома?**

Я так люблю вкусно поесть! (Смеется.) Поэтому иногда появляется лишний вес, но я избавляюсь от него не диетами, а правильным питанием: уменьшаю размер порций и увеличиваю физические нагрузки. Например, если ежедневно пробегала 3–4 км, то теперь надо 5–6. Плюс дополнительные упражнения. Все разные: у одних жир скапливается в руках, у других – в ногах. Каждому из нас нужны нагрузки на определенные участки тела.

Пробежки – мой стиль жизни

Вы по утрам бегаєте?

Говорят, что вечером вы бегаете против инфаркта, а утром – чтобы инфаркт заработать. Но как-то к нам на утренний эфир пришли кардиологи, которые стали победителями в своем направлении на международном конкурсе. И мы с моим соведущим Тимуром Соловьевым (а он тоже очень любит бег) уточнили, какое время



“ **С лишним весом борюсь не диетами, а спортом!** ”

лучше всего подходит для пробежки. Они сказали, любое. Главное – бегать правильно: резко не останавливаться и стараться держать ровный темп.

Какой ваш личный рекорд в беге?

Около 12 км. А 3–4 км – моя ежедневная норма. Мне этого достаточно.

Дильбар, знаю, что вы занимаетесь боксом. С чего все началось?

Это не просто бокс. Это бирманский бокс. Он очень сильно отличается от обычного бокса, потому что это восточные единоборства, которые берут начало в Бирме. Борцы выходят на татами и сражаются практически без перчаток, с тряпичными повязками на кистях рук. Допускаются удары руками, ногами, головой, локтями – задействованы все части тела. Началось все с того, что мои друзья, занимавшиеся бирманским боксом, пригласили меня попробовать. Я нашла очень хорошего тренера и стала заниматься. Мне кажется, что очень многое зависит от педагога: сумеет ли он найти подход к ученикам и сможет ли заинтересовать их, сделает ли из них настоящих спортсменов. Правда, некоторое время назад мне нужно было тренировки приостановить, и пока я их не возобновила.

Не только бокс, но и футбол присутствует в вашей жизни...

В футбол я не играю, но болею рьяно (улыбается). Не пропускаю чем-





5 любимых блюд

- 1 Любый здоровый фастфуд с фалафелем.
- 2 Всевозможные пасты (с кукурузой, различными видами зелени).
- 3 Десерт «Мильфей». Он делается по-разному, но любимый тот, который без теста: легкий крем, безе, кусочки ягод.
- 4 Люблю пиццу «Маргарита» с вялеными томатами, рукколой и соусом песто. Это очень необычное и вкусное сочетание.
- 5 Наша традиционная чучвара – это маленькие жареные пельмени с зеленью.

пионаты мира и Европы. Мы с друзьями и коллегами обсуждаем матчи, спорим, делаем обзоры в нашей программе. Я окончила французскую школу, хорошо знакома с историей и культурой страны. Может, поэтому болею за Францию – она мне симпатична во всех проявлениях.

Есть женщины, которыми вы восхищаетесь?

Есть одна модель, Кристи Тарлингтон. Очень красивая. Сейчас она в возрасте и славится тем, что никогда не делала пластических операций и не любит яркий макияж. Может, Кристи и не эталон красоты, но естественна и привлекательна. Еще я люблю Пенелопу Крус и Сальму Хайек – наверно, потому что я тоже девушка южная (улыбается).

Кстати, о юге: как вы предпочитаете отдыхать?

Я люблю активный отдых. Бывает иногда, что хочется полежать на пляже, но это максимум на два-три дня. Потом меня начинает колбасить: хочется куда-то пойти, что-то посмотреть. Начинаю искать экскурсии или могу взять рюкзак и пойти посмотреть город в одиночку. Мне очень важно видеть людей, общаться.

Поклонники одолевают?

Вас называют одной из самых красивых ведущих Первого канала.

Пишут вам поклонники письма?

Иногда пишут. Иногда цветы присылают. У меня есть один поклонник, который пишет (от руки!) из италья-

Рецепт от Дильбар

Вегетарианский узбекский плов

- рис – 1 стакан (качественный рис с целыми зернами)
- чеснок – 3 головки
- морковь – 1 шт. крупная (или несколько мелких морковок)
- лук репчатый – 1 шт.
- перец красный острый – 1 стручок
- кориандр в зернах – 1 ч. л.
- зира – 1 ч. л.
- барбарис сушеный – 1 ст. л.
- масло растительное – 50 мл
- соль



Нарежьте лук полукольцами, морковь – соломкой. Влейте масло в казан, прогрейте, обжарьте лук до темно-коричневого цвета, чтобы плов был золотисто-бронзовым. Добавьте морковь, перемешайте, жарьте 5–7 минут. Засыпьте

кориандр, зиру и барбарис. Влейте 2 стакана кипятка, посолите, бросьте целый острый перец (если нарежете, плов будет слишком острым). Варите 30 минут. Рис промойте и выложите сверху, долейте кипятка, чтобы он покрывал рис на

1 см. Промойте чеснок, удалите шелуху, снимая только верхний слой. Погрузите головки чеснока в рис. Варите плов 10 минут на сильном огне. Затем накройте крышкой, убавьте огонь и готовьте еще 15 минут. И лишь тогда перемешайте!

янского Турина. Русскоязычный, видимо, человек.

Вы недавно подстриглись...

Волосы – большая тема. Я сделала несколько окрашивающих процедур. Есть такая фишка на телевидении: когда мы делаем локоны, прически, на экране их не видно, если ты темноволосая. Все, что вы делаете, будет казаться лишь черной оболочкой вокруг лица. Поэтому мне пришлось осветлить несколько прядей. Из-за краски волосы испортились, вот

и приходится подстригать концы чаще.

У вас есть планы на будущее?

Не люблю заглядывать далеко, ведь все в этом мире зыбко. Мне еще два-три года учиться в аспирантуре. Продолжу работать. И конечно, хочется собственных проектов. Я очень хотела бы снимать документальные фильмы. Уже много заявок написала. Посмотрим, может, скоро одну из них утвердят, и мы снимем фильм по моему проекту (улыбается). ☺



**Посленовогодний
ДЕТОКС,
или Искупление
праздничных грехов**



Даже если вы старались держать себя в руках во время новогодних праздников, организм все равно получил увеличенную дозу вредной еды, сладостей и алкоголя. А значит, пора устроить ему перезагрузку!



Вообще-то проводимый в домашних условиях и без консультации специалиста детокс, конечно, не полное очищение. Зато при минимальных финансовых затратах и без насилия над собой он дает передышку желудочно-кишечному тракту, улучшает самочувствие и помогает вернуть «доновогодний» вес.

Итак, семь основных правил постпраздничного детокса таковы.

1 Выбор сезонных продуктов

Для однодневного детокса зимой отлично подойдет квашеная капуста с добавлением небольшого количества льняного или оливкового масла.

2 Как можно больше воды

Вместо обычных 1–1,5 л пейте 2 л. Именно вода лучше всего выводит шлаки из организма.

3 Контроль рациона

В своем постпраздничном рационе отдавайте предпочтение отварному мясу и рыбе, цельнозерновым

крупам, овощам и несладким фруктам. Для приготовления пищи активно используйте пароварку, иногда запекайте в духовке (в фольге).

4 Хороший сон

Расплата за долгие праздники – сбившийся режим. Но если привычка ложиться поздно осталась у вас и в будни, то выспаться теперь нет никакой возможности. А недосып, переедание и лишний вес – взаимосвязанные вещи. Чтобы вновь приучить себя засыпать вовремя, попробуйте придумать успокаивающие ритуалы перед сном – например, сделайте традицией короткую вечернюю медитацию. Избегайте кофе во второй половине дня и не ешьте фрукты на ночь: они дают бодрящий эффект.





5 Полезные заготовки

Зачастую мы отходим от принципов правильного питания не столько потому, что не хватает самообладания, сколько из-за отсутствия нужных продуктов под рукой. Когда в автомате со снеками на работе только шоколадки и газировка, а вам хочется есть, вариантов не остается. Поэтому носите с собой фрукты, купите батончиками мюсли и сухофруктами, варите кашу на завтрак с вечера, а дома в морозилке храните замороженные овощи, из которых можно быстро сделать крем-суп.

6 Душ, баня, ванна — наши помощники

Контрастный душ по утрам и баня или расслабляющая ванна с травами (хвойным экстрактом) в конце дня —

лучший выбор. Баня ускоряет метаболизм, а теплая ванна — самый доступный способ релаксации.

7 Спорт-спорт-спорт!

После перерыва на длинные каникулы, как правило, бывает тяжело возвращаться к прежнему режиму тренировок. И, признаемся, боязно: слишком уж хорошо видна разница между вашими спортивными результатами «до» и «после». Чтобы взбодриться без удара по самолюбию, имеет смысл попробовать новые виды занятий. Например, если раньше вы практиковали йогу, запишитесь после праздников в секцию хип-хопа. Кроме того, начало года — период скидок во многих фитнес-клубах, и это хорошая мотивация дойти, наконец, до спортзала.

Психологические слагаемые успеха

1 Нет угрызениям совести! Если соблюсти баланс питания не удалось, сделайте выводы и не ругайте себя. Самобичевание не поможет прийти в форму, но отрицательно скажется на самооценке.

2 Долой соблазны! Проведите тщательную ревизию своих продуктовых запасов на предмет вредностей – полуфабрикатов и кондитерской продукции. И отдайте это тем, кто готов принять дар.

3 Энергичный и позитивный настрой. Накануне детокса обязательно нужно выспаться. А утро в этот день начните с чего-то приятного – с медитации или танцев под музыку.

➤ Меню однодневной детокс-диеты

ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ: стакан воды с добавлением сока лимона.

1-Й ЗАВТРАК: стакан натурального сока (кроме цитрусового), 2 печеных яблока.

2-Й ЗАВТРАК: свежевыжатый сок из 3 овощей и 1 фрукта.

ОБЕД: порция овощей, приготовленных на пару, 300 г любого овощного супа.

ПЕРЕКУС: стакан натурального сока.

УЖИН: 300 г овощного супа, зеленый салат.

В течение дня обязательно пейте 1,5–2 л негазированной воды. Для улучшения эффекта и при отсутствии проблем с желудком рекомендуется добавить сок лимона. Если в промежутках между едой будет ощущаться сильное чувство голода, выпейте смузи или стакан натурального сока.

Помните, что основная цель детокса – общее оздоровление организма. Но продвинувшись

в области снижения веса это тоже поможет. Если же после окончания детокс-диеты вы еще несколько дней будете придерживаться правильного питания и тренироваться, это самым положительным образом скажется на вашей фигуре. А там, глядишь, и продолжите вести здоровый образ жизни. ☺



КАК Я СБРОСИЛА 24 КГ ЗА ДВА МЕСЯЦА БЛАГОДАРЯ НЕОБЫЧНОМУ КОФЕ

ДО



Я всегда буду толстой

В конце концов я уже смирилась с мыслью, что всегда буду толстой. Я избегала купальника, находя всегда для этого какую-то хорошую причину. Это касалось также моего мужа. Создавалось впечатление, что он все больше от меня отдаляется.

А жизнь все же шла дальше. Вплоть до момента, когда моя подруга Татьяна пригласила нас на дачу на майские праздники. В первый вечер мы легли спать довольно поздно. Когда на следующее утро я проснулась не выспавшейся, то у меня было сильное желание выпить кофе. Все еще спали, поэтому я пошла на кухню. Вскипятив воду, я начала искать кофе и нашла маленькую коробочку с пакетиками и названием Cafe Minceur Forte. То есть я уже нашла кофе и чувствовала себя лучше! Я взяла один пакетик, растворила в горячей воде и выпила: он имел вкус очень хорошего растворимого кофе с легким приятным запахом зеленого чая, к тому же он был сладким, но без сахара!

Я почувствовала, что живот уменьшается

День прошел очень мило. Вечером у меня сложилось впечатление, что мой живот становится меньше, я становлюсь легче. На следующий день я опять проснулась быстрее всех (вы знаете, как это — спать не в своей постели). Я опять напилась кофе из пакетика. А потом опять с удивлением заметила, что мой живот становится все более плоским. Поэтому я захотела проверить, что происходит, и встала на весы. За неполные два дня я похудела на 1,6 кг, хотя совсем не ограничивала себя в еде. Вся эта история могла на этом закончиться, но...

Подруга все мне объяснила

В день отъезда мне удалось поспать немного дольше. Когда пришла на кухню, моя подруга уже была там и завтракала. Я опять хотела сделать себе кофе из пакетика, но она меня остановила и сказала: «Оксана, это

Оксана: «Перед тем как я расскажу о необычном кофе, позвольте мне объяснить, что до открытия этого средства любые попытки похудения не давали желаемого результата. В свои 34 я весила 81 кг. При росте 164 см я была просто толстой. Не подумайте, что я не пыталась как-то этому противостоять. Пробовала все (разные необычные таблетки, средства, подавляющие аппетит, белковые диеты, при которых терпела муки голода, а после них не могла прийти в себя из-за колебаний веса).

не обычный кофе, этот кофе помогает похудеть». Добавила также, что эти пакетики оставила у нас на Новый год ее знакомая из Испании, просто забывшая их взять. Эта знакомая похудела на 34 кг менее чем за 3 месяца, употребляя кофе из пакетиков. Подруга показала мне невероятные фотографии своей знакомой, которая изначально была достаточно полной, а потом выглядела очень сексуально. Взяв подругу за свидетеля, я опять встала на весы, чтобы показать ей, что в течение 3 дней я похудела на 2,1 кг. Хотя я уже ни во что не верила, спросила все же подругу, могу ли я взять оставшиеся пакетики (их было еще 9). Конечно, она согласилась.

Я начала просматривать интернет-страницы

По возвращении домой я думала только об одном: мне хотелось заказать дополнительные пакетики, чтобы окончательно избавиться от всех лишних килограммов.

Очень быстро я нашла сайт, посвященный Cafe Minceur Forte. На этом сайте очень подробно объяснялось, как этот кофе влияет на метаболизм, сначала нейтрализуя, а затем выводя жиры. Главным компонентом, кроме кофе, является сильно сконцентрированный экстракт зеленого чая. Конечно, этот кофе является на 100% натуральным.

Я чувствовала, что это самый большой шанс в моей жизни

Такие хорошие новости вдохновляли меня, однако для начала мне надо было позвонить знакомой моей подруги в Испанию, поскольку Cafe Minceur Forte не был доступен в России. Натали (так звали эту знакомую) оказалась очень приятной. Я ей рассказала, что выпила случайно несколько пакетиков ее кофе, а потом остальные забрала домой. Она предложила, что закажет и пришлет мне следующую порцию, а я отдам ей деньги, когда она снова приедет в Россию на Рождество. Мы поговорили еще о ее похудении и о том, как после этого изменилась ее жизнь, а через две недели пришла посылка из Испании.



* Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения можно узнать по телефону 8 (495) 781-42-14, акция продлится до 30.06.2016 г.

Результаты были слишком заметны, чтобы делать перерыв

Через неделю я весила на 3,3 кг меньше, в течение следующей недели я похудела еще на 3,1 кг. Далее я теряла килограммы несколько медленнее, но через два месяца я уже весила 57 кг. Я похудела на 24 кг!

Я заметила, что другие замечают мою новую фигуру, и мою новую одежду.

Даже мой муж вел себя со мной по-другому, я снова стала для него привлекательной. Правдой является то, что я потеряла все лишние килограммы очень быстро, мне удалось достичь идеального для меня веса и не потерять женских форм.

Месяц назад я получила письмо из Лаборатории Клинической Иммунологии, которая разработала Cafe Minceur Forte. В нем содержалась информация о начале продаж в России (мой адрес они получили от Натали). И, конечно, я согласилась, чтобы мою историю опубликовали, чтобы мой опыт помог всем страдающим от лишних килограммов».

На фотографии слева я весила 81 кг. Мы были на отдыхе в Крыму, и не могло быть и речи о том, чтобы я надела купальник. Сегодня я вешу 57 кг (фотография справа) и не могу дождаться лета.

Как получить Cafe Minceur Forte

Теперь Cafe Minceur Forte доступен также в России. В течение 10 дней вы можете воспользоваться уникальными предложениями.

1. Предложение «удовлетворение или возврат денег»: если вы не потеряете лишние килограммы, то достаточно будет отправить обратно одну начатую или даже пустую пачку (остальные неповрежденные) в течение 14 дней, и без задержек и дискуссий вам вернут деньги почтовым переводом на ваш адрес.

2. Предложение «скидки до 42%»: вы получите скидку, и каждая чашка Cafe Minceur Forte может вам стоить меньше, чем 22 рубля в день. Только в течение десяти дней вы можете получить пробную упаковку Cafe Minceur Forte — 14 пакетиков на одну неделю бесплатно.



Реклама

Cafe Minceur Forte вы получите быстрее, если закажете его по телефону. Не тратьте ни минуты, позвоните на горячую линию Лаборатории клинической иммунологии, чтобы заказать ВАШУ пробную упаковку, не переплачивая ни рубля.

☎ 8 (495) 781 42 14 (с 9:00 до 20:00, без выходных)

Возможно, вам будет удобнее отправить СМС, указав код продукта, цену, фамилию, имя, почтовый индекс, область, район, город, улицу, номер дома, квартиры, по возможности e-mail.

Отправляйте СМС на номер +7 (917) 563 99 90

Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора.

Абсолютно бесплатно можно отправить сообщение по электронной почте на адрес: **kofeminc@mail.ru** В этом случае обязательно укажите Ваш мобильный телефон, чтобы оператор мог вам перезвонить для уточнения необходимых данных*. Более точную информацию можно прочитать на сайте

www.ru.betaprotect.com

- 3-недельный курс (похудение на 10-15 кг, минус 3 размера) – 3 упаковки + 1 дополнительно.
Цена – 1190 руб. (вместо 1590 руб.)
Код продукта 415 10 07.

- 2-недельный курс (похудение на 7-10 кг, минус 2 размера) – 2 упаковки + 1 дополнительно.
Цена – 990 руб. (вместо 1190 руб.)
Код продукта 415 10 06.

- 1-недельный курс (похудение на 3-5 кг, минус 1 размер) – 1 упаковка + 1 дополнительно.
Цена – 790 руб. (вместо 990 руб.)
Код продукта 415 10 05.
Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

Внимание! Оригинальный Cafe Minceur Forte («Кофе Минсер Форте») отличается:

- расфасован в пакетики по 2 грамма,
- на коробке изображены мужчина и женщина с чашкой кофе в руке,
- производится и упаковывается только под техническим контролем.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРИОБРЕТАЕТЕ ОРИГИНАЛ!

7 шагов к успеху:

наши зимние помощники



Зимой можно развлекаться: кататься на лыжах и коньках, гулять. Чтобы в это время не заболеть, не начать хандрить и не поправиться, включите в рацион несколько продуктов, которые помогут снизить риск зимних неприятностей.

1 Жирная рыба

Зимой нам нужно больше тепла, а для этого потребуется включить в рацион больше белка, чем в теплое время года. В рыбе протеинов много, причем усваиваются они лучше, чем мясные. А содержащиеся в жирной морской рыбе полиненасыщенные кислоты омега-6, 9 и 3 нормализуют обменные процессы, повышают иммунитет, благотворно влияют на состояние кожи и волос.

Совет Рыбу отваривайте на пару, запекайте в духовке: так рыба не потеряет свои полезные свойства, а вы не наберете лишних калорий с маслом при жарке. Подавайте с гарниром: овощами и зеленью.

Зима, как правило, приносит нам пару лишних килограммов: понятно, двигаемся меньше, едим больше. А витамин D ускоряет метаболизм, не позволяя нам поправляться.

2 Апельсины

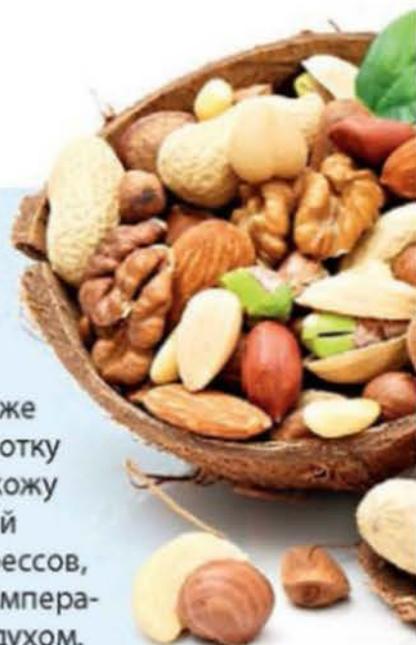
Апельсины когда-то привезли в Европу из Китая. В них, как и в любых цитрусах, очень много витамина С, причем он практически полностью сохраняется в плодах при хранении благодаря их плотной коже. Витамин С повышает общий тонус и сопротивляемость инфекциям, борется со свободными радикалами, дарит здоровье и красоту коже. Пищевые волокна апельсина улучшают работу сердечно-сосудистой системы, снижая уровень «плохого» холестерина.

Кстати, цветы и плоды апельсинового дерева признаны символом любви. Согласно древнегреческому мифу, они были украдены Геркулесом у богов.



3 Орехи

Орехи – щедрый источник необходимых «правильных» жиров и витамина Е. Эти вещества – именно то, что требуется коже в холода. Они стимулируют выработку коллагена и эластина, что делает кожу моложе; укрепляют липидный слой эпидермиса, защищая кожу от стрессов, связанных с резким перепадом температур и сухим от кондиционера воздухом.



4 Лук, чеснок, имбирь

Лук, чеснок, имбирь – решительные борцы с вирусами, поскольку обладают мощнейшими противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Простыли или подхватили ОРВИ? Призовите боевую тройку на помощь, и время болезни сократится вдвое!



эксперт



Юлия БАСТРИГИНА,
диетолог

Основная задача организма

зимой – согреться. Для этого требуются дополнительные калории – 200–300 ежедневно. Если будете мало двигаться, непременно за зиму наберете 3–5 кг; не станете пропускать тренировки – ограничитесь 1–1,5 кг. На внешнем виде это не скажется, но ваш иммунитет поднимется. Держите баланс в питании, не наращивайте количество жиров, компенсируйте это белками и – в меньшей степени – сложными углеводами. Рекомендую исключить в холода огурцы, помидоры и сельдерей: витаминов в них уже практически нет, а стимулировать аппетит и «охлаждать» тело они все еще способны. А сезонные фрукты (гранаты, цитрусы, хурма) и овощи (морковь, свекла, тыква) станут хорошим источником клетчатки и витаминов.

5 Морковь

Полезных свойств у нее полно. Взять хотя бы витамины: кроме каротина (а его в 100 г уже суточная норма), в ней есть В₁, В₂, В₆, С, Е, К, РР. В витамине А особенно нуждаются глаза: они короткими световыми днями испытывают повышенную нагрузку. В составе моркови есть еще и минералы, которые способствуют очищению крови и лимфы от токсинов, что позволяет всем органам получать больше кислорода и питательных веществ. А это значит, что самочувствие улучшается, повышается общий тонус. И мы перестаем хандрить!

Совет При термообработке морковь теряет 80% полезных свойств. Ешьте ее сырой, пейте свежесжатый сок, добавляйте немного жира (в сок – сливки) – только так витамин А усваивается организмом.



6 Хурма

Хурма содержит массу витаминов, особенно много в ней бета-каротина (производное витамина А). Поэтому эта ягода (да, хурма – ягода, а не фрукт) делает нас более зоркими. Минералы хурмы стимулируют обновление клеток органов дыхания (бронхов, легких), что особенно важно зимой. А никотиновая кислота (витамин РР) в составе хурмы активизирует выработку серотонина (гормона радости), снижает усталость, бодрит и повышает настроение.

Кстати, недавние исследования показали, что хурма помогает привести в норму артериальное давление.



7 Яблоки

Стоит выбирать зимние яблоки: именно в зеленых кисло-сладких, особенно в «антоновке», сохраняется до весны почти 80% витаминов. Кроме того, в яблочных зернышках значительное количество железа и йода, а это поможет нам быть менее чувствительными к холоду. И конечно, яблоки стимулируют обмен веществ, повышают гемоглобин и иммунитет. В общем, английская пословица «Одно яблоко в день, и доктор не нужен» справедлива.

В 100 г свежих яблок всего 47 ккал, в 100 г печеных – 66 ккал. Приятный бонус для желающих похудеть!

порция
117 ккал

5

порций

Капуста в пряном маринаде

- капуста белокочанная – 1 кг
- морковь – 3 шт.
- корень имбиря – 5 см
- чеснок – 2–3 зубчика
- перец чили – 1 шт.
- уксус рисовый – 0,5 стакана
- соус соевый – 2 ст. л.
- семена кориандра – 1 ст. л.
- сахар – 2 ст. л.
- соль – 1 ст. л.

1. Промойте овощи. Капусту крупно порубите, морковь очистите и натрите на терке для корейской моркови. Соедините и перемешайте.

2. Очистите чеснок, измельчите. У перца чили удалите семена, мякоть мелко нарежьте. Имбирь очистите и натрите на терке.

3. Выложите кориандр на сухую сковороду и слегка прогрейте, затем растолките в ступке.

4. Соедините уксус, соевый соус, сахар, соль и все подготовленные специи. Влейте 1 л воды и тщательно перемешайте.

5. Выложите капустно-морковную смесь в заранее простерилизованные банки и залейте получившимся пряным маринадом.

6. Храните в холодильнике.



порция
195 ккал

4
порции

Маслины с чесноком и зеленью

- маслины – 1 банка
- чеснок – 2–3 зубчика
- кинза свежая – 0,5 пучка
- петрушка свежая – 0,5 пучка
- укроп свежий – 0,5 пучка
- масло оливковое – 1 ст. л.
- перец красный молотый
- перец черный молотый

1. Очистите чеснок и мелко нарежьте ножом или пропустите через пресс.

2. Промойте, обсушите и нашинкуйте зелень.

3. Соедините всю зелень, чеснок и специи, добавьте оливковое масло. Перемешайте.

4. Слейте жидкость из банки с маслинами. Если хотите сделать блюдо более ярким и праздничным, замените половину черных маслин зелеными оливками (без косточек).

5. Соедините маслины с пряной заливкой, перемешайте. Оставьте на 30 минут.

РОЖДЕННЫЕ
В ИСПАНИИ,
ОНИ
ВОСХИЩАЮТ
ВЕСЬ МИР.



РАФАЭЛЬ НАДАЛЬ, ИСПАНСКИЙ ТЕННИСИСТ

РЕКЛАМА



**



www.spanisholives.ru

   Оливки из Испании



*Оливки консервированные с добавлением уксуса или уксусной кислоты, готовые к употреблению. **Европейский Союз: Европейский региональный фонд развития. ***Правительство Андалусии. ****Правительство Испании. Министерство сельского хозяйства, продовольствия и окружающей среды. *****Андалусия движется вперед с Европой.



порция
69 ккал

5
порций

Палтус, запеченный в фольге

- филе палтуса – 5 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- помидор – 2 шт.
- лимон – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- специи
- соль

1. Промойте овощи. Нарезьте помидоры тонкими кружочками, лук – кольцами.

2. Соедините соль, специи и пропущенный через пресс чеснок.

3. Натрите филе получившейся пряной смесью, сбрызните лимонным соком.

4. Застелите противень фольгой и выложите рыбу. Сверху разложите овощи. Еще раз сбрызните лимонным соком. Заверните фольгу.

5. Запекайте в духовке, разогретой до 180 °С, 30 минут. 🍷

Надежный помощник

За правильное расщепление жиров и углеводов в организме отвечают гормоны щитовидной железы. А выработка этих самых гормонов напрямую зависит от йода. Поэтому, если вы решили снизить вес, начинайте с устранения йододефицита – например, с помощью биологически активной добавки «Йод-Актив», и добиться желанной стройности вам будет значительно легче.



ВАШ ВЫХОД

Если вы хотите быть уверенными в себе даже в критические дни, помогут Always Ultra с увеличенным содержанием геля. Одна прокладка Always Ultra толщиной всего 2–3 мм способна впитать около 40 г жидкости, надежно защитив от протеканий.

Ура, каникулы!

Январь – время долгожданных праздников, а значит, гостей и застолий.



НА ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Приготовить вкусные и в то же время диетические маринады, соусы и заправки позволит натуральный сок Sicilia, который изготовлен из лимонов, выращенных на одноименном острове. Сок хорош при приготовлении рыбы или мяса – их достаточно замариновать, а затем запечь. Также с его участием получится прекрасная легкая заправка для мясных, рыбных и овощных салатов. Если же вы решили ограничиться десертом, лимонный сок позволит разнообразить вкус коктейлей, чая и кофе.

Для хозяек

Готовьте вафли, печенье, бутерброды, пряники, пироги, оладьи, сочники, мясо гриль и другие лакомства с универсальным «Мультипекарем» от Redmond. Для него уже разработаны 25 комплектов сменных панелей, и их ассортимент будет расширяться.



эксперт



Юлия БАГАН,
диетолог, автор
курса «Счастливая
женщина»



Чтобы похудеть, надо ЕСТЬ!

Да, для сбрасывания веса необходимо питание. И знайте, что целый ряд наших представлений о диетах всего лишь заблуждения.

Ошибочные представления о похудении

* Не есть после 18:00.

Рекомендую Не принимать пищу позже, чем за три часа до сна.

* Исключить из рациона привычные продукты и отдать предпочтение овощам, фруктам, ягодам.

Рекомендую Сбалансированное питание и богатый рацион: крупы, мясо, рыба, птица, нежирные супы с картошкой/фасолью, бобовые, грибы, зелень, овощи и фрукты, орехи и масла, макароны из муки грубого помола, сыр, нежирные кисломолочные продукты.

* Хлеб отвергаем на всю жизнь.

Рекомендую Мягкая сдоба, конечно, не подойдет, но ржаной или бездрожжевой хлеб, изделия из муки грубого помола можно!

* Салата и порции мяса или рыбы достаточно для полноценного обеда.

Рекомендую Кладите на тарелку минимум три составляющие: углеводы + белки + овощи.

* Есть нужно мало.

Рекомендую Организм подобен огню в камине. Если утром

забросить дрова и уйти, к вечеру огонь погаснет. Количество пищи определяет образ жизни: живете активно (движение на работе и дома, спорт трижды в неделю) – нужно 2500 ккал; трудитесь сидя, ходите в спортзал реже двух раз в неделю – достаточно 2000 ккал.

* Голод в процессе похудения – нормально.

Рекомендую Чувство голода на диете ненормально и недопустимо: оно ведет к срывам и фрустрации, расстройству психики и даже депрессии.

Все индивидуально

А теперь вопрос: вы согласны всю жизнь питаться только по списку, запретить себе навсегда то, что не прописано в меню, которое посоветовала подруга (коллега, сестра и пр.)?

Свой рацион вы должны составлять самостоятельно. Разумеется, проконсультировавшись с диетологом. Но непременно с учетом того, что любит ваша семья. Что ест муж, что порадует детей, что вы всегда найдете в своем холодильнике утром. Только тогда вы не будете испытывать стресс из-за отсутствия на завтрак 1%-ного кефира, а спокойно и радостно приготовите тосты с ржаным хлебом, омлет и салат из овощей! Только тогда уйдут в прошлое отдельные кастрюльки и злая мама/жена на диете, покинет дом разочарование, улучшится самочувствие, чувство сытости снова к вам вернется.

Но важно, что вы как жена и мама в ответе за качественное питание семьи. И если считаете нормой жарить на масле, покупать магазинные пельмени, щедро использовать майонез, держать в холодильнике сервелат и отдавать предпочтение лимонадам, огорчу вас. Вы никогда не восстановите свой обмен, а процесс использования диет по списку затянет надолго и перестанет помогать. Все, кто сидел на диетах длительное время, говорят: то, что раньше помогало снижать вес, сегодня уже не дает результата, приходится искать что-то новенькое. Новенькое – это здоровая еда! И снова напомним: чтобы худеть, надо есть!



Рецепт безопасного для фигуры блюда

«Лодочки»

Берем лук, любимую зелень, помидоры, грибы. Мелко нарезаем все это, добавляем для пикантности чеснок и черный перец. Можно еще и молотый сушеный имбирь. Баклажан разрезаем вдоль, освобождаем сердцевину. Фаршируем начинкой и отправляем «лодочки» в духовку на 30 минут при 180 °С. Щедрая начинка даст сок, травы – аромат, а еще и настроение поднимут. Допускается щепотка соли (имбирь схож по вкусу с солью) и тертый сыр (чуть-чуть).

Сочетайте свежие овощи в различных соусах, используйте в тушеном, вареном, сыром или запеченном виде.

И почаще вспоминайте о натуральных приправах и специях.



Без рецепта:

эксперт



Ирина СИЛАЕВА,
основатель
Школы питания
и здоровья
«Минус 10 кг»,
менеджер по
питанию AASDN,
Integrative
Nutrition Health
Coach

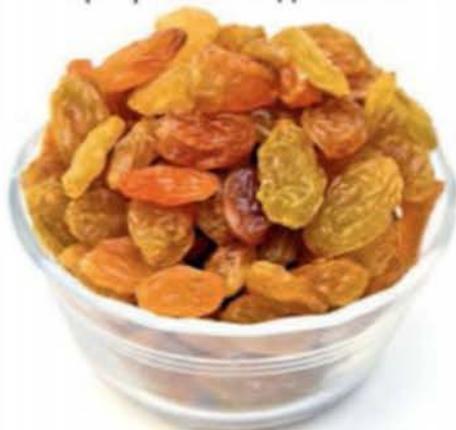
ПРОДУКТЫ СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ

Разумеется, гипертонию должен лечить врач. Но снижение потребления соли, отказ от алкоголя и включение в рацион большого количества овощей и фруктов – первые и важные шаги, которые следует сделать в этом направлении.

Существуют продукты, которые уже зарекомендовали себя в качестве средства для снижения артериального давления. Действенность некоторых из них даже сравнима с эффективностью фармацевтических гипотензивных препаратов. А тот факт, что у продуктов отсутствует длинный список серьезных побочных эффектов, как у лекарств, повышает их значимость.

ИЗЮМ

Если ваше давление чуть выше нормы (такое состояние врачи называют прегипертонией), введите в рацион этот вкусный источник клетчатки и калия – именно их присутствием исследователи объясняют терапевтическое воздействие этой ягоды. Горсть изюма (чистого, не в выпечке!) ежедневно в течение месяца поможет значительно снизить систолическое и диастолическое артериальное давление.



Свекла

Продукты, богатые производными нитритов (например, свекла), обладают сосудорасширяющим и вазопротекторным (стабилизирующим проницаемость сосудов) действием. Согласно исследованиям, цифры АД у людей, выпивающих стакан свекольного сока в день, редко превышают норму благодаря повышению уровня окиси азота в крови, что способствует расширению сосудов.

Льняное семя

Богатое клетчаткой семя льна еще и хороший источник незаменимой жирной кислоты омега-3. В ходе исследований пациентов с начальной формой гипертонии установлено, что после шести месяцев ежедневного потребления 30 г измельченного льняного семени их показатели тонометра закрепились на отметках, значительно более низких, чем перед началом эксперимента.



Хотите
похудеть?



онлайн

Школа питания и здоровья

«Минус 10 кг»



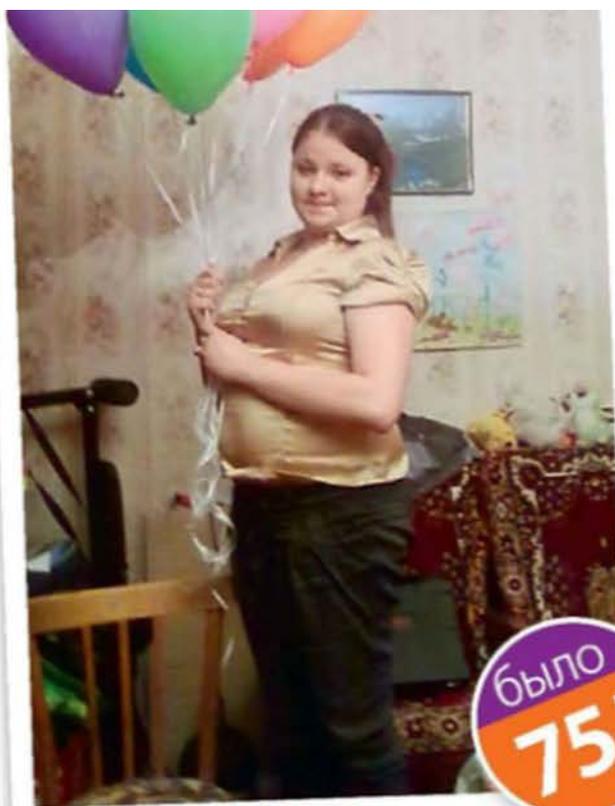
Рекомендации по похудению
Консультации по питанию
Рекомендации по продуктам и рецептам
Составление меню
Книги по питанию и здоровью

www.min10kg.com

Купить можно на konliga.biz

12+

РЕКЛАМА



Трудный путь

Шаг вперед – два назад... Да, путь к стройности не всегда бывает прямым, стоит сорваться – и приходится все начинать заново. Многие опускают руки: значит, не судьба. А вот Светлана Журавлева не сдалась.

Проблемы с лишним весом у меня начались после школы. Вокруг меня все ели фастфуд и не толстели, а я почему-то набирала вес. Я удивлялась этой особенности... и продолжала есть. Мне говорили, что я поправилась, – я психовала, но ничего не пыталась сделать.

Восемнадцатилетие я встретила в весе 75 кг. Вроде цифры не такие уж большие, но размеров я при этом была необъятных. Появилась раздражительность, я могла, например, разозлиться и порвать одежду, кото-

рая стала мала. В магазины ходить перестала: в зеркало смотреть противно, да и все равно ничего не подойдет. Была б моя воля, я бы вообще из дома не выходила. Жизнь кончена.

В это время сестра посоветовала мне диету Дюкана – а там можно есть очень много. Моим любимым блюдом

стал запеченный цыпленок – я съедала его целиком. Удивительно, но даже при таких порциях за два месяца растаяли 10 кг.

Я чувствовала легкость, обновила гардероб, сделала стрижку. Да и просто стала любить себя. Вскоре и личная жизнь наладилась.

 ВОЗРАСТ	22 года
 РОСТ	168 см
 ВЕС	РАНЬШЕ 75 КГ / СЕЙЧАС 63 КГ
 ОБЪЕМЫ СЕЙЧАС	грудь – 90 см талия – 81 см бедра – 97 см

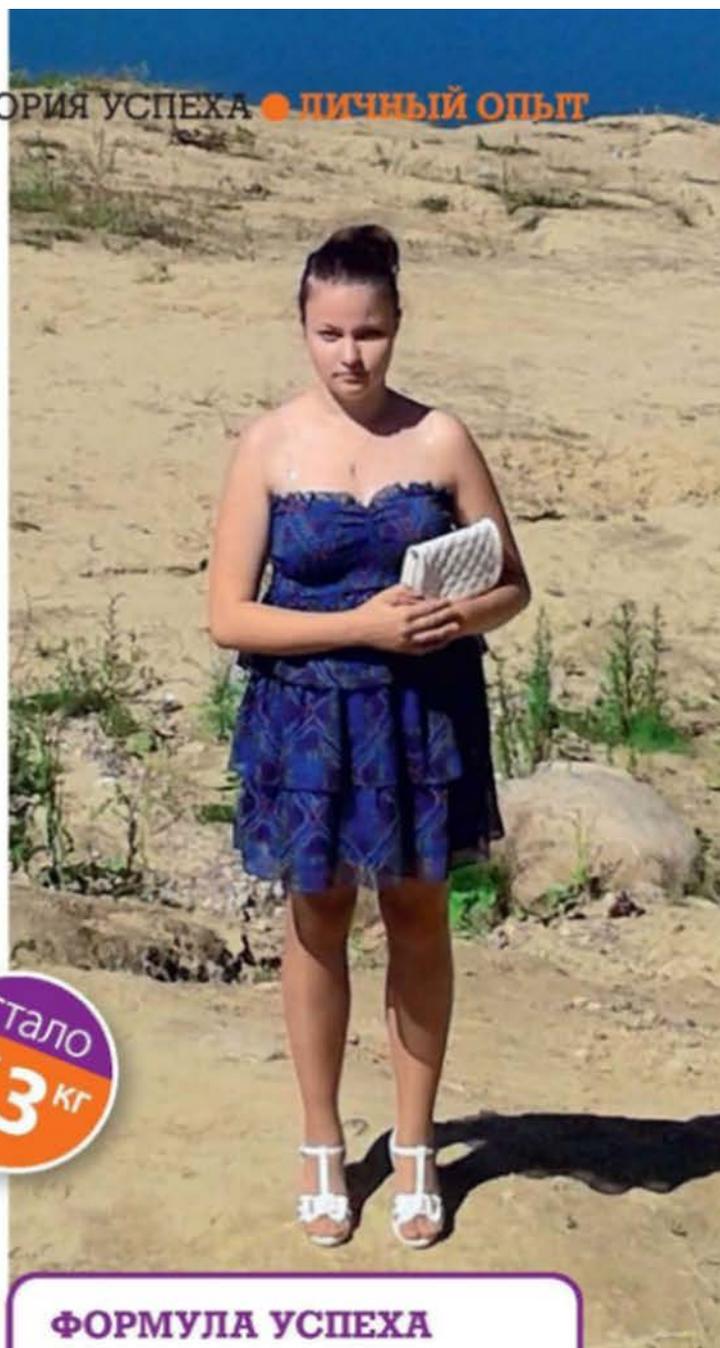
ВЫ ПОХУДЕЛИ? Расскажите, как вам это удалось. Вы получите подарок, а ваши история и фото появятся в журнале и на наших страницах в социальных сетях! Письма и фото «до» и «после» направляйте по адресу: 105082, Москва, а/я № 5 (для журнала «Похудей!») или getslim@konliga.ru. Герои рубрики, проживающие в Москве или МО, получают подарки в редакции, жители других городов – по почте.

А потом... я начала отъедаться. Не прошло и двух лет, как весы снова показали 72 кг. Я смотрела в зеркало и плакала. А затем вновь села на диету – выбрала раздельное питание, а заодно отказалась от жирного, острого и соленого. Долго не могла привыкнуть: как нельзя гамбургеры? И картошку с котлетой нельзя?

И когда я с трудом скинула 6 кг, родные начали говорить: «Что ж ты худая такая! Съешь хоть булочку-то (или сосиску, или еще что-нибудь вредное), от одной ничего не будет». Будет, мои дорогие, еще как будет – и называется это срыв. Вот и у меня за булочкой пошли орешки, чипсы, сухарики, а потом все подряд...

Прошел год, прежде чем я просто начала правильно питаться. Отказалась от масла, сладостей, выпечки, копченостей. Стала ежедневно варить супы. Но по-прежнему старалась не смешивать белки с углеводами, как при раздельном питании. Ужинала не позже 20:00. И вот итог – 63 кг. Сейчас я стала гораздо активнее и спокойнее, с удовольствием смотрю на себя в зеркало и примеряю новые вещи. Мой путь к красивой фигуре был долгим, он занял целых четыре года, но теперь я могу гордиться собой.

стало
63 кг



ФОРМУЛА УСПЕХА

- **Питание:** придерживаюсь раздельного питания. Ем много овощей и фруктов, люблю супы. Из жиров – только орехи и авокадо, никакого масла.
- **Фитнес:** по утрам делаю зарядку, 3 раза в неделю – более сложный комплекс. Кручу велотренажер. 🏃‍♀️



ЗА ИСТОРИЮ МЕСЯЦА – ПОДАРОК!

Светлана Журавлева получает за историю похудения подарочный набор My Rose of Bulgaria. В набор входят три средства для косметического ухода за кожей с экстрактом болгарской розы Rosa Damascena: розовая вода, молочко для тела и крем для рук.



эксперт



Елена ТИХОМИРОВА,
врач-диетолог «СМ-клиники»,
член Национальной ассоциации
диетологов и нутрициологов

Как питание должно меняться с возрастом? Читала, что в 30 лет надо строить рацион не так, как в 20, а в 40 лет – не так, как в 30. Каких продуктов это касается?

С возрастом из-за постепенного снижения уровня женских половых гормонов в организме происходит печальная вещь: углеводы, вместо того чтобы без остатка сгорать в мышечной ткани, начинают откладываться в запас, превращаясь в жир. Это происходит, конечно, только если их поступает слишком много и если вы не занимаетесь спортом. Поэтому главное правило – меньше углеводов, больше физических нагрузок! Все простые углеводы (сладости, выпечка, хлеб, макароны, крупы) нужно максимально ограничить, а фруктов есть не более одной-двух порций в день. При этом количество белка в меню должно оставаться неизменным.

Стоит ли взрослым людям пить молоко? С одной стороны, пишут, что там кальций, с другой – что у взрослых нет ферментов для расщепления молока и в итоге оно только вредит.

Если вы пьете молоко и не чувствуете после этого дискомфорта – пейте дальше! Молоко – источник не только кальция, но и фосфора, и белка. Когда говорят о том, что молоко не показано взрослым, имеют в виду его непереносимость. Дело в том, что для усвоения молочного сахара (лактозы) требуется фермент поджелудочной железы лактаза – она расщепляет сахар до глюкозы и галактозы, которые всасываются в кишечнике. У некоторых людей с возрастом активность этого фермента снижается, в итоге непереваренная лактоза поступает в нижние отделы пищеварительного тракта, раздражая его и вызывая вздутие живота, метеоризм и боли. Если такое происходит, пить молоко не следует. В этом случае лучше ограничиться употреблением кисломолочных продуктов: с ними проблемы не возникает.

Помогают ли похудеть свежевыжатые соки? Говорят, даже в натуральных соках (не говоря уже о магазинных) слишком много сахара...

Соки – это источники углеводов, и неважно, о каких соках идет речь – о свежевыжатых или пакетированных. А худея, в первую очередь нужно исключить именно углеводы! Смотрите сами: в стакане (300 мл) свежевыжатого сока содержится около 30 г сахара при суточной норме для худеющих примерно 60–90 г. Поэтому, если вы начинаете утро небольшим стаканчиком (200 мл) сока и получаете при этом 20 г углеводов, большой беды не будет, но если любите пить по три-четыре стакана сока в день, похудеть вряд ли удастся.

УЧИМСЯ завтракать

Много лет по утрам ничего не ела, не хотелось. Решила себя приучить. Сначала просто пила воду несколько месяцев: проснулась — выпила воды. Было тяжело, потом нормально, потом даже вкусно, а потом и есть начала. Добавила крекер, затем два, потом ложку каши. Теперь могу тарелку каши съесть утром или целых два бутерброда.
Полина Терехина



Мой опыт показал: если вечером плотно ужинать (а тем более еще потом ночью к холодильнику наведываться), завтракать не захочется. Сейчас сделала ужин более ранним (если потом проголодаюсь, пью кефир), и утром стал просыпаться аппетит.

Олеся Осташкова

Я утром на тарелку с едой даже смотреть не могу.

Нашла выход: жидкая пища! Смюзи, молочные коктейли, простокваша, а в дни, когда планирую идти на фитнес, — протеиновые коктейли или гейнеры. Усваивается быстро, сытно и не слишком калорийно — то, что надо.

Виктория Мухина

Не люблю каши, поэтому, чтобы заставить себя завтракать, мне пришлось придумать собственное меню. Обычно выбираю белковую пищу (омлет, творог, сырники), иногда ем овощи (например, легкий салат с хлебцем) или один-два фрукта.

Светлана Павловская



Больше веса – меньше секса

Да, именно так. Лишний вес не делает нас более привлекательными, то есть конкурентоспособными. Не прибавляет уверенности в себе. Не усиливает нашу подвижность. И не вдохновляет на поиски партнеров...

эксперт



Валентин
ДЕНИСОВ-
МЕЛЬНИКОВ, врач,
психолог, сексолог,
специалист по ручной
коррекции фигуры



Знаете ли вы, что у людей с избыточным весом, по статистике, меньше сексуальных контактов? А почему? Из-за того что уверенность в себе не так высока. И потому что социальная и физическая активность меньше. А у кого-то сексуальные желания вообще подавлены лишними килограммами.

С другой стороны, есть и обратная связь: часть людей набирают лишний вес, заедая свои сексуальные потребности. И заменяя пищей прикосновения – телесные переживания. С помощью вкусовых рецепторов они пытаются получить удовольствия, необходимые телу.

Тактильный голод

Как телесный терапевт и сексолог, точно скажу, что прикосновения, телесные переживания – это такая же физиологическая потребность, как вода, еда и сон. Другое дело, что отсутствие воды или пищи мы сразу ощущаем и можем сопоставить причину и следствие. А нехватка телесных контактов хоть и сказывается на физическом и психологическом состоянии, но не столь очевидно, чтобы можно было это сопоставить и понять: причиной плохого настроения, повышенного аппетита и недовольства собой является именно тактильное голодание.



Часто замечал, что у женщин, которые приходили на массаж или телесную терапию, уже после одного-двух сеансов снижалась тяга к сладкому. Все просто: тело начинало получать то, что ему необходимо, куда более естественным и здоровым спо-

Без посредников

Корректировать фигуру вполне можно и самостоятельно.

И, как ни банально звучит, но любые занятия спортом (просто физкультурой) и пищевые ограничения дают отличный результат. А для начала примите простой совет: при просмотре кино или ТВ-шоу ничего и никогда не берите для перекуса. А чтобы ваши руки были чем-то заняты, массируйте, как сможете, свои бедра и живот, глядя в телевизор. И физическая активность получается, и массажное воздействие.

собою, так как по всей поверхности кожи расположены нервные окончания. И механизм компенсации (получение ощущений через вкусовые рецепторы) оказывался ненужным.

Нам физически необходимы телесные контакты: объятия, поглаживания, танцы наконец (говорят же даже, что танцы – это вертикальное выражение горизонтальных желаний). Величайший семейный терапевт Вирджиния Сатир говорила, что восемь объятий в день человеку необходимы просто для выживания.

Меняем вектор

Закольцованная зависимость такова: меньше секса – выше аппетит – прибавление новых килограммов – хуже настроение – меньше секса.

Хорошая новость в том, что, изменив вектор этого посыла, мы в корне меняем ситуацию: больше телесных контактов – нормализация аппетита, снижение тяги к сладкому – уменьшение веса – улучшение настроения – повышение привлекательности – больше возможностей для секса и иных видов телесных контактов.

5 поводов сбросить вес, чтобы улучшить секс и прочее

1 Вместо лишних килограммов у вас появится больше возможностей для знакомства, расширится круг претендентов на вашу душу и тело. Итог – больше секса и чувственных удовольствий.

2 Как правило, у людей с лишним весом

снижается либидо (половое влечение). Снижение веса активирует ваши сексуальные желания.

3 Начнет расти самооценка, вы перестанете стесняться своего тела, и вам наверняка захочется заниматься любовью не только в темноте и под одеялом.

4 Люди с лишним весом обычно более вялые и медлительные. Избавление от килограммов прибавит вам энергии, и сексуальная активность будет не утомительной, а приятной.

5 Вы будете возбуждать не только сексуальное желание у партнера, но и... зависть других женщин. А иногда это не менее приятно, чем секс.



Пока вы не похудели

Рекомендую три самые удобные позы для дам в теле:

- 1 Женщина лежит на столе.** Да, вы ложитесь спиной на стол, предварительно постелив на него что-то мягкое, а мужчина стоит меж ваших ног. Это дает ему возможность максимального контакта, а ваш лишний вес не представляет проблем.
- 2 Лежа на боку.** Мужчина сзади, оба на боку. Плюс в том, что поза максимально комфортна и требует минимума движений для женщины – достаточно лежать и наслаждаться процессом.
- 3 Обычно у полных женщин и грудь выдающихся размеров.** Используйте это, когда не хотите обычного секса (а может, и хотите, но просто лень).



С чего начать?

Весьма справедливо сказано: «Следи за своим телом, потому что никто не влюбится с первого взгляда в твой богатый внутренний мир».

И трудно не согласиться с одной моей пациенткой – девушкой, твердо решившей похудеть: «Мама твердит: «Встречают по одежке, провожают по уму». То есть неважно, что я пухлая, – главное, чтобы была умной и человеком хорошим. На что я ей всегда возражаю, что куда лучше, если тебя и встретят хорошо, и проводят замечательно. А то и не проводят, а наоборот, отпускать не захотят!»

Так с чего начать? Разумеется, с себя! Не винить в собственных фиаско родных, близких и случайных знакомых. Не искать причину своих личных неудач, как сексуальных, так

и прочих, в окружающем мире и его несовершенстве. Тем более что мир изменить в одиночку невозможно. А вот себя – да, причем не только можно, но и нужно.

**ПОЛНОТА
снижает
общее
качество
жизни**

Полная мотивация

Чтобы окончательно вас замотивировать, предлагаю ответить всего на один вопрос: вам нравится качество вашего секса и ваше тело сегодня? Если ответ «да», живите и наслаждайтесь.

А если нет... Тогда какая вам еще нужна мотивация?! Разве вы не хотите стать более счастливой, сексуальной и стройной? Хотя бы для того, чтобы просто улучшить качество своей жизни.

Тогда начинайте что-то делать! Приятного вам секса и легкого похудения! 🍷

Укрепляйте здоровье: выбирайте правильные комнатные растения и научитесь играть глазами.

Простые СОВЕТЫ



Любите ли вы сыр?

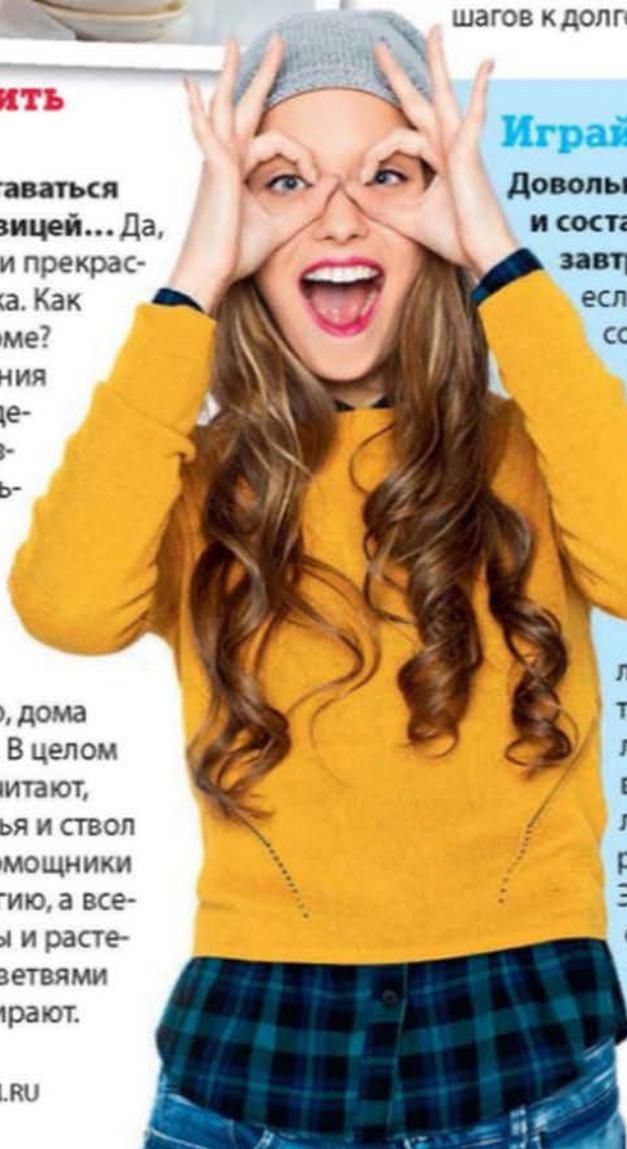
Да, сыр полезен, но в нем и много лишнего – жир, например. Не рекомендуется увлекаться им, если хотите похудеть. Однако сыр с плесенью содержит спермидин – вещество, которое называют эликсиром бессмертия за его свойство продлевать жизнь клетки. Недавно проведенные опыты на грызунах показали, что спермидин действительно увеличивает срок жизни. О бессмертии, конечно, речь не идет, но факт таков: умеренное потребление сыра с плесенью – один из шагов к долголетию.

Чем заменить елку?

Не хочется расставаться с зеленой красавицей... Да, у новогодней елки прекрасная биоэнергетика. Как сохранить ее в доме? Комнатные растения тоже способны сделать чистым и воздух, и эмоциональную атмосферу. Лидеры среди них – герань и бамбук. А вот вьющиеся растения, по фэншую, дома держать не стоит. В целом биоэнергетики считают, что тянущие листья и ствол вверх зеленые помощники активируют энергию, а всевозможные лианы и растения с плачущими ветвями и листьями – отбирают.

Играй... глазами

Довольно считать слонов и составлять список дел на завтра. Это работает плохо, если вас посетила бессонница. Попробуйте поиграть. Нет, тянуться за гаджетами не стоит. Играйте глазами! Поднимите взгляд вверх, затем сведите глаза, словно желая разглядеть центр лба, и удерживайте их так 10–15 секунд. Прделав упражнение 10 раз, вы почувствуете усталость в глазах, желание расслабить их и закрыть. Эта «игра» действует едва ли не лучше снотворного!



В ЭТОЙ РУБРИКЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ДАННЫХ СРЕДСТВ НЕ ЗАБУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ К НИМ И ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА.

Не болейте!

В праздники меньше всего хочется болеть. Но если уж неприятность случилась, не стоит огорчаться: вам помогут средства из обзора.



ДАТЬ НОЖКАМ ОТДЫХ

Если после долгой новогодней суеты вас стали мучить отеки, боль и тяжесть в ногах, поможет препарат «Венарус». Входящие в состав этого средства биофлавоноиды диосмин и гесперидин повышают венозный тонус, улучшают микроциркуляцию и лимфоотток в нижних конечностях и препятствуют развитию варикоза.

Планируйте смело

Насморк – это не только один из симптомов простуды. Он вредит нашему внешнему виду и частенько нарушает все планы. Чтобы вовремя справиться с неприятностью, держите при себе спрей «Отривин Комплекс»: он позволит избавиться от заложенности и отека носа, уменьшит течение из носа и чихание.



НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Многие не любят зиму только потому, что в холода легко заболеть. А привычные лекарства, мгновенно облегчая состояние, выздороветь тем не менее не помогают. Если это о вас – присмотритесь к назальному спрею «Тизин Ксило Био», сосудосуживающему препарату с увлажняющим компонентом – гиалуроновой кислотой, защищающей от пересушивания слизистую носа.

Чистая кожа

Лучший результат, как известно, всегда дает комплексный подход. Поэтому, чтобы справиться с кожными проблемами, воздействовать на акне нужно не только снаружи, но и изнутри. Например, принимая гомеопатический препарат «Лома Люкс Акнемол», который нормализует функцию сальных желез и снижает жирность кожи, остановит размножение бактерий и устранит воспаления, повысит защитные функции организма. И все это без антибиотиков и гормонов в составе.





Молодость кожи: 10 советов от Чизу Саеки

Чизу Саеки – косметолог с 45-летним стажем, автор системы ухода за лицом для женщин всех возрастов. Чизу уверена: каждый, кто хочет быть красивым,

может таким стать, причем без особых денежных и временных затрат. Как этого добиться, Саеки рассказывает на страницах своей книги «Японская революция по уходу за кожей. Совершенная кожа в любом возрасте».

1 Познакомьтесь со своим лицом

Первый шаг на пути к красоте – знакомство со своим лицом. Есть три основных способа проверки его состояния: посмотреть, прикоснуться, спросить. Прежде всего изучите свое лицо в зеркале на наличие провисаний и перекоса. Если вы, допустим, заметили, что уголок правого глаза ниже, чем левого, это значит, что правая сторона лица провисла. Следовательно, нужно привести мышцы правой стороны в тонус – например, стараясь жевать на этой стороне. Корректируя простыми и доступными методами мелкие дефекты, вы сделаете лицо более симметричным, а симметрия – одна из главных составляющих красоты.

2 Сделайте зеркало союзником

Реже смотрите на красоток в журналах и чаще – в зеркало. Ведь красива та женщина, которая находится в гармонии с собой. У каждого из нас есть черты, которые нам не очень нравятся. Но, быть может, то, что вы считаете недостатком, окружающим кажется достоинством? Не стесняйтесь своего лица, любите его и любуйтесь им. И не беспокойтесь о каждом пятнышке или морщинке: все они формируют вашу индивидуальность!



3 Избавьтесь от лишней косметики

Проведите ревизию и оставьте только те средства, которые вам подходят. Помните: стоимость косметики не всегда пропорциональна ее эффективности. Простой лосьон будет лучше дорогого средства, если его правильно использовать. В вашем арсенале обязательно должны быть средства для снятия макияжа, скраб для лица, лосьон (увлажняющий или осветляющий), сыворотка, крем для кожи вокруг глаз, эмульсия или крем для лица, подобранные с учетом возраста, а также солнцезащитные средства, которые рекомендуется применять весь год.

4 Станьте сами себе косметологом

Уделяйте больше времени домашнему уходу за собой, а не салонам красоты. Знаете ли вы, что, если согреть средство в руках, оно будет лучше проникать в кожу и его эффективность удвоится? Прижимая руки к лицу, вы позволяете косметике и теплу вашего тела работать вместе, и они делают кожу гладкой. Как только вы научитесь ухаживать за собой правильно, вы поймете, что многие косметические продукты и дорогие процедуры вам просто не нужны.

5 Используйте меньше косметики

Слишком тщательный уход приносит не пользу, а вред. Кожа – живая ткань, и если ее перекормить кремами, механизмы самоомоложения в ней атрофируются. Конечно, базовый уход и защита от УФ-лучей необходимы. Но все остальные средства нужно применять в разумных количествах.

6 Ухаживайте за шеей

Кожа на шее очень нежная, поэтому там быстро появляются морщины, выдавая ваш возраст. Используйте для ухода за шеей кремы с коллагеном и эластином, особенно после 30 лет. И не экономьте: кремы для рук и лица здесь не подойдут.

7 Регулярно делайте массаж лица

Когда речь заходит о массаже, многие представляют себе круговые движения руками и другие сложные манипуляции. Чизу Саеки в своей книге предлагает шесть техник массажа, которые она применяет на протяжении многих лет. Все техники очень простые, будь то растяжение или лимфодренажный массаж. Помните: забота о лице предполагает не только шлифовку эпидермиса, но и укрепление дермы и мышц.

8

Устраивайте коже разгрузочные дни

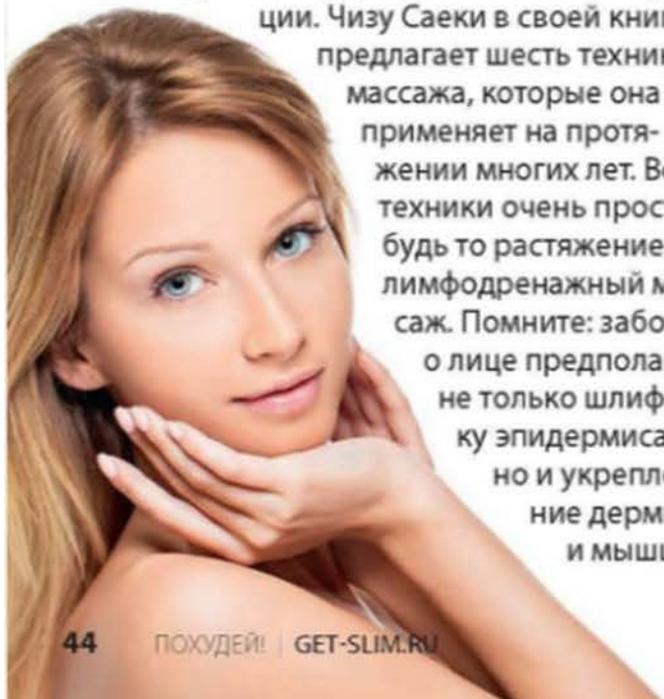
При постоянном использовании декоративной косметики кожа быстрее стареет, поэтому ей периодически нужно давать отдых. Один день в неделю следует провести без макияжа (а в идеале – и без уходовых средств): это повысит естественную способность кожи к оздоровлению.

9 Следите за питанием

Сбалансированный рацион и соблюдение питьевого режима позволяют не только избавиться от лишнего веса, но и преобразить кожу – причем всего за три месяца. И наоборот: невозможно стать красивой, питаясь фастфудом. Поэтому ешьте богатые витаминами овощи и фрукты, включайте в меню бобовые, насыщенные белком и клетчаткой, не забывайте о молочных продуктах и пейте не менее 1,5 л воды в день.

10 Применяйте маски

Самое ценное в домашних масках – их простота. Нужно лишь смочить хлопковую салфетку водой, выдавить на нее щедрую порцию лосьона и наложить ткань на лицо на три минуты. Такая процедура успокаивает, увлажняет и смягчает кожу. Домашняя лосьон-маска не менее эффективна, чем сыворотка, но при этом позволяет уменьшить траты. ☺





Молодость коже подарит BB-крем «Черный жемчуг. Самоомоложение». Его отличает невесомая текстура с минеральными пигментами и маслом камелии, а универсальный тон подстраивается под любой оттенок кожи. Разработан с учетом потребностей кожи разных возрастных групп.



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ БЛЕСК И СИЯНИЕ, ЕСТЬ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: SLEEK MAKEUP ВЫПУСТИЛ ПАЛЕТКУ CLEOPATRA'S KISS С ДВУМЯ ЗАПЕЧЕННЫМИ И ДВУМЯ КРЕМОВЫМИ ХАЙЛАЙТЕРАМИ – НА ЛЮБОЙ ВКУС.

МОДНЫЙ ГЛЯНЕЦ – ТАК МОЖНО ОПИСАТЬ НОВУЮ КОЛЛЕКЦИЮ ВЕРХНИХ ПОКРЫТИЙ ОТ OPI. PLUMPING TOP COAT УТОЛЩАЕТ НОГТИ И ИМИТИРУЕТ ГЕЛЕВОЕ ПОКРЫТИЕ, А BRILLIANT ПРИДАЕТ БЛЕСК АЛМАЗА. ОБА ПОКРЫТИЯ ЗАЩИЩАЮТ ОТ СКОЛОВ И УДЛИНЯЮТ СРОК НОСКИ ЛАКА.



Время удовольствий

Если в каникулы вы предпочли путешествиям уютный дом с горячим чаем, пледом и книжкой, добавьте в список своих маленьких радостей косметические новинки.

С возрастом в коже уменьшается количество волокон коллагена и гиалуроновой кислоты. Дерма постепенно теряет объем, изменяется ее структура, что приводит к утрате эластичности и обвисанию. Комплекс PhysioLift с гиалуроновой кислотой и ретиальдегидом от Avene разглаживает морщины и делает кожу упругой и сияющей. В линейку входят пять средств: разглаживающий крем, эмульсия, регенерирующий бальзам, крем для век и филлер.



Когда волосы просят заботы, на помощь приходит линия по уходу за волосами Velvet Oil от Londa Professional. Шампунь, кондиционер, а главное, масло восстанавливают, смягчают и питают пряди, придают им гладкость и блеск.





Наталья АБРАМОВА, косметолог,
эксперт Methode Cholley

? Что такое филлеры и какие проблемы они помогают решить?

Филлеры – гели гиалуроновой кислоты. Они позволяют увеличить объем какой-либо зоны (или восполнить утраченный). Женщинам 30–40 лет филлеры вводят в области скул, носогубных складок, а если сделать укол под морщину, складка приподнимется и поверхность разгладится. Молодым девушкам иногда хочется увеличить губы или скулы – в этих случаях тоже используется филлер. Выводится средство из тканей примерно через год, тогда же надо делать следующую инъекцию. Но если после укола объем недостаточен, процедуру можно повторить через две недели.

? У меня расширенные поры на лице. Как их сузить, но кожу при этом не пересушить?

Вам пригодятся лосьоны или тоники (лучше поросуживающие): они нейтрализуют действие жесткой воды, провоцирующей сухость, а также скрабы или пилинги (один раз в неделю).



Один-два раза в неделю делайте очищающие маски с глиной, чередуя с увлажняющими масками. Основной уход подбирайте с учетом времени года. Летом пригодятся себорегулирующие средства, увлажняющие гели и эмульсии. Зимой – увлажняющие кремы, а перед выходом на мороз – питательные (иначе кожа, спасаясь от холода, начнет вырабатывать кожное сало, что еще расширит поры).

? Правда ли, что фотозпиляция позволяет избавиться от волос навсегда?

Фотозпиляция действительно помогает избавиться от нежелательных волос, но для этого необходимо пройти курс про-

цедур – в среднем 7–10. Меньшего числа сеансов для выраженного эффекта недостаточно.

? После пилинга на лице появилась пигментация. Можно ли ее убрать?

Да, конечно. Если пигментация небольшая, помогут отбеливающие кремы, маски, сыворотки. Если же пятна заметные, косметолог предложит отбеливающие процедуры, включающие маски и пилинги на основе фруктовых кислот и белой глины (курс – один-два раза в неделю минимум на протяжении месяца). И на будущее: даже в холодное время года после пилинга нужно обязательно использовать крем с SPF 50.

Палетка румян
Blush By 3,
Sleek MakeUP

Румяна в шариках
Blush Ball,
Alvin D'or

Как в сказке

«Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?..» Хотите услышать «да» – воспользуйтесь средствами из обзора!

Матирующая
пудра All Matt
Plus, Catrice

Румяна Blush Ball,
Essence

Прозрачная пудра
для лица «Палитра
эмоций», Lush

Румяна
«Совершенное
сияние», Erborian

Палетка румян
Ultra Blush
Palette, Makeup
Revolution

Пудра Contour
Sensation,
Eveline



Грудь вперед!

Если размер вашего bra больше второго, вы наверняка знаете, как сложно подобрать удобное белье, а уж о красоте и речи не идет. Спасение придумали большегрудые, как и мы, англичанки: бра-фиттинг! Теперь он есть и в России!

Спасение для пышных форм

Само слово, которое пока знают далеко не все, станет понятнее, если сложить два английских: «bra» – «бюстгальтер» и «fitting» – «посадка». Не случайно именно английских, ведь и слово, и сама услуга появились именно в Англии четверть века назад. Почему там? Дело в том, что, по статистике, в Великобритании больше половины женщин носят размер D+. Британские производители первыми смекнули, что необходимо отдельно производить линейку белья для «пышногрудых», и по сей день англичане держат в этом пальму первенства. Они же первыми додумались предлагать в магазинах новую услугу, когда продавец не просто стремится продать вам то, что есть, – то, что элементарно уместит пышную грудь в объем чашки, – а подойти к выбору модели, учитывая особенность груди. Так и появился бра-фиттинг – искусство правильной посадки белья.

От С до Е

Сколько себя помню, я покупала бра с чашкой С и объемом 80. В итоге у меня накопился целый арсенал белья, который я не носила из-за того, что в нем было очень неудобно. Вечно то что-то давило, то грудь из лифчика просто выпадала; я долго меряла, покупала новый – и все повторялось сначала. В результате бра-фиттинга выяснилось, что мой объем – 75, а размер – Е. Да, на два размера больше, чем я думала! И сразу все встало на свои места, включая осанку, походку и ощущение своей женской силы. Что блузка, что джемпер теперь так аппетитно обтягивают высокую пышную грудь, притягивая взгляды...

Ходячая реклама



Лидия КОЦЮКЕВИЧ, бизнесвумен, основательница бра-фиттинга в России

Будучи обладательницей пышной груди, Лидия сама долго страдала от отсутствия удобного белья, пока не основала систему бра-фиттинга в России. Белье, которое она предлагает другим, Лидия с удовольствием носит сама, фотографируется как модель, ведет популярный блог о том, как оставаться соблазнительной и желанной в любом возрасте, а не вести себя как тетка, у которой все позади и уже незачем наряжаться. Многие могут усмехнуться: мол, тоже мне искусство – лифчик купить! Каждая женщина это делает сама и знает, что ей идет. Однако, по статистике, около 80% женщин носят неправильный размер белья.

Как не надо

Что вы получаете, выбирая неправильный размер:

- 1 Если бюстгальтер слишком тугий и вы ощущаете дискомфорт в плечах, шее и спине, это приведет к постоянной головной боли.
- 2 Если бюст не получает достаточной поддержки, со временем он потеряет форму.
- 3 Не соответствующие вашему размеру чашки не только выглядят некрасиво под одеждой, пережимая грудь, но и дают вредную для бюста компрессию. Получается не так уж безобидно?

Пояс Должен быть тугим: именно он, а не бретели, держит грудь. Бретели – это декоративный элемент, на них приходится всего 15–20% поддержки! Измерьте себя под грудью и от этой цифры отнимите 8 см. Да, первое время будет непривычно, но скоро пояс сядет как надо, обеспечивая должную поддержку. Если вы сразу купите бюстгальтер с поясом по размеру, он все равно растянется.

Форма Что касается модели бюстгальтера, то здесь очень многое зависит от формы груди: она бывает широко расставленная и близко посаженная, высокая и низкая, плотная и мягкая, грушевидная и круглая. Вариантов масса, как и форм, которые идеально подойдут именно вам и будут надежно поддерживать бюст. Опытный бра-фиттер определяет это на глаз, хотя он должен работать с сантиметром, чтобы вам все наглядно показать.



Фразы, которые могут все испортить



Человеку на диете важно слышать слова поддержки, уверенности и оптимизма. Увы, обязать других вести себя так, как нам хочется, мы не в состоянии. Но реагировать правильно надо научиться. А то ведь иногда такое скажут...

«На диете?
А не видно...»

Человек, сказавший такое, хотел вас задеть эмоционально – хотя, возможно, не со зла, а по причине саркастичного характера. Но вам любой негатив ни к чему. Демонстрируйте радость и прекрасное настроение. И тут же, не раздумывая, воскликните: «Зато чувство уже потрясающее!»

«Жизнь так коротка, чтобы тратить ее на ерунду».

Никакого осуждения, никакого совета, но после таких «мудрых» высказываний собственные планы могут сразу обесцениваться. Признайте правоту собеседника («Да, это так, вы абсолютно правы»), но в качестве «ерунды» представьте не свой образ жизни, а, например, стремление поучать других.

«Иногда никакая диета не помогает».

Вас хотят озадачить, или внушить страх, или испортить настроение. Или все вместе. Реагируйте именно на мотив, а не на смысл фразы. То есть искренне и открыто скажите: «Ты что – хочешь, чтобы я переживала?» Как правило, желания выглядеть жестоким ни у кого не возникает.

«Помнишь Лену из соседнего отдела? Тоже худела-худела, а потом муж от нее ушел...»

Негативные сценарии, даже если не впечатлили сразу, потом начинают подсознательно тревожить: а вдруг... Но ведь изначально у вас был свой план развития событий, в котором, наоборот, все становилось лучше и лучше? Вот о нем и думайте, его и развивайте. А на фразу о Лене скажите: «Бывает и такое». Слово в слово. Это не позволит перенести в этот сценарий себя.

«...А что, липосакция для тебя слишком дорога?»

Даже если вы понимаете, что это манипуляция, все равно может возникнуть чувство ущербности. И как следствие, сомнение в правильности своих целей. Не рассуждайте о плюсах и минусах разных методов, не задавайте никаких дополнительных вопросов. Резко скажите, покачивая головой: «Нет, только не это!» Во-первых, создается впечатление, что вы знаете гораздо больше. Во-вторых, это и вас саму дополнительно убедит.

«Худеющие женщины становятся злыми и несексуальными».

«А кое-кто так не считает», – единственно правильный ответ, ставящий на место оппонента и не позволяющий вам строить свой негативный образ. Причем совсем не важно, кто этот кое-кто, знаете вы его лично или еще нет.

«Ого! Ты такая сильная, мужественная».

Вроде комплимент, а навредить может сильнее, чем критика. Потому что качества, которые похвалили, для женщины желаемыми не являются. По существу вообще не отвечайте – лучше рассмейтесь, встряхнув волосами. Это будет нелогично, эмоционально и очень по-женски.

«Попробуй лучше метод Овечкина – Шмейера! Надо по деревьям лазить, и никаких ограничений! Минус 10 кг за три дня!»

Хорошие результаты впечатляют настолько, что мы не задумываемся об их реальности. Человек принимает решение в состоянии, близком к аффекту, и потом понимает, как он с Овечкиным – Шмейером просчитался. Чтобы такого не было, надо сначала посмотреть, почитать и подумать. И сказать в ответ именно это: «Почитаю, подумаю». В темпе более медленном, чем собеседник. Это не позволит заразиться его эмоциями.

«Непонятно, для чего...»

Скрытый смысл этого сообщения обычно таков: «Ты должна быть довольна своим положением и не ждать лучшего». Будете доказывать, что «да, очень надо», самооценка понизится еще быстрее. Скажите просто: «Секрет» – и вас вместе с вашей самооценкой оставят в покое.

«Даже конфеты не ешь? Даже шоколад? Даже торт? А если я приготовлю и угощу?»

Излишнее внимание напрягает, ставит вас в положение испытываемого. Уже на первой дружеской встрече может возникнуть желание все бросить и вести себя на равных. В плане еды в том числе. Пресечь вопросы можно какой-то встречной темой: «А у тебя собака? Какой породы? Чем кормишь?» После этого общение идет в обычном режиме, и к теме «Как, ты не ешь?» уже не возвращаются. 65

Новый год по-китайски



ГОТОВЫ ЕЩЕ РАЗ ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД – ТЕПЕРЬ ПО ВОСТОЧНОМУ КАЛЕНДАРЮ? ОН НАСТУПИТ 28 ЯНВАРЯ, ТАК ЧТО ЕЩЕ УСПЕЕТЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ!



Выбираем наряд и изучаем диетический астропрогноз

Яркие платья, блестки, пайетки и обилие красного цвета Огненный Петух непременно оценит. А когда лучше сесть на диету и/или начать заниматься спортом, подскажут звезды.

Астродиетология-2017

эксперт



Анастасия
ВЛАДИМИ-
РОВА, практи-
кующий врач,
астропсихолог

Начало 2017 года с точки зрения биоэнергетики и астрологии не самое подходящее время для высокой физической активности. Проводить курс коррекции фигуры рациональнее с 18 декабря по 10 января. Кстати, весь январь пройдет под девизом «Лень – мое второе я». Не страшно, дайте себе немного понежиться – это полезно. Только постарайтесь учесть рекомендации по питанию, которые я для вас составила.



Овен

Максимум вашей энергии придется на февраль – будьте во всеоружии. Лучше всего именно в это

время начать тренировки и возобновить любую физическую активность. А для диет наиболее подходящий период – с 20-х чисел февраля, с начала мая и ровно с 4 июня. Чтобы ускорить процесс похудения, старайтесь отвлекаться, эмоционально вовлекаться во что-то интересное и полезное. Составляя меню, обратите особое внимание на молочнокислые продукты, сырые (без тепловой обработки) овощи, различные злаки. И сведите к минимуму потребление мяса и белковых продуктов.



Телец

Физическую активность вам лучше начать с февраля. В это время у вас будет много сил, энергии и желания. Садиться на диету желательно с середины апреля, с 25 июля и начала сентября. Постарайтесь любые нервозности и переживания сводить к минимуму: то, что вас выбивает из эмоциональной стабильности, замедля-

ет процесс снижения веса. Старайтесь есть, а главное, пить достаточно горячую еду и напитки. Полюбите кайенский перец, имбирь, лимон, лайм.



Близнецы

Тренировки начните с февраля, причем лучше, если это будут какие-то групповые программы.

Диеты начинайте с первых чисел марта, с 15 июня и 25 сентября. Ваш принцип питания – дробность и частота еды. Избегайте простых углеводов, налегайте на растительные белки.



Рак

В феврале вы окажетесь на пике своей энергии, так что тренируйтесь с удовольствием и упорством.

Март хорош для разгрузочных процедур. Диеты, начатые с 20-х чисел июня, 10 сентября и в начале ноября, дадут лучший эффект. Ваш принцип питания – никогда не есть на голодный желудок, а сначала пить воду. Горячая вода помогает очистить стенки желудочно-кишечного тракта от слизи и ускоряет обмен веществ. Делайте упор на салатную зелень и ягоды, а не фрукты.



Лев

Тренировки начните в феврале или в конце июля, когда окажетесь на эмоциональном подъеме и проблем с поиском мотивации не будет. Хорошее время для диет – начало марта, 15 июня и середина сентября. В питании – упор на овощи, зелень, злаки. Минимум животного белка, тяжелых многокомпонентных блюд.



Дева

Спорт в феврале станет для вас и пользой, и радостью. Диеты отлично сработают в марте и начале сентября. Принцип питания «однообразие – наше все» вам подходит идеально, как и диеты на монопродуктах, с минимумом животного белка, обилием овощей и ягод. Упор – на злаковые: овсянку, булгур, красный и черный рис, гречку.



Весы

Будьте особенно активны в феврале, вам подойдет любой спорт. Тогда же или в мае можете начать диету. Принцип питания – избегать простых углеводов, заменяя их протеиновыми батончиками, сухофруктами или смесью ягод и меда (сахара). В продуктах делайте акцент на белое мясо птицы, бобовые, отварные овощи.



Скорпион

Начните занятия спортом с февраля. Хорошее время для диет – с 15 марта, середины июля и 20 сентября. Принцип питания – минимум острого и соленого, отказ от перекусов на ходу. Старайтесь питаться полноценно. Акцент – на злаки, растительный белок, рыбу.



Стрелец

Физическая активность будет особенно полезна в середине февраля. А диеты – с 15 мая и начала сентября. Ваш принцип питания – полноценно, максимум разнообразия при минимуме потребления. Показаны овсянка, гречка, рис, цукини, баклажаны, грибы. Избегайте излишне острого и соленого, продуктов, разжигающих аппетит.



Козерог

Пусть ваш спорт стартует в феврале. А диеты – с конца марта, 10 мая и середины сентября. В питании вам подходит раздельное; почти все диеты на монопродуктах; злаки, кисломолочные продукты, горький шоколад, сырые овощи. Избегать надо холодных продуктов и напитков, показаны согревающие чаи и тонизирующие травяные сборы.



Водолей

Хорошее время для начала тренировок – конец февраля, для диет – середина марта, конец мая и весь октябрь. По питанию: не перекусывайте на ходу; прежде чем есть, всегда пейте. Показаны все овощи, кроме картофеля и фасоли. Из фруктов – цитрусовые, киви. Избегайте переохлаждения, так как оно приведет к перееданию.



Рыбы

Собираетесь в спортзал? Отлично, но лучше в начале февраля. А сесть на диету – с конца марта, начала июня и середины сентября. Старайтесь не заедать эмоции, перед каждым приемом пищи выпивайте стакан горячей воды. Вам показаны белое мясо, растительный белок, спаржа, клетчатка. ☺



Праздников
всегда мало!
Как и одежды
для них.
s. Oliver Black
Label

Много цвета
и красивой
фактуры.
Tous

Шик, блеск, красота!

Год Огненного Петуха:
приготовьтесь его
встречать 28 января
в правильном
наряде!



Блеск стали
и бриллиантов.
Tous



Красного много
не будет!
Mandarina
Duck

Долго думать не придется! Петух, да еще и Огненный, диктует свои правила: яркие петушиные цвета, блеск золота, страза и украшений. В почете у символа 2017 года красный цвет во всех его вариантах: пурпурный, бордовый, оранжево-огненный, а также золотой, желтый и солнечно-песочный цвета.

Для Петуха минимализм не стиль, а прямое оскорбление вкуса, так что в новогоднюю ночь оторвитесь по полной: украшайте свои наряды стразами, блестками, даже перьями.

Струящиеся ткани, матовый блеск атласа и шелка, сияние парчи – много не будет!



Красные –
прекрасные!
Manila Grace

ТЕКСТ: ОЛЬГА МОЛДАВСКАЯ. ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБЫ КОМПАНИЙ



Нежность
шелка и блеск
атласа.
Cristina Effe



Внимание
на ноги!
Ballin



Универсальный
аксессуар.
Springfield

Милая штучка!
Ballin



Серебряные
сапожки – ну
очень удобные!
Skandia



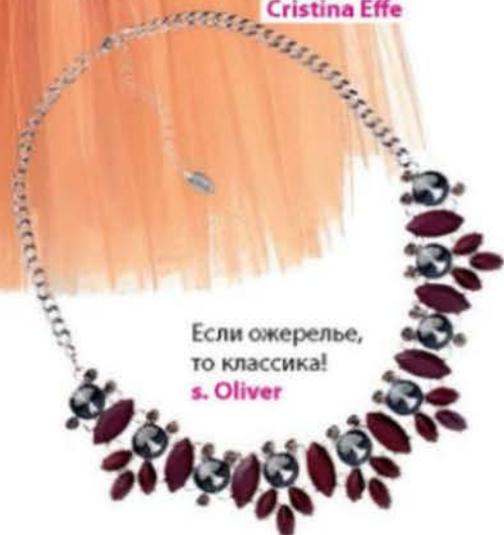
Почувствовать
себя балериной...
Cristina Effe

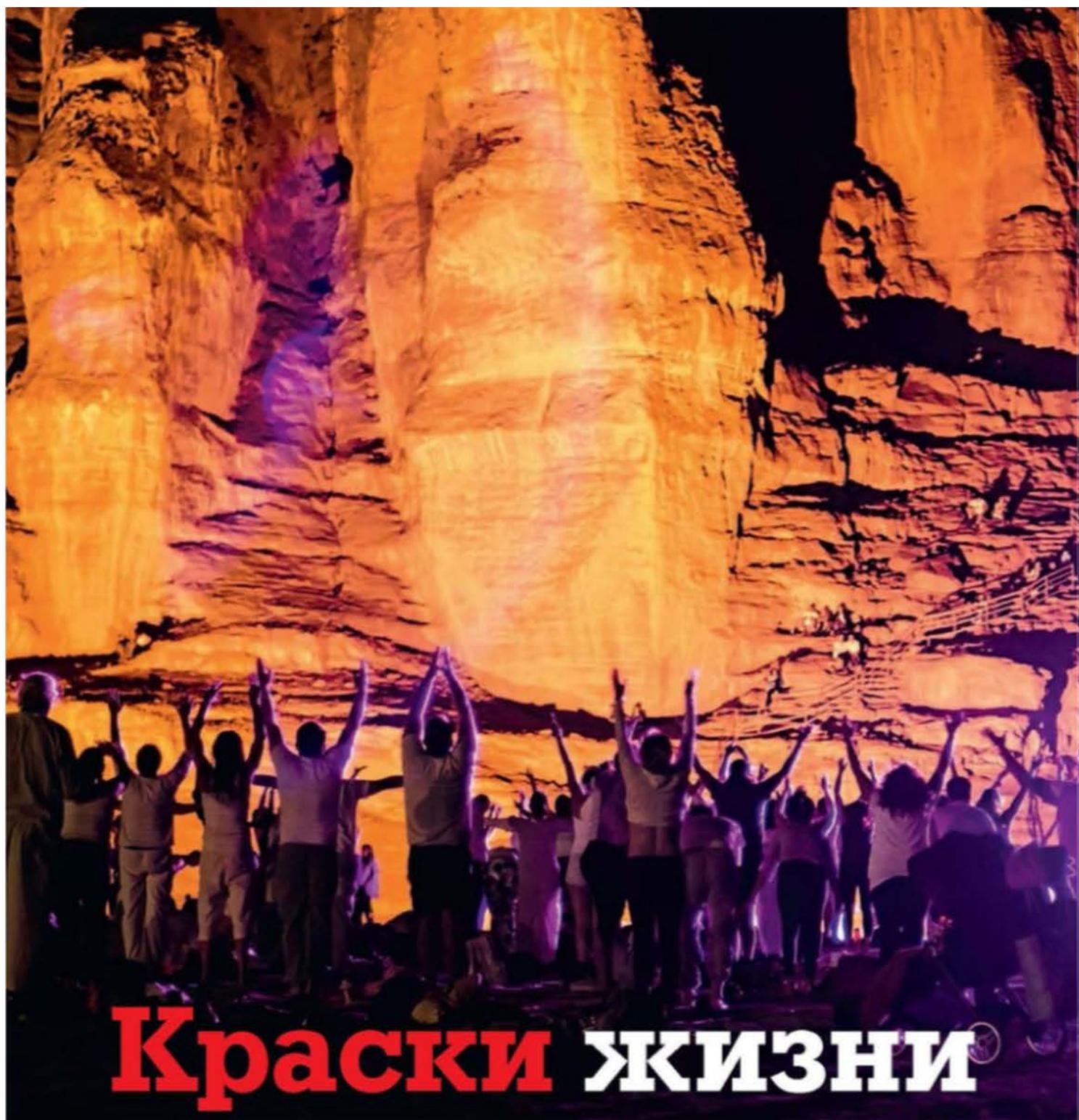


Актуальное боди:
суперсекси!
Women'ssecret



Если ожерелье,
то классика!
s. Oliver





Краски жизни

Заскучали нашей неуютной серой зимой? Путешествие по Израилю с первого же шага подарит вам такой взрыв ярких эмоций, который, словно ядерная реакция, щедро одарит теплом и энергией вашу жизнь после поездки.

Подводная лодка в пустыне

Мне всегда казалось, что пустыня – это не мое. Мне бы тот же песок, но рядом с морем, которое уходит за горизонт. А тут пустыня Негев, где проведенные мною три дня стали самым незабываемым ретритом в жизни. А он так необходим нам, заморожен-

ным суетой и круглосуточной работой жителям больших городов, где негде остановиться, уединиться, выйти за пределы привычной колеи...

Ретрит – это уединение и удаление от внешнего привычного мира.

Сама суть ретрита – в тотальной смене декораций, в отрыве от своей будничной реальности. Это так необходимый нам способ преодолеть инерцию привычной жизни с ее шаблонами поведения и мышления.

Такой вот эффект подводной лодки, когда ты оказываешься в той среде, где нет иного выбора, кроме заданного. А в пустыне Негев заданный ею выбор подарил мне вместо вечной московской толпы прогулки по

оазису, звезды невероятной яркости на ночном небе, 14 часов йоги за трое суток и один из самых красивых виденных мною закатов в пустыне.

Дело в том, что здесь каждый год в ноябре, когда спадет жара, про-

водится знаменитый на весь Израиль фестиваль Yoga Arava, на который приезжают известные индийские свами и много людей – как преданных йоге уже много лет, так и тех,

кто захотел попробовать эту практику впервые. Атмосфера здесь аутентичная: все живут в разбросанных по пустыне кибуцах, занимаются группами тем видом йоги, который выбрали, а в конце собираются все вместе в одном из красивейших

**ФЕСТИВАЛЬ
YOGA ARAVA
в пустыне Негев –
одно из самых
ярких впечатлений**

Полезно

✳ **Лететь из Москвы** до Тель-Авива, где находится международный аэропорт, всего 4 часа 20 минут. Аэропорт находится в 20 минутах езды от Тель-Авива и в 40 минутах езды от Иерусалима.

✳ **Валюта Израиля** – шекель, он примерно равен 17 рублям. Съесть на улице хумус, фалафель или шаурму можно за 12–20 шекелей.

✳ **Сеансы флоатинга в Мертвом море** лучше начинать с 10 минут,



постепенно продлевая до 20. Только не поднимайте брызг, иначе долго будете отмывать глаза от жгучей соли.

✳ **The Old City of Jerusalem Audio**

Walking Tours – это приложение для смартфонов предложит вам на выбор 15 маршрутов, если вы предпочтете гулять в Иерусалиме без гида.



природных парков Тимна, где на фоне озаренных закатом знаменитых Соломоновых столбов проходит коллективная медитация и 108 приветствий солнцу, выполненных в едином ритме.

Эта картина и вся атмосфера останется со мной надолго, позволив прикоснуться к событиям не внешним, а внутренним, духовным, явно имеющим отношение к гармонии мироздания, часть которой осталась со мной – судя по тому, как спокойно я вернулась к нашей вечной суете и абсурду повседневной жизни.

Старое и новое

Иерусалим и Тель-Авив – это те ключевые точки, которые дадут вам представление о стране, ее прошлом и настоящем. Живой, энергичный и такой эклек-

тичный Тель-Авив с его бульваром Ротшильда, колоритным местным рынком и роскошной набережной, часовая прогулка по которой приведет вас в старый Яффо – порт, созданный раньше, чем была написана Библия. По его узким улочкам проходили и пророк Иона, и святой Петр, и Ричард Львиное Сердце, и Наполеон, а теперь можете пройтись и вы. Это город, в котором разные стили расскажут лучше любого экскурсовода о тех культурах, которые здесь превратились в особый сплав, делающий город уникальным.

Иерусалим совсем другой. Высокие сосны на фоне стены Старого города, золотой купол мечети на Храмовой горе – когда видишь эту известную картинку, растиражированную путеводителями, своими глазами, эффект превосходит ожидания. Ты переносишься в добиблейскую эпоху настолько реально, что с восторгом фотографируешь ворота, через которые состоится второе пришествие, и начинаешь с уважением относиться к стремлению местных жителей быть похороненными на Масличной горе напротив этих самых ворот, чтобы воскреснуть первыми. И тогда цена в миллион шекелей за могилу на этом самом дорогом в мире кладбище обретает вполне рациональный мотив. Кажется, что здесь, на узкой улочке Старого города, можно встретить пророка или святого как нечто само собой разумеющееся. Так что же ждет нас там, за поворотом?..

6 вещей, которые надо обязательно сделать в Израиле

- 1 Встретить закат на пляже Тель-Авива.** Это почти театральное действо – если судить по красоте происходящего, яркости и нежности красок и количеству зрителей.
- 2 Попробовать хумус и выпить местного вина:** густое, тягучее, ароматное, совсем не похожее на средиземноморские вина, словно вобравшее в себя экзотические вкусы и запахи этой страны.
- 3 Сделать на закате вместе со всеми 108 приветствий солнцу на фестивале Yoga Aava,** почувствовав энергию земли и неба, дополненную коллективной энергией человеческой жизни.
- 4 Пройти в Старом городе путем Христа на Голгофу по Виа Долороза,** сделав те самые 14 остановок, священные для всех христиан, и закончить посещением храма Гроба Господня, атмосфера которого – с той самой Голгофой, каменной плитой, на которой лежало снятое с креста тело Христа, и его гробом, где произошло воскресение, – сразу погружает в глубину веков.
- 5 Съездить в крепость Масада:** поднявшись по фуникулеру на вершину скалы, восхититься видом на Мертвое море, побродить по развалинам крепости царя Ирода, которая позже стала местом сопротивления израильтян римским завоевателям. С тех пор Масада стала символом Израиля – памятником тем, кто предпочел смерть несвободе.
- 6 Попробовать на себе прелести флоатинга в воде Мертвого моря.** Здесь через кожу в организм проникает столько полезных веществ, что излечиться можно от одного пребывания в этой уникальной среде. ☺



В путь!

Любая смена картинки – радость и отдохновение. И да, конечно, хочется в дальние страны, к морям, горам и океанам. Но если средства не позволяют вам проложить маршрут мечты, все равно не стоит сидеть дома! Есть города неподалеку, есть окрестности, есть, наконец, просто районы, улицы, парки, в которых вы еще не бывали. Собирайте близких – и в путь! И расценивайте свой вояж, вне зависимости от его дальности, как глоток энергии, добавочную порцию позитива.

Наполнить себя музыкой

Давно ли вы пели? Наверное, стоя под душем, когда кто-то или что-то подняло вам настроение. Делайте это как можно чаще, даже заглядывайте в караоке-бар – возможно, вам понравится. А еще обязательно слушайте любимую музыку, подпевайте. Психологи утверждают, что это продлевает жизнь, повышает тонус, стимулирует мозговую деятельность. Кто-то правильно заметил: «Музыка вымывает из души пыль повседневной жизни».



Начать год с обновления

Самое время немного обновиться: сменить цвет волос или прическу, попробовать новый макияж или примерить не совсем обычную для вас одежду, приобрести эффектный аксессуар. И взглянув на себя в зеркало, вы поймете: вы стали моложе, красивее, у вас еще столько всего впереди!



Фитнес-практикум

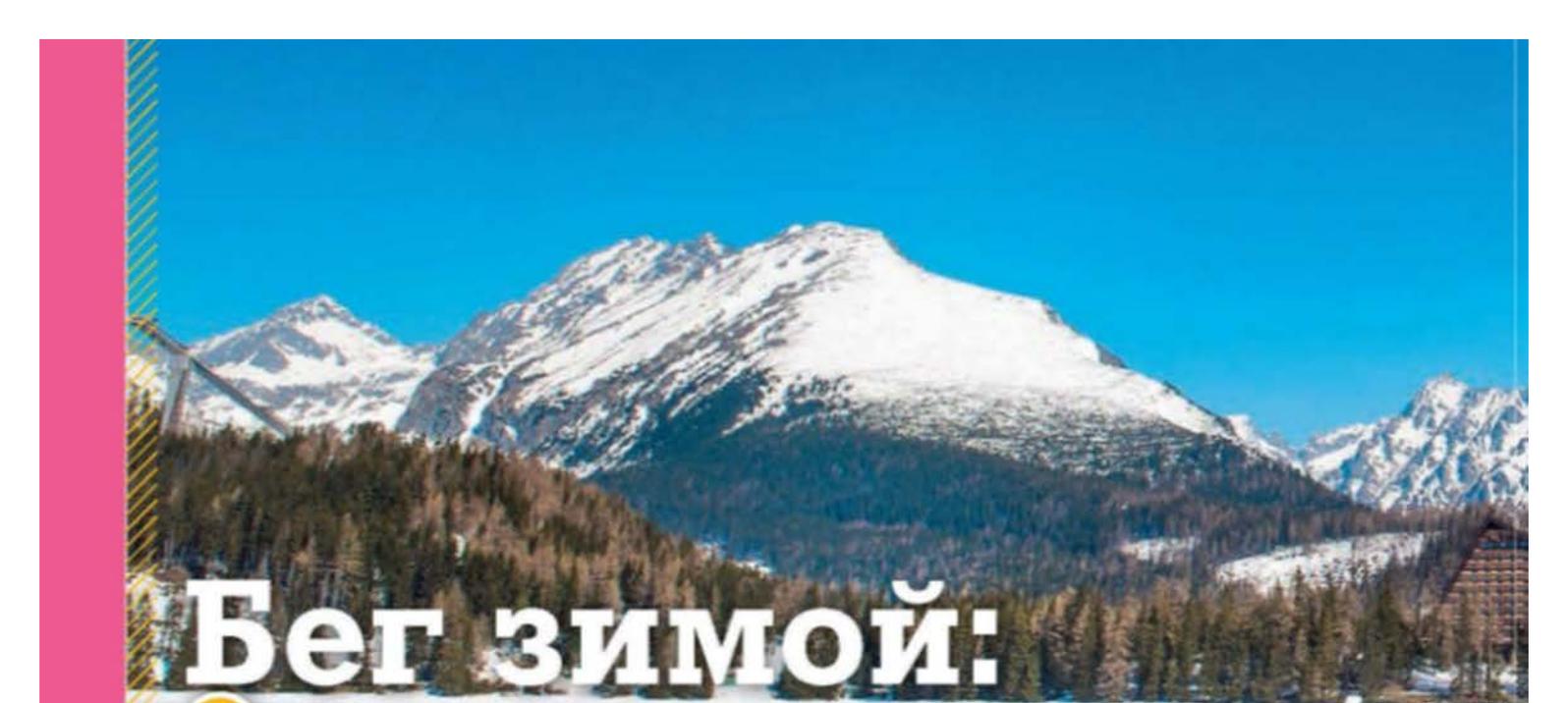


ЗИМА НЕ ПОВОД СНИЖАТЬ ТЕМП ТРЕНИРОВОК!
ЗНАКОМИМСЯ С НОВЫМ ВИДОМ ФИТНЕСА
И ВЫБИРАЕМ ПУЛЬСОМЕТР ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗАНЯТИЙ

Вам понравится Fit Energy!

Комплекс позволяет проработать все проблемные зоны. А тренировка под ритмичную музыку делает занятия не только эффективными, но и приятными.





Бег зимой: 9 советов

Зимой многие прекращают тренировки в ожидании тепла. Одних останавливают морозы, других – гололедица. Но беговой сезон длится круглый год; более того, тренироваться в холода порой эффективнее. Новичкам стоит начинать свой первый сезон именно зимой, чтобы к весне уже ощутить прогресс.

1 Выбирайте правильную экипировку.

Высокие технологии доступны каждому, и речь в данном случае идет не только о мобильных телефонах. Технологичная многослойность – настоящий тренд этого сезона. Используйте термобелье в качестве промежуточного согревающего слоя и синтетические толстовки в качестве верха, удерживающего тепло. «Умная» синтетика сохраняет тепло и выводит влагу, а водонепроницаемые кроссовки обеспечивают хорошее сцепление.

2 Стартуйте и финишируйте в тепле.

Если разомнетесь при комнатной температуре, организм, оказавшись на морозе, сразу начнет выделять тепло. Если же начать разминаться на холоде, телу потребуются время для адаптации, а это грозит простудой. Делать заминку и растяжку после тренировки тоже лучше в помещении: при замедлении темпа и завершении пробежки организм начнет производить меньше тепла. И чем дольше после тренировки вы находитесь на морозе, тем выше риск заболеть.

3 Берегите суставы.

Перед пробежкой хорошо подготовьте суставы. Вращательные движения включают в работу суставную жидкость, что обезопасит суставы на холоде. Размять колени лучше без нагрузок, просто сгибая ноги в суставе. Если живете не выше пятого этажа, не пользуйтесь лифтом. Спустившись вниз легким шагом, вы хорошо разогреете мышцы и суставы.

4 Дышите правильно.

Дышать во время пробежки, особенно в холодное время года, лучше носом. Так воздух прохо-



дит более длинный путь и попадает в гортань, трахею и легкие не таким холодным. Некоторые спортсмены используют технику дыхания «через язык», таким образом согревая воздух. Выберите для себя удобную технику и не забывайте, что дышать нужно спокойно: делайте вдох и выдох на каждые четыре шага.

5 Не пренебрегайте головным убором.

Флисовая или шерстяная шапка нужна обязательно. Она поможет вам обезопасить наиболее уязвимую для мороза часть головы – уши.

6 Систематизируйте тренировки.

Поставьте цель и подберите план для ее достижения. Если главная цель – поддержание хорошей формы, то достаточно бегать кросс в течение получаса в спокойном темпе три-четыре раза в неделю. Не

забывайте, что разминка и заминка необходимы для закрепления результата и предотвращения травм. Если вы хотите подготовиться к бегу на определенную дистанцию, вам нужна детализированная программа. Бесплатно составить программу тренировок и заниматься под присмотром профессиональных тренеров на беговой базе с душевыми кабинками и комфортной раздевалкой можно, например, на runbase в московских Лужниках.

7 Не пейте во время тренировки.

Потребность в жидкости даже во время часовой пробежки в холодное время года сильно падает по сравнению с теплым сезоном. Поэтому вполне достаточно выпить полстакана теплой воды за 15–20 минут до тренировки, а во время бега воздержаться от воды

(если у вас нет специфических проблем со здоровьем). Вода на морозе замерзает, и даже глоток ледяной жидкости может навредить организму.

8 Снимайте беговую экипировку после тренировки.

Оказавшись в тепле после пробежки, не медлите с переодеванием. Мокрая холодная одежда может вызвать переохлаждение: организм уже перестал выделять тепло, и естественной компенсации температуры для мокрой экипировки нет.

9 Бегайте в комфортное для вас время.

Помните: спорт – это не только проверка вашей силы воли, но и удовольствие. Если работа позволяет бегать только вечером или же утренние пробежки вам не по душе – пожалуйста. И наоборот, жаворонкам стоит бегать по утрам. ☺





Комплексный ПОДХОД

Строить свое тело нужно и полезно, но это всегда хочется делать без насилия над собой. И такой способ есть! Это Fit Energy – комплекс, позволяющий проработать все проблемные зоны: здесь есть и динамичные махи ногами, и упражнения, направленные на укрепление пресса и ягодиц, и задания на развитие баланса. Тренироваться нужно под ритмичную музыку – так вам точно не будет скучно.

Как правильно выполнять упражнения и на что обратить внимание, показывает большая поклонница Fit Energy певица Марианна (MARY-A).

1 Держим баланс

Встаньте, ноги слегка согните, корпус наклоните вперед на 90°, правую руку отведите назад и вверх, левую вытяните перед собой, так чтобы она почти касалась пола. Правую ногу приподнимите и отведите назад и влево. Затем прыжком (не разгибая колени) поменяйте положение ног и рук. Перепрыгивайте с одной ноги на другую, ставя стопы параллельно друг другу. Выполните упражнение 20 раз на каждую ногу.



2а



2б



2 Делаем ноги

Возьмите в руки нетяжелые гантели (если их нет, можно использовать небольшие пластиковые бутылки, наполненные водой). Встаньте на правую ногу, левую приподнимите и отведите назад, колени полусогнуты. Руки опустите вертикально вниз.

Медленно, наклоняя корпус вперед, присядьте на одной ноге, отводя другую назад параллельно полу. Затем, не останавливаясь, так же медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 3 подхода по 15 раз, затем поменяйте ногу.

3 Укрепляем ягодицы

Встаньте на колени, прямыми руками обопритесь на пол. Левую ногу вытяните. Корпус держите параллельно полу, следите, чтобы в груди и пояснице не было прогибов. Левую ногу согните и поднимите вверх, так чтобы бедро было параллельно полу.

Упражнение лучше выполнять медленно и плавно. Опустите левую ногу и поднимите правую. Сделайте по 15 махов на каждую ногу. Если хотите усложнить задачу, наденьте на ноги утяжелители: нагрузка на мышцы бедер и ягодиц станет интенсивнее.

3а



3б



4а



46

4 Качаем пресс

Сядьте на пол, согните ноги в коленях, щиколотки перекрестите. Обопритесь руками о пол и поднимите голени параллельно опоре, при этом между корпусом и бедрами должен быть угол 90° – тогда нагрузка на пресс будет максимальной. Не опуская ноги, поверните корпус влево и дотроньтесь обеими руками до пола. Затем развернитесь вперед и поднимите соединенные руки вверх. Выполните упражнение в другую сторону и снова поднимите руки вверх. Сделайте 3 подхода по 20 поворотов. ⑤

4в



Известно, что для кардио-тренировки очень важно, при каком пульсе вы занимаетесь: слишком низкие цифры говорят, что похудеть не удастся, слишком высокие – о том, что сердечно-сосудистая система работает на максимуме.

Проверьте пульс!

Обычный пульсометр состоит из двух частей: датчика на ремне, который надевают под грудь (реже – на запястье), и монитора, который выглядит как наручные часы. Прибор может быть совсем простым, показывающим только пульс и время тренировки, а может иметь множество дополнительных функций. Вот лишь некоторые из них:

- * **Предупреждение о смене зоны пульса.** Эта функция нужна людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, при которых частота сердечных сокращений (ЧСС) не может быть выше определенного уровня.
- * **Автоматический подсчет тренировочных зон.** У простых пульсометров три такие зоны (одна – нужная нам жиросжигающая), у более дорогих – пять. Устройство рассчитывает их автоматически, если ввести пол и возраст.
- * **Число сожженных калорий.** Прибор считает их условно, на основе пульса, но худеющим будет полезно знать даже такую примерную величину.

* **История тренировок.** Пульсометр может запоминать данные за одну тренировку или за несколько. Если хотите контролировать прогресс (например, снижение пульса при сохранении интенсивности занятий), лучше выбрать второй вариант. В некоторых моделях данные можно скачать на компьютер.

* **Смена видов фитнеса.** Если вы предпочитаете чередовать типы занятий, вам пригодится возможность задавать разные зоны пульса и темпа для бега, велосипеда, лыж, плавания, а в компьютере видеть расход калорий, время и прочие данные по каждому виду в отдельности.

* **Круги, средний пульс и время круга.** Эта функция полезна тем, кто за тренировку пробегает или проезжает один и тот же участок и хочет видеть, как меняется его результат.

* **GPS.** Пригодится только тем, кто предпочитает бегать, ходить или кататься на улице. Показывает преодоленное расстояние, скорость, темп, длину спусков и подъемов, уклоны и пр. 

Ева Лонгория: «Держать баланс»

Актриса и модель, ресторатор и покорительница мужских сердец, Ева с годами становится все более красивой и стройной. Как? Не без труда: великолепные природные данные она неустанно шлифует.

За ее плечами яркие роли и яркие мужчины. Лонгория вступала в брак, разводилась, заводила новые отношения. В одиночестве подолгу не пребывала, расставалась с мужчинами, что называется, по-дружески. Возможно, этот микс легкости и решительности как раз секрет привлекательности Евы?

Всегда была шустрой

Ева с детства любила спорт, занималась гимнастикой. А еще играла в баскетбол, где поначалу ее недооценивали из-за малого роста, но Ева, как сама признается, брала шустростью. Тренировки и теперь ее норма: трижды в неделю по часу. Либо кикбоксинг, либо йога, либо кардиокомплекс. А поддерживая статус звезды с самыми красивыми ногами, Лонгория еще ежедневно минут 15 ходит на цыпочках. «Это простое упражнение отлично тренирует ноги», – делится она.



Рост
154 см

Вес
46 кг



Люблю поесть

Ева никогда не скрывала, что обожает вкусно поесть. Однако, восхитившись нарядами для Габи (роль Лонгории в «Отчаянных домохозяйках»), одновременно ужаснулась своим пышным формам: Ева просто не вписывалась в этот гардероб. И поняла, что от многого, в том числе от горячо любимой пиццы, придется отказаться. Принялась готовить дома – только полезное, но при этом вкусное! Полюбила овощи и рыбу, придумала кучу рецептов низкокалорийных блюд. В общем, увлеклась настолько, что открыла два собственных ресторана. Свой рацион Ева пересмотрела полностью: рыба, морепродукты, овощи (очень много), 2 л воды (не меньше!).



Иногда она устраивает себе семидневные детокс-разгрузки – тогда сидит практически на одних овощах и зелени, добавляя малое количество отварной рыбы. Впрочем, утверждает Ева, чисто рыбный день раз в неделю тоже отличная возможность привести себя в форму. «Красное мясо полнит, курицу я никогда не любила. Для меня рыбная диета – лучшее решение проблемы лишнего веса».

За красотой нужно следить!

Разумеется, Лонгория уделяет много внимания не только фигуре, но и лицу и своим роскошным волосам. Для них Ева готова покупать самые лучшие шампуни, кондиционеры и маски за любые деньги. Салонные процедуры (пилинги, маски, массажи) звезда делает два-три раза в неделю.

Что касается макияжа, Лонгория уверена: «Яркой женщине нужен только яркий, однако выделять нужно либо глаза, либо губы». Поэтому для себя выбирает smokey eyes и много туши, а помаду предпочитает нейтральных тонов. Своей фишкой, позволяющей великолепно выглядеть, Ева считает умение держать баланс – между полезным рационом и баловством в виде бургера, между напряженной работой и полным релаксом в бунгало на далеком острове, между тщательным уходом за собой и отсутствием желания что-либо карди-

нально менять в своей внешности. Ее, кстати, нисколько не смущает маленький рост. «Не надо родиться высокой, чтобы тебя заметили, динамит ведь хранится в маленьких коробочках», – любит повторять эта миниатюрная красотка. Да, Лонгория любит себя, но, согласитесь, есть за что. ☺



Читайте в следующем номере



Домашний фитнес: скрытые резервы
Как убрать пару килограммов без похода в зал?



Основные правила успешного сброса веса, или Худой закон



Диета Кима Протасова:
главный принцип – «Не делайте из еды культа»

ПОХУДЕЙ!
№ 1 (97) ЯНВАРЬ 2017

Главный редактор
Олга Евгеньевна
МОЛДАВСКАЯ
Шеф-редактор
Алла ЗАГВОЗДЖИНА
Выпускающий редактор
Татьяна ЛЕВИЦКАЯ
Арт-директор
Сергей БОМШТЕЙН

Издательский директор
Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор
Наталья СТАРКОВА
Директор
по распространению
Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник
производственного отдела
Светлана ПЕХТЕРЕВА

Размещение рекламы
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс (495) 775 1435
Коммерческий директор
Светлана ХАРЧЕНКО
(s.kharchenko@konliga.ru)

Директор по рекламе
Гульнара ХАЙРУЛИНА
(g.hairulina@konliga.ru)
Отдел рекламы
Татьяна СТРУНИНА,
Наталья МОЗГОВАЯ,
Анна ЛУДАННАЯ,

Наталья ПАВЛЮТКИНА,
Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю
за размещением рекламы
Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
член Международной
ассоциации периодической
печати



Основатели компании
Александр Владимирович
КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна
НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Генеральный директор
Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем)
105082, Москва, а/я № 5,
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Адрес редакции
105082, Москва,
ул. Бакулевская, 71, стр. 10
Телефон (495) 775 1435
Электронный адрес
getslim@konliga.ru
Печать ОАО «КОСТРОМА»,
156010, Кострома,
ул. Самоковская, 10
Телефон +7 (4942) 49 15 11
Заказ №
Тираж 90 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой по надзору
в сфере связи, информаци-
онных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-64538 от 22 января
2016 года.
Информационная продукция
для детей старше 16 лет.
Все права на распространение
журнала в РФ и зарубежных
странах принадлежат АО
«КОНЛИГА МЕДИА».

Подписка: индекс 60183
в каталоге российской прессы
«Почта России»

Дата выхода в свет: 20.12.2016
Дата начала продаж: 26.12.2016

Редакция не несет ответ-
ственности за содержание
рекламных материалов
и писем читателей. Мнение
редакции может не совпадать
с мнением читателей. Любое
использование материалов
возможно только с письмен-
ного разрешения редакции.
Пересылая тексты, фотографии
и иные материалы, отправитель
(автор) выражает тем самым
согласие на публикацию
данных материалов и передает
редакции все исключительные
права на использование этих

материалов в любой форме
и любым способом, в том числе
право на публикацию в изда-
ниях АО «КОНЛИГА МЕДИА»,
а также выражает согласие
на обработку и использование
своих персональных данных
согласно действующему зако-
нодательству РФ. АО «КОНЛИГА
МЕДИА», редакция журнала
«Похудей!» обеспечивают кон-
фиденциальность полученных
персональных данных согласно
действующему законода-
тельству РФ.

© 2016 АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Все права защищены

Вы всегда можете купить
свежие и актуальные номера
журнала, в том числе цифровую
версию, в магазине Konliga.Biz.

Импортеры в Республике
Беларусь:
ООО «Росчерк», Минск,
ул. Сурганова, 57б, офис 123,
тел.: +375 17 331 94 27 (41).
ООО «РЭМ-ИНФО», Минск,
пер. Козлова, 7,
тел.: 017 297 92 75.

