

СТИЛЬ ЖИЗНИ ♦ КРАСОТА ♦ ФИТНЕС ♦ ПИТАНИЕ ♦ ЗДОРОВЬЕ

Январь 2017

РУССКОЕ
ИЗДАНИЕ

Women's Health

КУРС НА ДЕТОКС

ТРЕНИРОВКА
ДЛЯ УСКОРЕНИЯ
МЕТАБОЛИЗМА

КРИСТИНА
ТОСИО,
модель

ТОП-5
ПРОЦЕДУР,
*которые
стоит
попробовать
каждой*

СПЕЦСЕКЦИЯ

МИСС МИРА

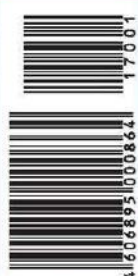
Как улучшить
отношения
с мужчиной,
родителями
и друзьями

О ВКУСНОМ СПОРЯТ

Мнения врачей
о белковых диетах

16+

whrussia.ru



Women's Health

Мария Троицкая

Главный редактор издания WH,
редакционный директор сайта whrussia.ru

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

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Екатерина Анохина, Ирина Ларионова, Эрик Панов,
Юлия Титова, Рита Томас, Ольга Халецкая,
Ольга Чубарова, Ирина Ши, Алексей Шилов

Маргарита Тырина

Управляющий директор

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

Директор по подписке и распространению

Ольга Бансурова

Менеджер по подписке

Алена Кулакова

Менеджер по логистике и распространению

Александр Уманский

Фотостудия: Александр Зеленцов,
Алексей Трясков

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

Генеральный директор

ЕЛЕНА СТЕПАНОВА


Коммерческий директор

АЛЕКСАНДР КАРПОВ

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ WOMEN'S HEALTH

 АВСТРАЛИЯ


Rachelle Mackintosh

 БРАЗИЛИЯ

Angelica Banhara

 ВЕЛИКОБРИТАНИЯ


Farrah Storr

 ВЬЕТНАМ

Nguyen Hong Thu

 ГЕРМАНИЯ

Wolfgang Melcher

 ИНДИЯ

Sanghamitra
Chakraborty

 ИНДОНЕЗИЯ


Pangesti (Chichi)
Atmadibrata Bernardus

 ИСПАНИЯ

Cristina Mitre

 КИТАЙ

Zhou Rong

 ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА

Lorena Pontones


 ВЕНЕСУЭЛА


ГВАТЕМАЛА

 ГОНДУРАС

ДОМИНИКАНСКАЯ

РЕСПУБЛИКА

 КОЛУМБИЯ

 КОСТА-РИКА


 МЕКСИКА

 НИКАРАГУА

 ПАНАМА

 ПЕРУ

 ПУЭРТО-РИКО


 САЛЬВАДОР

 МАЛАЙЗИЯ

Sueann Chong

 НИДЕРЛАНДЫ


Annette Lavrijzen

 ПОЛЬША

Aneta Martynów

 ПОРТУГАЛИЯ


Cristina Mitre

 США

Amy Keller Laird

 ТАИЛАНД

Nitra Kitiyakara

 ТУРЦИЯ

Hande Tokmak

 ФИЛИППИНЫ

Lara Parpan

 ХОРВАТИЯ

Slavica Josipović

 ЧИЛИ

Francisca Bertran

 ЮАР

Danielle Weakley

Русское издание Women's Health

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

Тираж: 80 000 экземпляров.

Январь 2017 (№62)

Дата выхода в свет: 20.12.2016.

Главный редактор: Троицкая М. А.

Цена свободная.

Адрес редакции: 127018, Москва,

ул. Полковая, д. 3, стр. 1,

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

Сайт: www.whrussia.ru

Адрес для писем в редакцию:

whealth@imedia.ru

Цветоделение: ООО "ПИКСЕЛПРО".

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат".

143405, Московская обл.,

Красногорский р-н, п/о Красногорск-5,

Ильинское ш., 4-й км.

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ:

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

ОТДЕЛ ПОДПИСКИ:

Тел.: (495) 232 92 93

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ:

Тел.: (495) 232 32 00

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

русского издания Women's Health — ООО "Москоутаймс".

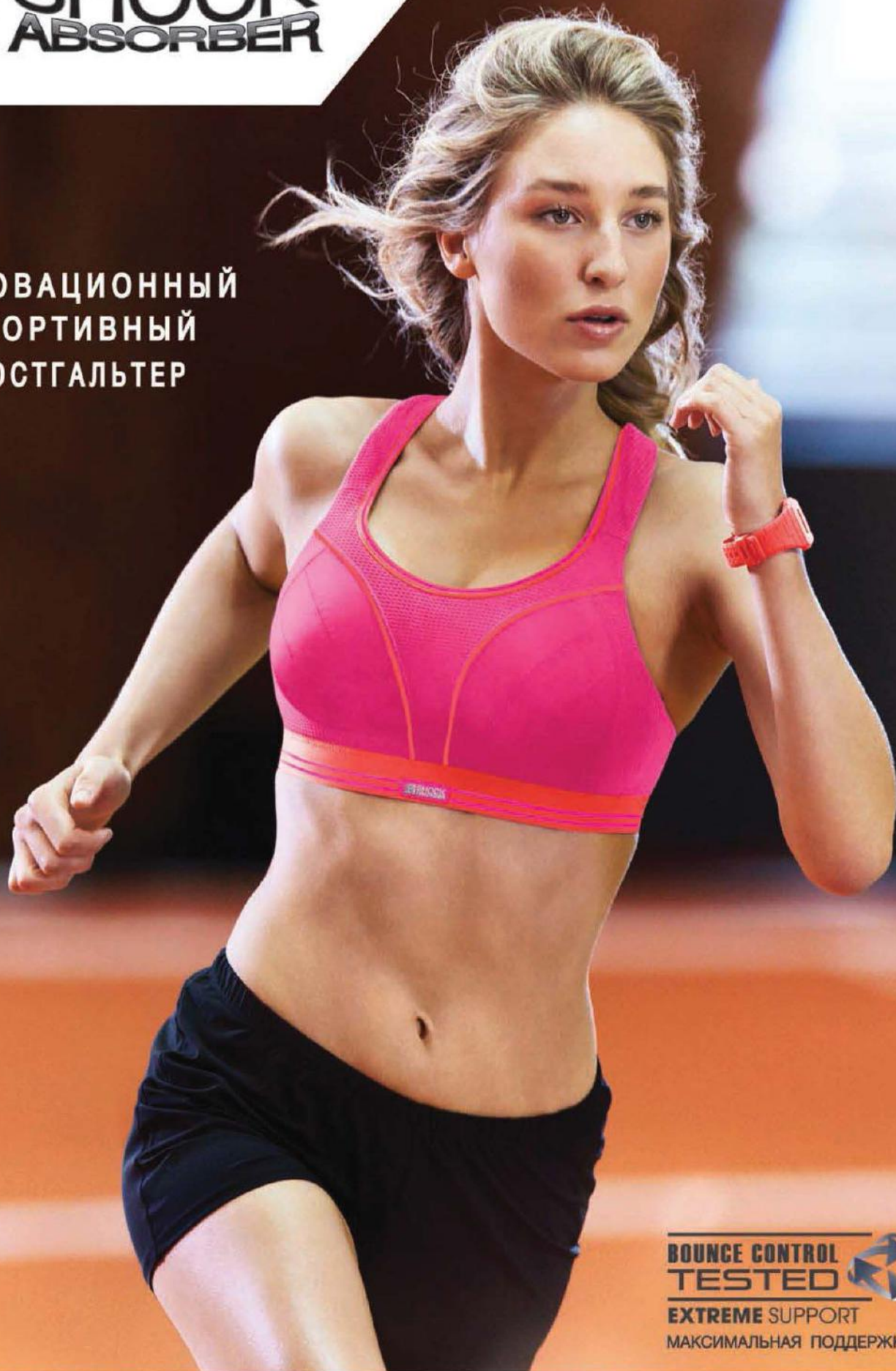
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1.

Категория информационной продукции: 16+

**SHOCK
ABSORBER**

ИННОВАЦИОННЫЙ
СПОРТИВНЫЙ
БЮСТГАЛТЕР

реклама



**BOUNCE CONTROL
TESTED** 
EXTREME SUPPORT
МАКСИМАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

В МАГАЗИНАХ **DIM**

+7 499 270 44 90

НА ОБЛОЖКЕ:

40
ТОП-5 ПРОЦЕДУР,
которые стоит
попробовать каждой

ФИТНЕС
46
КУРС НА ДЕТОКС
Тренировка
для ускорения
метаболизма

80
О ВКУСНОМ СПОРЯТ
Мнения диетологов
о белковых диетах

СПЕЦСЕКЦИЯ
86
МИСС МИРА
Как улучшить
отношения с мужчиной,
родителями
и друзьями

На Кристине:
Топ, Zalando
Трусы, &Other Stories

110
Это
спортивная
модель



ОБЛОЖКА
Фото:
Edu Garcia
Ассистент
фотографа:
Carles Oliva
Стиль:
Ana Romé
Макияж
и прически:
Sara Pujol

Спортивное
бра, Puma
Легинсы, Zara
Ветровка,
Converse

КРАСОТА

29 ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Главные правила
естественного макияжа

34 УДИВИ МЕНЯ

Новинки
со сверхспособностями

36 СДЕЛАЙ МНЕ НЕ БОЛЬНО

Красота больше не будет
требовать жертв

38 ПОБЕДИТ ПРИРОДА

Директор по научным
коммуникациям Clarins –
о будущем кремов и секретах
ухода за собой

44 В ЦВЕТЕ СОБЫТИЙ

Сочная новинка от Lancôme

45 КРАСИВЫЙ БЛОГ

Дневник бьюти-редактора

ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

50 КОСТЮМ СНЕЖИНКИ

Самые красивые
поводы заняться
зимним спортом

56 ПЛЮС ОДИН

Зачем смешивать бокс
и йогу

ЗДОРОВЬЕ

62 ЗА ТОБОЙ ХВОСТ

Здоровые отношения
с домашними питомцами

68 В ОТКРЫТОМ ВИДЕ

6 псевдонаучных
утверждений,
которые давно
пора опровергнуть



ТВОЯ ЕДА

70 КАК ХОРОШИ, КАК СВЕЖИ

“Живая еда”: просто
тренд или действительно
полезная штука?

74 ПЕСНЯ О ЛЕТЕ

Яркие рецепты
из сезонных продуктов

84 НОВОСТИ ИЗ РАЯ

Кокосовая вода, молоко
и масло для здорового
питания

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

94 ЗАКЛЯТЫЙ БРАК

Непростой разговор
о семейной жизни

96 ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ

Почему люди все реже
занимаются сексом
и что с этим делать

100 МУЖСКАЯ ЛОГИКА

5 горячих вопросов
рэперу Лигалайзу

102 К ГАДАЛКЕ НЕ ХОДИ

Научный взгляд
на пророчества

ГИД ПО СТИЛЮ

110 ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Спорт-шик, уместный
не только на тренировке

118 ТЕЛО ВЕРНОЕ

Как выглядеть стильно
при любом типе фигуры

122 НАДО БРАТЬ

Вещь месяца:
спортивное бра

123 БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Новые горизонты
бренда s.Oliver

124 МОДНЫЙ БЛОГ

Дневник фешен-
директора

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ПИСЬМО
РЕДАКТОРА

14 WH LIKE

16 ХОРОШИЙ ВОПРОС

21 ЛЕГКО!

54 Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

106 ПУТЕШЕСТВИЕ

126 НОВОСТИ

136 ГДЕ КУПИТЬ

138 ТАКИЕ РАЗНЫЕ





Следующая — ОСТАНОВКА

➔ Мы в WH любим поговорить о том, что множество проблем, в том числе со здоровьем и лишним весом, кроются в голове. Что стоит остановиться, прислушаться к себе, разобраться в жизненных неурядицах — и глядишь, вот оно, решение.

Со стороны даже может показаться, будто у сотрудников журнала все схвачено: ходим себе плавно по городу и озаряем внутренним светом заснеженные улицы. Но вы же понимаете, по законам жанра сапожник должен быть без сапог. А мы законы уважаем.

Если серьезно, основным возмутитель спокойствия — главный редактор. Думаю, все дело в жгучем темпераменте. Я люблю жить в темпе: быстро принимать решения, ударно тренироваться, да под грохочущую музыку. Даже хожу с такой прытью, будто пытаюсь оторваться от слежки. В общем, с «притормозить и прислушаться» у меня всегда было не очень.

Так бы и бежать мне по жизни галопом, не начни я уставать и часто простужаться. Редакция насторожилась и постановила: отправить начальника в отпуск, да не в обычный, а чтоб отдохнула. Проводником в мир релакса назначили моего зама Аню.

Удивительно, но, несмотря на то что я все дни тревожно хваталась за телефон и рвалась за работу, эксперимент удался (о наших с Аней приключениях в Индии — на стр. 106). В Москву я вернулась спокойная, с чувством глубокого уважения к собственному организму.

Метаморфозы продолжают: я отказалась от мяса (думаю, временно), просыпаюсь пораньше, практикую йогу вдвое дольше обычного — и мне совсем не скучно.

Обещаю, отныне я буду следовать заповедям WH неукоснительно. И всем, пожалуй, пожелаю того же.

Мария Троицкая,
главный редактор

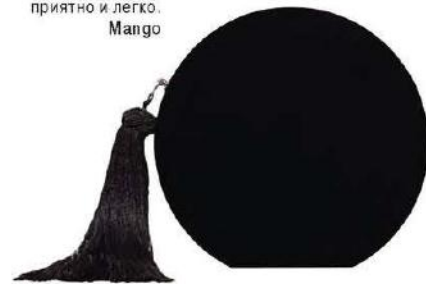
**В ЯНВАРЕ
ПРОВОЖУ ВРЕМЯ
С РЕДАКЦИЕЙ И ЕЩЕ
С ЭТИМИ ПРЕКРАСНЫМИ
РЕБЯТАМИ**

Изящное колечко с созвездием Овна (мой знак зодиака) я привезла из Лос-Анджелеса. Бренд опознать не могу — но разве в нем счастье?



Зима и отменная прическа — вещи плохо совместимые. Спасуюсь мощным уходом. Маска с манго и аминокислотами вполне оправдывает свое название.
Strong, Sexy Hair

Ценю маленькие сумки за то, что лишнего в них не положишь при всем желании. Бархатный клатч держать в руках приятно и легко.
Mango



Скорее читай журнал, а потом присылай свои вопросы и отзывы на whealth@imedia.ru

Оксана Акиньшина, актриса

* По сравнению с приобретением мицеллярной воды Garnier 125 мл, на основании отпускных (оптовых) цен ЗАО «Л'Ореаль».
Реклама.



Мицеллярная вода

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ,
ДАЖЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ



Одно движение —
и кожа **безупречно
чистая!**

СНИМАЕТ МАКИЯЖ, ОЧИЩАЕТ, УСПОКАИВАЕТ

- Формула с мицеллами притягивает загрязнения, как магнит
 - Очищает одним движением, без трения и раздражения
 - Выгодный объем — 400 мл*

Подробности на **GARNIER.RU**

GARNIER

→ ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

Дорогой WH!

В преддверии Нового года мы с мужем хотим поблагодарить вас за вдохновение: на страницах мартовского номера меня особенно привлекла статья о Пути святого Иакова, о которой я в красках поведала супругу. А дальше стали происходить настоящие чудеса: вот мы, обычно такие тяжелые на подъем, уже читаем рассказы опытных пилигримов и параллельно бронируем билеты до Порту, а вот – идем вдоль океана наши первые в жизни 40 км в день.

Смело могу назвать наш поход самым большим достижением 2016 года, ведь на самом деле Каминно – это гораздо больше, чем 250 км за 8 дней. Это невероятный опыт ежеминутного преодоления слабостей, познания своих физических возможностей и внутренних ресурсов (оказывается, они гораздо выше, чем мы можем предположить).

Желаю дорогой редакции и читателям исполнения желаний, побольше интересных путешествий и пусть маленьких, но таких важных побед – побед над собой.

Р. С. Осторожно, Путь Сантьяго вызывает привыкание – мы уже всю планируем Camino del Norte.

Елизавета



ПОДАРОК

Лиза, чтобы не только бездорожье, но и перемещение по городу доставляли тебе радость, держи-ка стильную сумку Mango и набор косметики от La Roche-Posay, который в нее отлично поместится.

→ ПЛАНЫ НА ЯНВАРЬ

СОБЫТИЯ, ВЕЩИ И ИДЕИ, МИМО КОТОРЫХ НЕ ПРОЙТИ.

Долгими зимними вечерами приятно иметь под рукой книгу о человеческих эмоциях – сильных, сложных, но талантливо объясненных авторами сборника "Большие чувства. Азбучные истины".

Масло Prep + Prime Essential Oils от M. A. C. добытое путем прямого отжима из грейпфрута и лепестков ромашки, можно использовать по-разному: смешивая с тональным кремом или консилером либо как самостоятельное средство ухода.



11 ЯНВАРЯ

ПОСТАРАЙСЯ БЫТЬ ВЕЖЛИВОЙ И ПОЧАЩЕ ГОВОРИ ЛЮДЯМ "СПАСИБО", ХОТЯ БЫ В ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДЕНЬ ЭТОГО СЛОВА. ТЕБЕ ЖЕ ЛУЧШЕ БУДЕТ: ПРОЯВЛЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ, ГОВОРЯТ УЧЕНЫЕ, СТАБИЛИЗИРУЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.



Знаменитый протеиновый коктейль Формула 1 от Herbalife к зиме обзавелся новым вкусом – дынным. Как говорится, вспоминая о лете и худей.



ВОТ ТАК ВСТРЕЧА

ЕСЛИ ТЫ ЧИТАЕШЬ ЭТОТ МАТЕРИАЛ В УХОДЯЩЕМ ГОДУ, МЫ ЗНАЕМ, КАКОЙ ПРОДУКТ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К НОВОГОДНЕЙ ВЕЧЕРИНКЕ. А ЕСЛИ 2017-Й УЖЕ НАСТУПИЛ, ЭТО ЖЕ СРЕДСТВО В ДВА СЧЕТА ВЕРНЕТ ЛИЦУ УТРАЧЕННУЮ СВЕЖЕСТЬ. КАК НИ КРУТИ, ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ ЗНАКОМСТВО С СУПЕРУВЛАЖНЯЮЩИМИ ТКАНЕВЫМИ МАСКАМИ GARNIER. ОБЕЩАЕМ, ОНО БУДЕТ ПРИЯТНЫМ.

Первыми прелесть увлажняющих тканевых масок ощутили клиентки роскошных спа-салонов Японии. Это случилось более 30 лет назад. В 2004 году в Азии появились аналогичные продукты для домашнего ухода, постепенно они добрались и до России, но лишь недавно благодаря Garnier стали доступны абсолютно всем (средняя цена новинки – 139 рублей). Плотная ткань этих масок сделана из целлюлозы и щедро пропитана концентрированным увлажняющим гелем. Если точнее, на одну маску приходится 32 грамма средства. Оставь продукт на лице на 15 минут и отдохай, за это время кожа восстановится, успокоится и напитается гиалуроновой кислотой. Новинка от Garnier вышла в трех форматах: **“Увлажнение+Аква Бомба”** в голубой упаковке насытит влагой даже обезвоженную кожу, зеленая маска **“Увлажнение+Свежесть”** больше всего подойдет нормальной и комбинированной, а розовая **“Увлажнение+Комфорт”** – сухой и чувствительной.

*ПОКА МАСКА РАБОТАЕТ,
ТЫ ОТДЫХАЕШЬ. ПОСВЯТИ
ЭТИ 15 МИНУТ ТОЛЬКО СЕБЕ.*

- послушай аудиокнигу;
- прими теплую ванну с ароматическим маслом;
- полежи с закрытыми глазами и забудь обо всех заботах.



Хороший вопрос

ВСЕ, ЧТО ТЫ ХОТЕЛА ЗНАТЬ И НЕ ПОБОЯЛАСЬ СПРОСИТЬ



ВЛАДИМИР МАЗУЛЕВСКИЙ,
врач психиатр-нарколог клиники
"Мосмед"

ПИТАНИЕ

От глинтвейна пьянеешь сильнее?

Маша

Все спиртные напитки имеют особенность – они всасываются быстрее в теплом и газированном виде. Глинтвейн не исключение: опьянение от него наступает стремительно и субъективно кажется более выраженным. На скорость проникновения спиртного в кровь может повлиять сопутствующая пища – жирные блюда резко замедляют всасывание алкоголя в кровь, и опьянение наступит более плавно. Но питье глинтвейна, как правило, не предусматривает закуску в ее общепринятом понимании, поэтому и приводит к самым нежелательным последствиям.

КРАСОТА

Почему одни шампуни пенятся хорошо, а другие нет?

Олеся

Это может происходить по нескольким причинам. Одна из них – неправильное использование шампуня. Да-да, и такое тоже бывает. Прежде чем нанести продукт на волосы, намочи их как следует, постой под душем минуту-две. Вода активизирует мылящие вещества, как только ты начнешь вспенивать средство. Другая причина "плохого" поведения шампуня – собственно, его состав. Основные компоненты, которые заставляют средства для волос пениться, – это ПАВЫ (поверхностно-активные вещества): чем выше их концентрация, тем пышнее мыльная шапка. Нужны тебе эти компоненты или нет, однозначно ответить сложно – многое зависит от состояния волос и кожи головы. Если первые сухие или поврежденные, бери бессульфатные шампуни, они самые щадящие. Если кожа головы склонна к жирности, а волосы плотные и густые, можешь выбирать хорошо пенящиеся образцы.



ИРИНА ЖУКОВА,
арт-партнер Redken



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ VS ПАССИВНЫЙ

Не спорим, ты заслужила право на сон и релакс. Но лежать все выходные для здоровья не полезно.

Пока другие ходят по гостям, ты отправляйся в фитнес-клуб — там как раз будет немногочисленно. Плюс не забывай про активности на свежем воздухе: беговые лыжи, например, сейчас на пике популярности. И еще обязательно попробуй что-нибудь неизведанное, дабы начать новый год в самом бодром настроении.

**ПОДХОДЯЩИЙ
ВАРИАНТ:**

батутная арена Just Jump! на третьем этаже "Ривьеры". Занятия там проходят на профессиональных батутах под присмотром тренеров. Пользы масса: отменная физнагрузка, эндорфины и новые впечатления.



КУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ VS ТЕЛЕВИЗОР

Имей в виду, все крупные государственные музеи в праздники переполнены. Так что, если не хочешь часами стоять в очередях, ступай нетропными тропами — удивишься, сколько ты еще не видела в этом городе.

**ПОДХОДЯЩИЙ
ВАРИАНТ:**

выставочное пространство "ART Коробка". В январе там откроется новая фотовыставка "Явления и проявления: художники поколения "миллениум" о том, что волнует их" — совместный проект "Ривьеры" с BA Photography. Художники исследуют такие животрепещущие темы, как гендерные признаки и вседозволенность, расширение мира соцсетей и поиск гармонии с собой, пофигизм в моде и самовыражение.

ДНЕМ С ОГНЕМ

ПРАЗДНИКИ В ГОРОДЕ — НАСТОЯЩИЙ КВЕСТ,
КОТОРЫЙ СЛОЖНО ПРОЙТИ С ДОСТОИНСТВОМ.
КАК ВЫЖАТЬ ИЗ КАНИКУЛ МАКСИМУМ —
СЕЙЧАС УЗНАЕШЬ.

Спойлер —
это проще,
чем кажется.
При желании
все удовольствия
ты найдешь
в одном месте —
в ТРЦ
"Ривьера"



УХОД ЗА СОБОЙ VS ЗАСТОЛЬЯ

Допустим, в праздничную ночь всласть полакомиться можно, но в оставшееся время каникул лучше ублажать свое тело, а не пичкать его разносолами. Домашний уход и салоны красоты тебе в помощь. Кстати, никогда не была в брови-баре? Есть повод попробовать!

**ПОДХОДЯЩИЙ
ВАРИАНТ:**

студия "BROWissimo". Там тебе смоделируют идеальную форму бровей — то есть такую, которая больше всего подойдет по пропорциям лица, мимике и даже темпераменту. Захочешь — заодно сделаешь что-нибудь красивое с ресницами и волосами.



ВЕСЕЛЬЕ КАК В ДЕТСТВЕ VS ХАНДРА

Кому-то праздники в тягость — бывает. Лучший способ найти для себя в них смысл — проводить время с детьми, они-то знают толк в чудесах.

**ПОДХОДЯЩИЙ
ВАРИАНТ:**

развлекательные секции и комплексы, которых в "Ривьере" огромное количество (**автогородок Motor City, развлекательные площадки Little star, "ПандаПарк"** и многое другое). И конечно, в дни каникул тут будут детские новогодние представления и анимация. А взрослых дополнительно порадуют распродажи в любимых магазинах.

Хороший вопрос?

ФИТНЕС

Скоро собираюсь в горы кататься. Нужно ли готовить организм к перепадам высоты?

Катя



АНТОН ЯКОВИНА,
тренер и руководитель
горнолыжной школы
Anton Ski School

Обычно там, где катаются лыжники, – до 3000 метров – проблем с “горняшкой” не возникает. В любом случае лучшая подготовка к активности в горах – это регулярное кардио: начинать нужно за месяц, а то и за два-три. Все, что тренирует сердце, легкие и ноги, сработает четко и правильно. В первый день на курорте не “запрыгивай” на максимальную высоту и не “укатывайся в хлам”. Плюс пей побольше воды. В качестве профилактики можешь принимать аскорбиновую кислоту и комплекс витаминов с магнием и кальцием (за месяц-два до поездки). На месте стоит иметь при себе лекарство на случай тошноты и головной боли. Но самое эффективное средство от “горняшки” – просто сбросить высоту.

Присылай свои вопросы на whhealth@imedia.ru или на whrussia.ru



ЗДОРОВЬЕ

Есть ощущение, что я стала более мерзлявой. о чем это говорит?

Мила

Такое состояние может быть как симптомом определенных нарушений в организме, так и вариантом нормы. Нужно сходить к терапевту, пройти осмотр, сдать общий анализ крови и мочи. В зависимости от результатов и анамнеза врач решит, назначать ли более глубокое обследование. Повышенная мерзлявость иногда свидетельствует об анемии, проблемах с сосудами (тогда тебя направят на консультацию с сосудистым хирургом), нейроциркуляторной дистонии или каких-то системных заболеваний, например о васкулитах. Также стоит проверить щитовидную железу – ее гормоны отвечают за терморегуляцию.



ГАЯНЕ АТАМУРАДОВА,
терапевт сети клиник “Семейная”,
эксперт сервиса Medbooking.com

ОТВЕЧАЕТ ВЕДУЩИЙ ПЕРВОГО КАНАЛА ТИМУР СОЛОВЬЕВ

Может ли молодой и здоровый мужчина не хотеть близости с женой, если учитывать, что девушка ухоженная, стройная и красивая? Или тут дело в любовнице?

Нина

Нина, так и хочется спросить: "С чьей женой?" Но если без шуток, то, конечно, может. Недаром говорят, что любовь живет три года. Страсть так или иначе проходит. Могу посоветовать для начала попробовать разнообразить вашу сексуальную жизнь. В крайнем случае попробуй вызвать его ревность. Если ничего из перечисленного твоего супруга не оживит, понадобятся уже более радикальные меры. Нет, не пытки и шантаж, а, скорее, развод.

Бывшая жена моего мужа поставила на аватарку их старую семейную фотографию с ребенком. Не понимаю, для чего она это делает.

Женя

Ну, девушки часто так поступают. Рискну предположить, что она завидует вашему семейному счастью. А у самой, скорее всего, на личном фронте сейчас не очень хорошо. Я бы посоветовал не обращать на это внимания, а еще понять и простить. Если не получается, поговори с мужем, скажи, что тебя такое поведение напрягает. Если ему дорог твой душевный покой, он наверняка постарается вразумить бывшую подругу.

Присылай свои вопросы на
whhealth@imedia.ru или на whrussia.ru

Вышла замуж меньше года назад. Медовый месяц муж провел в телефоне, сейчас на выходных с друзьями, а по будням устает и просит не приставать. Пора разводиться?

Оля

Пора! Похоже, твой муж совсем обнаглел. Так что, если ты себя уважаешь, я категорически не рекомендую терпеть подобное к себе отношение. Правда, сначала, может быть, стоит все-таки поговорить с мужчиной. Тогда слушай внимательно, может, он в ходе разговора и признается, что его на самом деле не устраивает.

Все отношения длятся максимум по полгода — мужчины теряют интерес и постепенно отдаляются, а потом совсем пропадают. Что со мной не так?

Вика

Пропадают? Надеюсь, ты не тот самый маньяк-убийца из газет? А почему ты решила, будто именно с тобой что-то не так? Может быть, дело в них? Хотя, если ты постоянно привлекаешь мужчин, с которыми не получается построить долгие отношения, похоже, у тебя действительно есть какие-то внутренние проблемы... В чем они заключаются, сказать сложно. Тут тебе в помощь психотерапия. ●



WHRUSSIA.RU

➤ ЗАДАЙ ВОПРОС
ЭКСПЕРТУ

➤ УЧАСТВУЙ
В КОНКУРСАХ



 [facebook.com
WomensHealth
Russia](https://facebook.com/WomensHealthRussia)

 [instagram.com
womenshealth_
russia](https://instagram.com/womenshealth_russia)

 [vk.com/
whealth](https://vk.com/whealth)



16+

РЕКЛАМА



легко!

ЗДОРОВЬЕ • ФИТНЕС • СЕКС • ПИТАНИЕ • КРАСОТА

ЗОЛОТЫЕ ЗЕРНА

Кто полезен для костей? Нет, не кальций. То есть он, конечно, необходим для постройки крепкого скелета, но ученые знают другой правильный ответ, и тоже на букву "к". Кукуруза, точнее, вещество декстрин, которое образуется из крахмала ее зерен в ротовой полости, судя по весточке из Университета Пердью, улучшает усвоение кальция. Ученые проверили сей факт на девочках-подростках и женщинах в менопаузе и уверены: чтобы не знать бед с переломами, дамам всех возрастов полезно есть кукурузу в паре с богатыми кальцием продуктами.

143

РАЗА В ГОД
ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ
СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ
ЖИТЕЛЬ РОССИИ.

Источник: Statista

НЕ КУСАЙСЯ

Наконец кто-то озаботился не только красотой и здоровьем, но и функциональностью зубов! Тайваньско-нидерландский стоматолог Гуан-Йи Ку изобрел брекететы для орального секса. Изделие напоминает слепок верхней челюсти из мягкого материала и покрыто большим количеством всяких бугорков и пупырышков. Так снижен риск нечаянно укусить парня, а обилие дополнительных неровностей гарантирует мужчине максимум удовольствия.

Источник: The Fellatio Modification Project

92%

ЖЕНЩИНЫ РЕГУЛЯРНО
МАСТУРБИРУЮТ, УТВЕРЖДАЕТ
СТАТИСТИКА. ПРИЧЕМ 20% ИЗ НИХ
ДЕЛАЮТ ЭТО, ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ
УСНУТЬ, А 32% ТАКИМ ОБРАЗОМ
БОРЮТСЯ СО СТРЕССОМ.

Источник: The Journal of Sex
Research

КАК БЫСТРО РЕШИТЬ, ЧТО НА УЖИН

ПРОБЛЕМА, КОНЕЧНО, НЕ ТАКОГО МАСШТАБА, КАК "ЧТО НАДЕТЬ", НО НЕ ИЗ ПОСЛЕДНИХ. ЧИТАЙ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНО, ЕСЛИ ЧЕРЕДКО СКЛОНЯЕШЬСЯ К ВАРИАНТУ "ЗАКАЗАТЬ ПИЦЦУ".

ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО

1/ Оперативно принятое, но при этом взвешенное решение – то что надо на ночь глядя. И время сэкономишь, и за талию будешь спокойна.

2/ Каждый человек индивидуален, и его потребности тоже. Это мы к тому, что классическая схема "курица на пару + овощи" далеко не единственный правильный вариант.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ

ШАГ ПЕРВЫЙ: взгляни на часы и реши, как долго ты выдержишься без сна после ужина. В запасе есть хотя бы пара часов – можешь отправлять-

ся ко второму шагу плана. Понимаешь, что ляжешь спать почти сразу, – сегодня придется довольствоваться идеями из красного листа.

ШАГ ВТОРОЙ: объективно оцени, что ты уже ела сегодня. Если завтрак и обед были довольно плотными (как обычно и советует WH), лучшие варианты – нежирные мясо или рыба в содружестве с запеченными или свежими овощами. Придерживаешься вегетарианства или уже ела животные белки сегодня? Обрати свой взор на ом-

лет с овощами (да-да, есть его можно не только с утра) и фасоль с нутто (добавь их в салат для сытности).

Если же ты пропустила обед или весь день ограничивала себя в калориях и теперь умираешь с голоду, скорее читай зеленый список – там собраны варианты сытных, но не слишком калорийных ужинов, которые к тому же быстро готовятся.

КРАСНЫЙ ЛИСТ

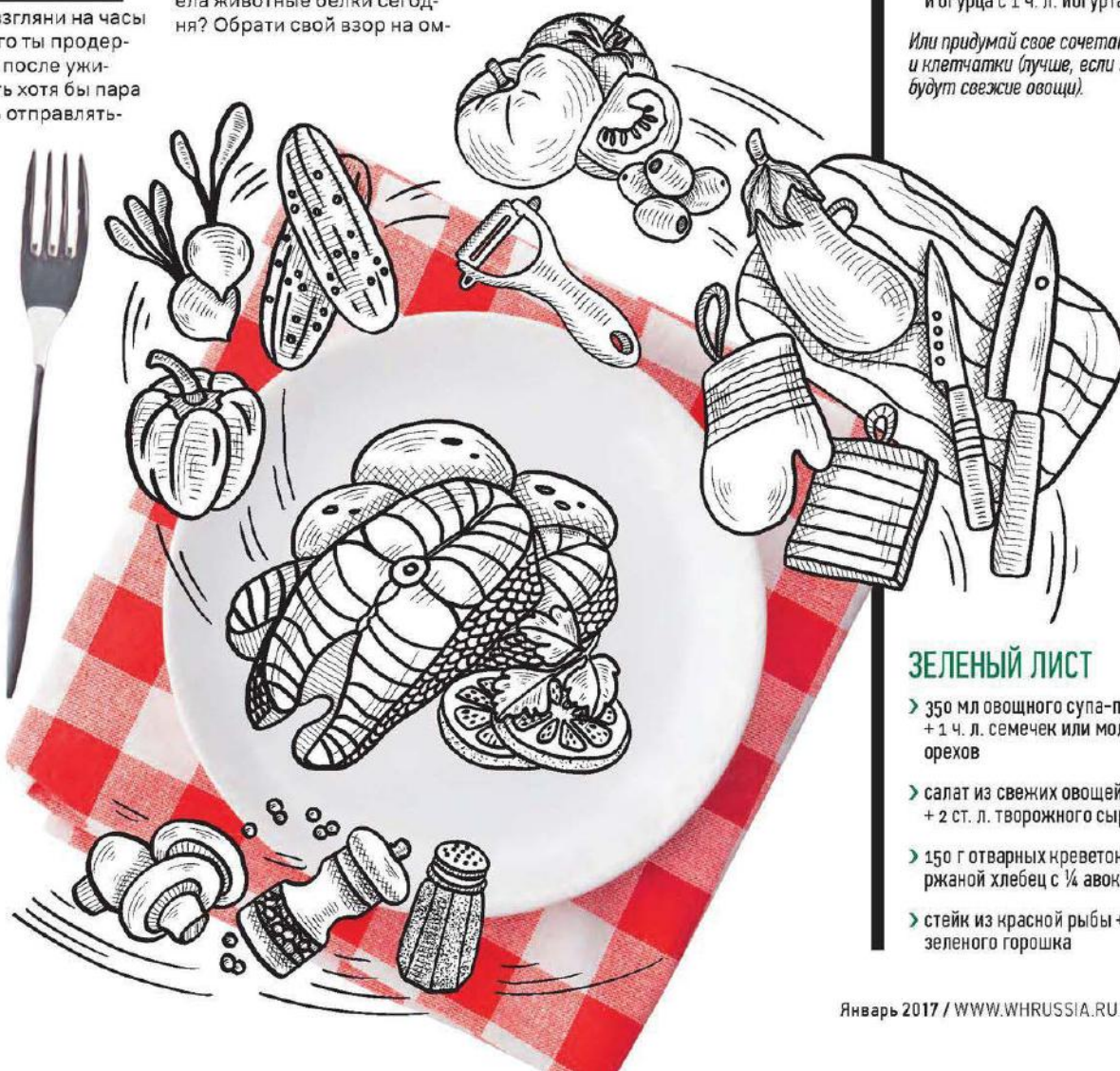
Обменные процессы к вечеру замедляются, поэтому никаких плотных ужинов в ночи. Тебе необходимо удержаться в рамках 150–200 ккал, взятых из не очень объемных и легко усваивающихся продуктов. Под запретом любые десерты и сладкие фрукты (банан, виноград, манго), порции крупнее твоей ладони, мясо и алкоголь. Советуем соглашаться на такие варианты:

- зеленое яблоко + 1 ст. л. арахисовой пасты
- смузи из 250 мл питьевого йогурта, 1 ст. л. семян чиа и щепотки ванили
- 2 ст. л. хумуса + 1 болгарский перец
- 1 яйцо + салат из рукколы и огурца с 1 ч. л. йогурта

Или придумай свое сочетание белка и клетчатки (лучше, если это будут свежие овощи).

ЗЕЛЕНЫЙ ЛИСТ

- 350 мл овощного супа-пюре + 1 ч. л. семечек или молотых орехов
- салат из свежих овощей и зелени + 2 ст. л. творожного сыра
- 150 г отварных креветок + ржаной хлебец с ¼ авокадо
- стейк из красной рыбы + 100 г зеленого горошка

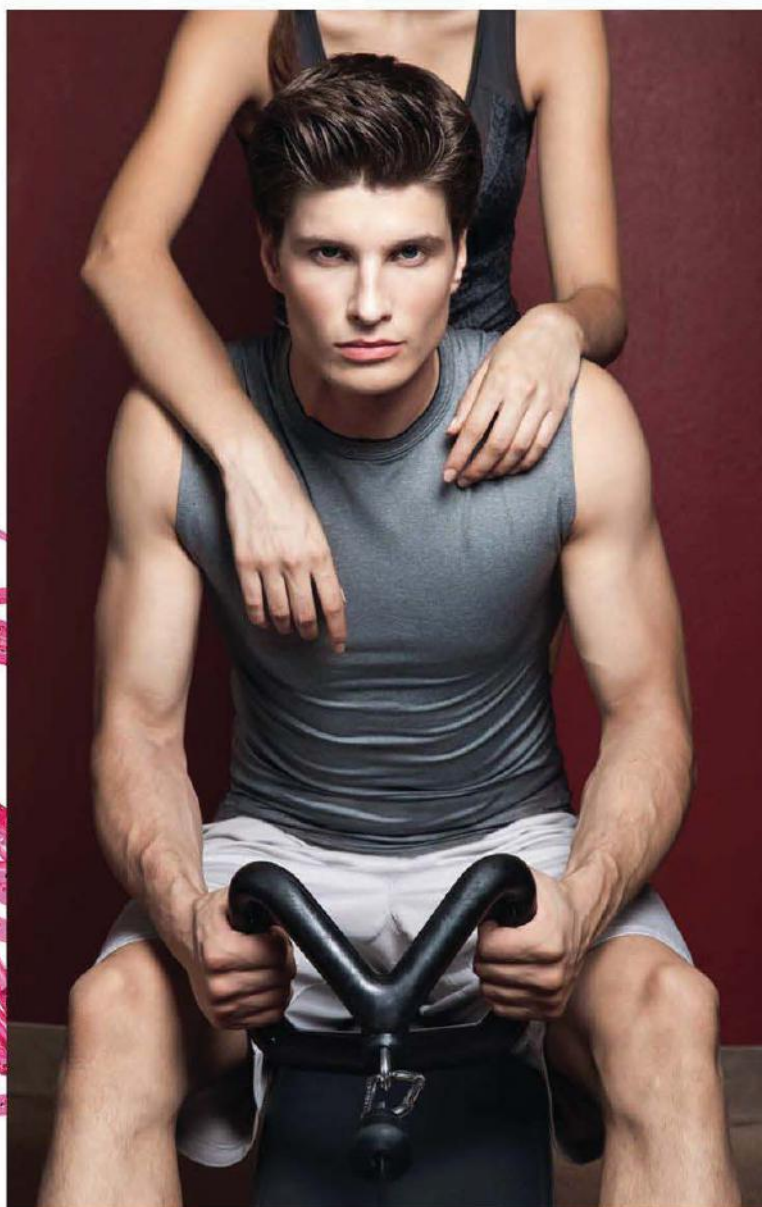


легко! [ФИТНЕС]

ШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Просмотр страшного кино теоретически может заменить 15-минутную тренировку со скакалкой. Что для этого нужно? Очень бояться – вброс адреналина и учащенное сердцебиение помогают сжечь до 113 калорий. На заметку: “Сияние” Стивена Кинга у особо впечатлительных спугнуло аж 184 калории.

Источник: University of Westminster



5%

РОССИЙСКИХ КОМПАНИЙ
ОПЛАЧИВАЮТ ФИТНЕС-
АБОНЕМЕНТЫ СВОИМ
СОТРУДНИКАМ

Источник:
исследовательский центр
портала Superjob.ru

ЧТО ДУМАЕШЬ?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПОКАЗАТЬ ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НА СОРЕВНОВАНИЯХ, НЕ ВЗДУМАЙ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ В НОЧЬ ПЕРЕД СОБЫТИЕМ.

- А** КОНЕЧНО, ЭТО ДАВНО ИЗВЕСТНО.
- Б** НУ МОЖЕТ БЫТЬ...
- В** КАК РАЗ НАОБОРОТ.

Правильный ответ: В. Считается, что воздержание способствует повышению агрессии, которая помогает ставить рекорды. Правда, подтверждений этому ноль. Зато недавнее исследование ученых из Университета Флоренции доказало обратное: сексу быть! Во-первых, в процессе вырабатывается тестостерон – он-то как раз и дает нужную степень спортивной ярости. Кроме того, оргазм у женщин обладает обезболивающим действием, так что боль в мускулах (после изнурительных тренировок, например) переносится гораздо легче. Длиться этот эффект может в течение дня.

Источник: *Frontiers in Psychology*

Природа вещей

Поливинилхлорид, полипропилен и тонкая сталь — так прозаично можно описать большинство пластиковых красавиц. Первые два материала чувствительны к ультрафиолету и высоким температурам, поэтому ель не рекомендуется хранить в залитых солнцем помещениях, а устанавливать следует на расстоянии минимум 30 см от отопительных приборов и нескольких метров — от источников открытого огня.

57 кг CO₂

СОСТАВЛЯЕТ
"УГЛЕРОДНЫЙ СЛЕД"
ИСКУССТВЕННОЙ ЕЛИ,
ПРОИЗВЕДЕННОЙ В КИТАЕ
И КУПЛЕННОЙ В МОСКВЕ.
ТРАНСПОРТИРОВКА ЖИВОГО
ДЕРЕВА ЗАГРЯЗНЯЕТ АТМОСФЕРУ ВСЕГО 2,6 КГ CO₂.



ЖИВАЯ VS МЕРТВАЯ

Консалтинговая компания PE Americas по заказу Американской ассоциации рождественских деревьев оценила экологические и экономические параметры покупки натуральных и искусственных новогодних символов. Выводы экспертов: живая елка — более ответственный выбор, так как ее жизненный путь и утилизация практически не вредят природе. Пластиковое дерево оправдывает свое существование на планете, только если использовать его минимум 10 лет.

Важная оговорка: живая елка на празднике не печалит защитников природы, если она выращена в питомнике или легально заготовлена в лесу в ходе прореживания посадок. В противном случае речь идет о разрушении лесных экосистем и нарушении закона.

Вся правда о...

ЕЛКЕ

Выбор есть

Наличие гигиенического сертификата — главный после твоих эстетических представлений критерий при выборе новогоднего дерева. Если в инструкции сказано, что производитель использовал антипирены — добавки, препятствующие возгоранию, — елка тем более заслуживает внимания.

Думать надо

По данным экобюро Greens, материал, из которого сделано большинство искусственных елей, содержит канцерогенный ПВХ. Сертифицированное дерево не наносит вреда здоровью человека, находящегося с ним в одном помещении, но при утилизации на свалках вызывает закисление грунтовых вод. Сожжение елки опасно из-за выделения канцерогенов и диоксинов в атмосферу.

ОСНОВНОЙ
ЭКСПОРТЕР
ИСКУССТВЕННЫХ
ЕЛЕЙ В РОССИЮ —
КИТАЙ.

НАМ ПОМОГАЛА



**ЮЛИЯ
БАРСУКОВА**
Специалист
по экологическому
менеджменту
экобюро Greens



легко! [КРАСОТА]

ВИДИТ НАСКВОЗЬ

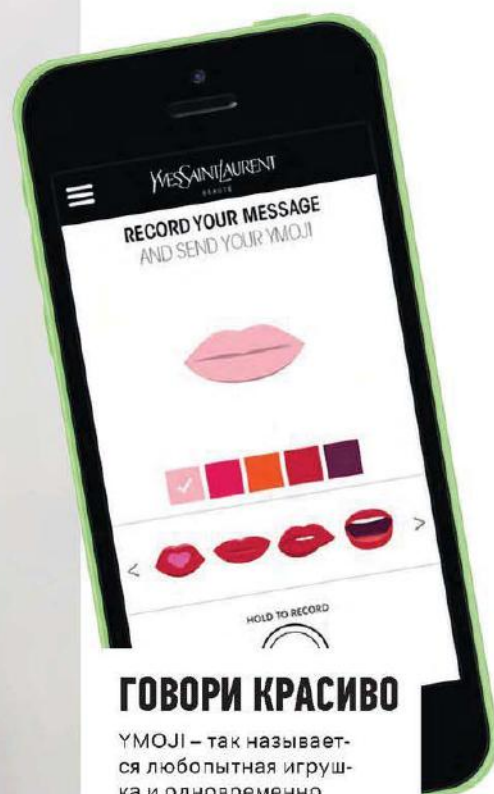
Эксперт Nioxin Надежда Жулей готова поспорить на что угодно: объективно оценить состояние волос и кожи головы способен только аппарат. Выясняем, что под силу человеческому глазу, а с чем справится только микроскоп.

ТЫ В СИЛАХ ОЦЕНИТЬ ВИЗУАЛЬНО:

- диаметр волос. Понятно, что не с точностью до микрона, но понять, тонкие они у тебя или плотные, можно и без дополнительного оборудования;
- их густоту;
- наличие сухих кончиков.

АППАРАТ ПОМОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ:

- сухая у тебя кожа головы или жирная (твои ощущения часто обманчивы);
- степень чувствительности кожи;
- растут ли волосы активно или начали редеть и истончаться;
- нужна ли тебе консультация трихолога, или проблемы решат шампунь и маска.



ГОВОРИ КРАСИВО

YMOJI – так называется любопытная игрушка и одновременно приложение, выпущенное Yves Saint Laurent Beauté. Установи его на телефон и сделай свои аудиосообщения анимированными. Прежде чем начать записывать текст, YMOJI откроет меню, в котором ты обнаружишь губы разных цветов и форм. Фокус в том, что твоё сообщение твоим же голосом будет произносить цифровая женщина. Точнее, губы, которые от нее остались. Итак, ты надиктовываешь все, что хочешь донести до собеседника, и отправляешь через привычный тебе мессенджер. Первые бюти-эмодзи уже доступны в AppStore и Google Play.

20

МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ СТОИТ ПИКОСЕКУНДНЫЙ ЛАЗЕР PICOsure ОТ КОНЦЕРНА SYNOSURE (США). МАШИНА ПОЯВИЛАСЬ В РОССИИ В 2016 ГОДУ, И ТЕПЕРЬ ТЫ МОЖЕШЬ ВМИГ УДАЛИТЬ ТАТУ ЛЮБОГО ОТТЕНКА И РАЗМЕРА, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА, УБРАТЬ СЛЕДЫ ОТ АКНЕ, РАСТЯЖКИ И ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА. ВСЕ ЭТО БЕЗ БОЛИ, АНЕСТЕЗИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ.



МЕСТА СИЛЫ

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, КАКИЕ МЫШЦЫ ОТВЕЧАЮТ ЗА ФОРМИРОВАНИЕ ЖЕЛАННЫХ ПРОПОРЦИЙ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ? МЫ — ДА, А ТЕБЯ СЕЙЧАС ПРОВЕРИМ.

ЗА ЧТО ОТВЕЧАЮТ ДЕЛЬТОВИДНЫЕ?

Правильный ответ: за форму плеч. Прорисованные дельтовидные — это, во-первых, красиво. Плюс они уравнивают пропорции, если низ тяжеловат.

КАК НАЗЫВАЮТСЯ ГЛАВНЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ?

Правильный ответ: широчайшие. Они отвечают за создание V-образного силуэта. Плюс, когда ты тренируешь их, в работу включается вся спина.

НАЙДИ САМЫЕ СИЛЬНЫЕ МЫШЦЫ В ТЕЛЕ.

Правильный ответ: А. Зовут их "большие ягодичные". И если они недостаточно развиты, снижается подвижность поясницы, спина становится плоской, а ты рискуешь заработать крайне неприятное защемление — седалищного нерва. Так что качаем ягодички мы не только ради красоты.

СКОЛЬКО ГРУДНЫХ МЫШЦ У ЧЕЛОВЕКА?

Правильный ответ: четыре (две большие и две малые). Главные — большие грудные. Они визуальное поднимают бюст и не дают ему провисать, а маленький — слегка увеличивают. Но! Развивать БГ нужно в балансе с мышцами спины плюс хорошо растягивать. Если грудь перекачается, у тебя испортится осанка: уйдут вперед плечи, появится горб.

ЧТО ОТВЕЧАЕТ ЗА ПЛОСКИЙ ЖИВОТ?

Правильный ответ: поперечные мышцы живота. Они находятся глубоко под остальными мускулами пресса и отвечают за поддержку внутренних органов и уменьшение брюшной полости. Если неразвиты — живот выпячивается. Укрепляют поперечные стягивая его — попробуй упражнение "вакуум".

БИЦЕПС БЕДРА — ЭТО ГДЕ?

Правильный ответ: В. Двуглавая мышца (бицепс) — часть группы мускулов задней поверхности бедра. Почему мы выделяем именно ее? Тут такое дело. Девушки часто недовольны тем, что у них расквашиваются ноги спереди, а именно квадрицепсы. В этом виновата не генетика, а бицепсы бедра: если они слабые, квадрицепсы принимают на себя всю нагрузку. Увы, традиционными домашними занятиями укрепить двуглавую сложно — нужны тренер и хорошие веса.

ДОСТУПНО
О СЛОЖНОМ
СВОБОДНО
О СЕРЬЕЗНОМ
ИРОНИЧНО
О СЕБЕ



У НАС НЕТ ЗАПРЕТНЫХ ТЕМ

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К МИРУ WH



@womenshealth_
russia



www.facebook.com/
WomensHealthRussia/



vk.com/
whealth

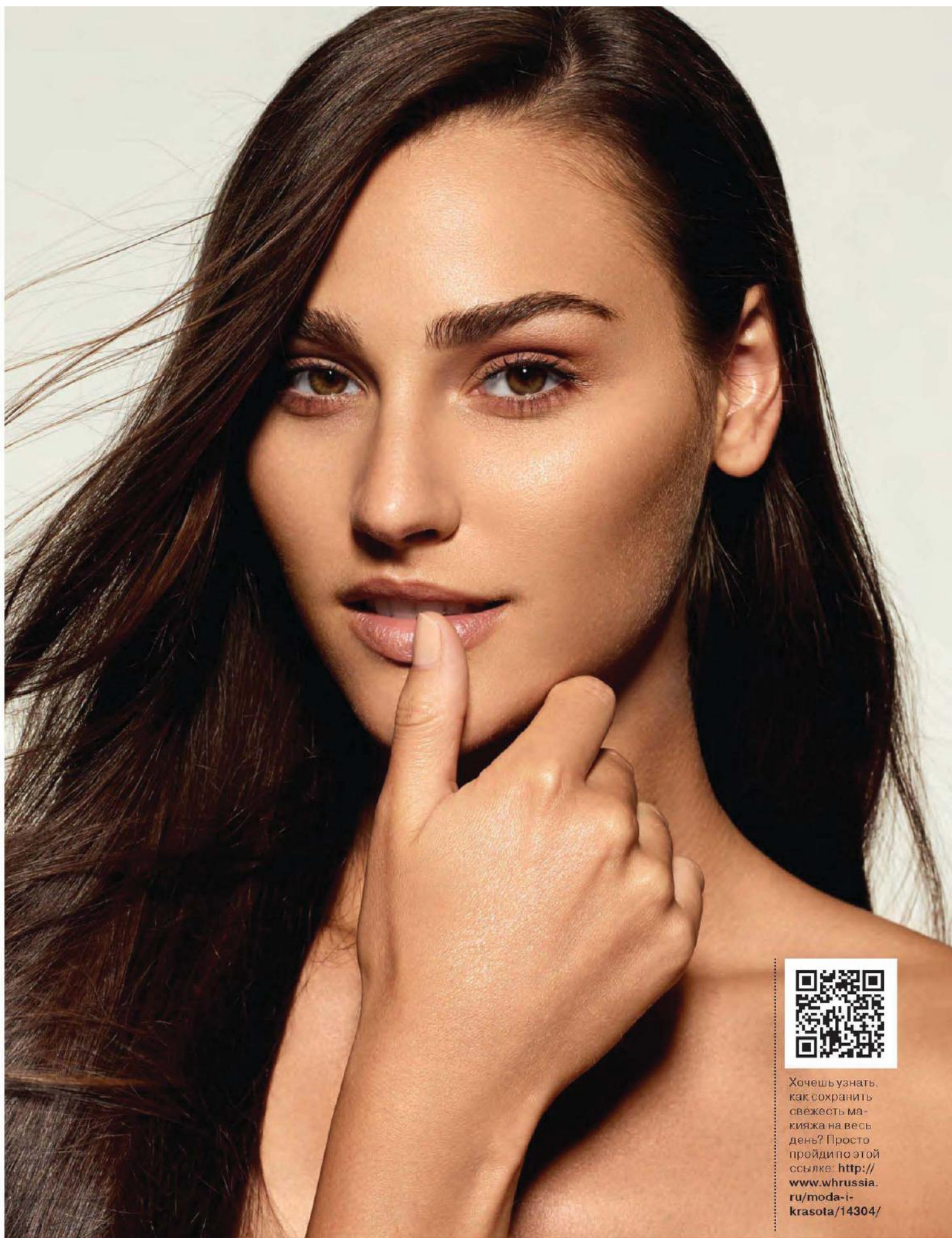
16+

РЕКЛАМА

ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Мы не призываем тебя делать макияж, собираясь в зал: во время тренировки кожа должна дышать. А вот вне фитнес-клуба не ограничивай себя. Тем более что WH всегда рад подкинуть легкие в исполнении образы.





Хочешь узнать,
как сохранить
свежесть ма-
кияжа на весь
день? Просто
пройди по этой
ссылке: [http://
www.whrussia.
ru/moda-i-
krasota/14304/](http://www.whrussia.ru/moda-i-krasota/14304/)



ХОЧУ КАК У НИХ

Чтобы повторить за нашими моделями, задатки визажиста не нужны. Только средства определенных текстур и оттенков плюс советы WH.



Образ № 1

ЦЕЛЬ:
выразительный
румянец
и роскошные
губы

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:
кремовые румяна розово-кораллового цвета и матовая помада на один-два тона темнее твоего природного. Проверенные бойцы – Rouge Allure в оттенке 140 Amoureux от Chanel и продукт из палетки Lights Blush&Highlight Palette от Smashbox.

Как действовать:
у каждой из нас неповторимая форма лица, но в случае с кремовыми румянами визажисты советуют придерживаться универсальной схемы. Разотри каплю средства между пальцами, нарисуй на скулах по яркому кружочку и растушуй. Кремовые румяна смотрятся более деликатно, чем сухие, им не нужна база вроде праймера и тонального крема. Заштрихуй карандашом натурального оттенка поверхность губ, а теперь щедро нанеси на подушечку указательного пальца помаду и пройди по ним похлопывающими движениями. На веки хорошо лягут бежевые тени. Тушь клади в один слой, а губы "залакируй" розово-телесным бальзамом.



Образ № 2

ЦЕЛЬ:
небрежная
укладка,
не перегруженная
стейлингом

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:
стейлинговое средство кремовой текстуры. Мы выбираем новинку от L'Oréal Professionnel French Girl Hair by Techni.Art.

Как действовать:
можно по классической схеме. Чистые волосы промокни полотенцем, нанеси продукт и высуши голову, опустив ее вниз. Если хочешь добиться более выразительного и стойкого эффекта, поступай иначе. Вымой голову перед сном, подсуши полотенцем и распредели по волосам средство (на длину до плеч достаточно горошины размером с рублевую монету), заплети слабую косу. Утром, не расплетая ее, проутюжь щипцами, теперь распусти и немного взлохмать пальцами пряди. Получившиеся небрежные волны должны продержаться пару суток, если, конечно, не решишь вымыть голову раньше.



Образ № 3

ЦЕЛЬ:
яркие
брови
и ресницы

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:
оттеночный гель и карандаш со щеточкой – оба продукта для бровей, черная тушь. Ручаемся за качество ухаживающего геля Brow Drama от Maybelline New York и туши Lash Power Mascara Long-Wearing Formula от Clinique. Если ищешь стойкий продукт, который бы при этом легко смывался, присмотришься к ней. Тушь выглядит на глазах естественно, делает ресницы длинными и пушистыми, выдерживает и снег, и поход в душ, но покидает позиции, сворачиваясь в жгутики, при контакте с горячей водой.

Как действовать:
покрой верхние ресницы одним слоем туши, а к нижним едва прикоснись. А теперь внезапный ход: вторым слоем нанеси гель для бровей – он заставит волоски деликатно поблескивать. Дальше используй средство по прямому назначению: уложи брови, подчеркни их форму, проработав основание, карандашом. Покрой губы увлажняющим прозрачным бальзамом.



Образ № 4

ЦЕЛЬ:
увлажненная
сияющая
кожа

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:
масло для лица. У Clarins есть даже продукт для комбинированной и жирной кожи, называется Lotus. Еще пригодится хайлайтер жемчужного оттенка. Если предстоит выход в купальнике, выбирай масляный продукт в спрее для тела, наносить такой удобнее остальных. Обрати внимание на сыворотку Aroma Svelt от Decléor – она с моделирующим эффектом.

Как действовать:
масло для лица следует тщательно распределить по коже, после того как нанесешь свой обычный крем. Зимой такой продукт нужен, чтобы укрепить защитную мантию, которой в холода приходится несладко. Дай маслу минуты три, чтобы впитаться, и доставай хайлайтер. Пройдись им по скулам, спинке носа, лбу и подбородку, а если волосы будут забраны, можешь "подсветить" заодно и виски. Сияющая кожа не терпит избытка цвета – так что сильно пигментированные тени и румяна тебе не понадобятся. ●

УДИВИ МЕНЯ

Разобрав богатый ассортимент новинок, мы вновь сделали приятные открытия. Немедленно делимся с тобой.



РЕГЕНЕРИРУЮЩАЯ МАСКА
ДЛЯ ЛИЦА FACE MASK REGENERATING,
DR. KONOPKA'S

Маркировка "Vegan Society" на упаковке средства говорит о том, что в нем нет компонентов животного происхождения, включая молоко и мед. Продукт не тестировался на животных и не содержит ГМО.

БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВА-
ТЕЛЬ "ВОЗДУШНАЯ ПЕНА",
PANTENE PRO-V

Такого ты еще не видела — бальзам-ополаскиватель в виде пены! С виду флакон напоминает укладочное средство, но на деле все не так. Нанеси средство сразу после шампуня, дай впитаться и смой его водой. Продукт можно и нужно распределять по всей длине волос, не опасаясь, что они станут тяжелыми и быстро загрязнятся.



ШАМПУНЬ MYTHIC OIL, L'ORÉAL PROFESSIONNEL

В основе этого шампуня — аргановое масло, то самое, ценное, что ломится от витаминов А, D, Е и жирных кислот. Вероятность подружиться с продуктом возрастет, если твои волосы плотные и густые: шампунь сделает их податливыми в укладке, а ты попутно насладишься ароматом мирры — ее экстракт тоже есть в составе. ●

ПОМАДА BE LEGENDARY,
SMASHBOX

Так выглядит один из 120 оттенков обновленной палитры помады от Smashbox. Но не все такие безумные, как этот, что на фото. Есть целая группа естественных ягодно-коричневых, коралловых и алых цветов. Текстуры тоже разные: 74 помады кремовые, а оставшиеся 46 — матовые с максимально плотным покрытием.



НАКЛАДНЫЕ РЕСНИЦЫ
MAKEUP 2MAKEUP

Они появились благодаря Елене Крыгиной, визажисту, блогеру и основательнице бренда Makeup2Makeup. В коллекции 20 наборов накладных ресниц разной длины и конфигурации. И поверь, ты сможешь наклеить их, даже если будешь делать это впервые: универсальный размер, гибкое основание и тонкий ворс тебе в помощь.



REDMOND

Мультипекарь

Универсальное устройство
для выпечки и жарки



25 в 1



Уже составила список новогодних подарков для семьи и друзей? Добавь в него **МУЛЬТИПЕКАРЬ REDMOND**. Этот универсальный прибор пригодится каждому!

Мультиподарок на Новый год!

Подруга не хочет встречаться с тобой в любимой кондитерской, потому что следит за фигурой? Пусть готовит в **МУЛЬТИПЕКАРЕ** печенье из овсяной муки, вафли без сахара и другую выпечку с полезными начинками: орехами и сухофруктами. Сменные панели имеют антипригарное покрытие, и печь в них можно с минимумом масла — лакомства получатся диетическими.

МУЛЬТИПЕКАРЬ — прибор с развитием без ограничений! Для него уже выпущено 25 съёмных панелей, ассортимент которых будет расширяться. Каждый сможет выбрать формы для выпечки, которые подойдут для любимых лакомств.

Помнишь, как мама учила тебя делать пирожки? Научи ее пользоваться **МУЛЬТИПЕКАРЕМ** — она точно оценит возможность делать выпечку с таким удобством. Порция домашних пряников печется в **МУЛЬТИПЕКАРЕ** всего 7–10 минут.

Папа ворчит, когда видит, сколько сладостей вы купили? Пусть попробует испечь печенье в **МУЛЬТИПЕКАРЕ**! Это просто: достаточно выбрать блюдо в книге рецептов и следовать рекомендациям поваров **REDMOND**. Порция домашней выпечки обойдется в 3–4 раза дешевле покупной!

Подари **МУЛЬТИПЕКАРЬ** мужу, в Новом году вы сможете баловать друг друга изысканными завтраками. На разнообразных сменных панелях можно быстро приготовить нежный омлет с зеленью, овощи гриль или брускетты.

Кстати, вы сможете брать компактный **МУЛЬТИПЕКАРЬ** с собой в путешествия или на загородные вечеринки с друзьями.

МУЛЬТИПЕКАРЬ должен быть в каждой семье, где есть дети! Они будут без ума от домашних пончиков, пирогов и сочней, мама же будет уверена, что дети питаются здоровой и свежей выпечкой из натуральных продуктов и без консервантов, а не фастфудом.

Ты все еще хочешь подарить **МУЛЬТИПЕКАРЬ** кому-то или может лучше оставить себе?

Дарите
лучшее!



* Более 25 сменных панелей для выпечки в ассортименте. Панели, не входящие в комплектацию **МУЛЬТИПЕКАРЯ**, приобретаются отдельно.

redmond.company * multivarka.pro * store.redmond.company

ООО «Технопоиск» ОГРН 104755126714, адрес: 198084, Санкт-Петербург, ул. Коли Томчака, 28 В



СДЕЛАЙ МНЕ НЕ БОЛЬНО

Мечтаешь о гладкой коже, но на эпиляцию тебя не за- тащить? Слава медици- не и современным анесте- тикам – сегодня красота не требует жертв. Ну, раз- ве что небольших и вполне терпимых.

Текст: Наталья Борисова



НАМ ПОМОГАЛИ:



ДАРЬЯ МУХА

Врач-дермато- косметолог цен- тра аппаратной косметологии "Вирсавия"



ЕКАТЕРИНА ТРУХИНА

Врач-дермато- косметолог, фи- зиотерапевт кли- ники молодости "Ревиваль"



ЕЛЕНА НЕДУРУБОВА

врач-дермато- венеролог, кос- метолог клини- ки эстетической медицины "Вре- мя Красоты"

Не обижайся на собственное тело, которое не дает тебе незаметно избавиться даже от волосков на переносице, не говоря уже о бикини. Так организм пытается предупредить тебя об опасности, и, значит, дискомфорт – правильная реакция. Возникает он благодаря работе специальных рецепторов, которые посылают сигналы в спинной и головной мозг. Поэтому, если ты собралась обманывать организм лидокаином и другими уловками косметологов, не поленись убедиться, что все это для тебя безвредно. Если собираешься на аппаратную процедуру, попроси персонал показать документы на оборудование и лицензию на проведение медицинских манипуляций; если техника мануальная, спроси у доктора, не навредит ли она сосудам, расскажи обо всех своих заболеваниях, даже если ими никто не интересуется (хотя должен бы). Знала ли ты, например, что восковая эпиляция противопоказана при сахарном диабете? Впрочем, это уже отдельная история, а пока о том, как сделать поход к косметологу максимально безболезненным.

МЕЗОТЕРАПИЯ

Почему тебе больно:

Потому что игла проходит сквозь эпидермис. И пусть она микроскопическая.

Есть средство:

Если у тебя низкий болевой порог или ты намерена подремать во время процедуры, попроси косметолога сделать аппликационную анестезию. Выглядит это так: на кожу наносится крем с лидокаином или прилокаином. Впитываясь, средство частично блокирует механизм формирования и передачи

боли. Чтобы состав не испарился раньше времени, обработанную им поверхность накрывают окклюзионной повязкой (проще говоря, полиэтиленом или вощеной бумагой). С такой маской на лице придется отдохнуть не менее получаса, после чего крем смоют, а кожу продезинфицируют. В течение ближайших двух-трех часов тебе любые инъекции покажутся терпимыми.

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Почему тебе больно:

Текстура филлеров всегда плотная. Болезненные ощущения появляются из-за распирающего мышечной ткани и давления на сосуды. А если инъекции выполняются иглой, а не канюлями, то добавляется еще и боль от частых проколов.

Есть средство:

Чтобы уменьшить неприятные ощущения во время контурной пластики, анестетики добавляют в сами препараты. Правда, когда колдуют над формой губ, стараются обойтись совсем без анестезии. Отек, который она провоцирует, может помешать косметологу выполнить свою работу с нужной точностью. Но ради идеального рта можно потерпеть несколько минут, ведь правда? А если врач вместо иглы использует канюли, боли останется на несколько секунд. За счет гибкости инструмента количество проколов серьезно сокращается.

ШУГАРИНГ, ВОСКОВАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Почему тебе больно:

Волоски резко выдерги-

С собой беру

Доказано, что можно немного снизить чувствительность к боли, употребляя в пищу некоторые продукты. Например, пара горошинок черного перца, ломтик имбиря или кусочек шоколада благодаря насыщенному вкусу отвлекут тебя во время процедуры. А еще уровень эндорфинов повышают клубника, бананы или авокадо – побалуй себя ими после косметических экзекуций.

вают прямо из луковицы, и рецепторы жалобно телеграфируют обо всем этом безобразии прямо в мозг.

Есть средство:

Самое простое – аппликационная анестезия. Крем, гель, спрей, старая добрая “Эмла” – есть много форматов заморозки. Но если у тебя, например, аллергия на лидокаин, попробуй обойтись своими силами. Сделай пилинг перед процедурой, чтобы улучшить сцепление пасты с волосками, а во время эпиляции вспомни о дыхательной технике – резко выдыхай в момент, когда мастер срысывает с кожи полоску с воском или сахарной пастой. А вот протираться льдом

ЕСЛИ У ТЕБЯ АЛЛЕРГИЯ НА ЛИДОКАИН, ЗАБУДЬ ОБ АППЛИКАЦИОННОЙ АНЕСТЕЗИИ

перед процедурой не стоит: от этого поры сужаются и еще крепче держат волосы.

ЛАЗЕРНАЯ И ФОТО-ЭПИЛЯЦИЯ

Почему тебе больно:

Волосной фолликул уничтожается светом, он буквально сгорает. В итоге – отечность, покраснение и, конечно, боль.

Есть средство:

Все, что нужно для уменьшения неприятных ощущений, встроено в аппараты, которыми проводится эпиляция: обдув кожи воздухом, охлаждение контактной поверхности, впрыскивание криоагента или отвлекающее воздействие вакуума. А после процедуры врач должен смазать кожу “Бепантеном” или противовоспалительным кремом. Если все-таки волнуешься, прими перед процедурой нестероидные препараты – диклофенак, ибупрофен или “Темпалгин”.

НЕ ЖДИ ПОЩАДЫ

Есть процедуры, где обезболивание не предусмотрено ни в каком виде. К ним относится, например, ботокс. Здесь врачу необходимо видеть мышцу в рабочем состоянии, чтобы правильно определить место укола – заморозка может исказить всю картину.

Или взять химический (кислотный) пилинг. Ты должна делиться с врачом своими ощущениями в режиме реального времени, чтобы специалист в случае чего моментально остановился. Кроме того, не всегда можно предсказать, как поведут себя кислоты, вступив в ре-

акцию с анестетиком, не спровоцируют ли аллергию. Еще одна услуга, которую проводят на живую, – лазерное удаление звездочек. Аппликационная анестезия на время сузит вены, и сосудистые сплетения просто станут незаметны для глаза врача. ●



ПОБЕДИТ ПРИРОДА

“А почему бы не пообщаться с женщинами, которые создают индустрию красоты и решают, каким кремом мы будем пользоваться в следующем году?” – подумали мы и завели эту рубрику. Ее первая героиня – француженка Мари-Элен Лер – трудится в отрасли 13 лет и сегодня занимает должность директора по научным коммуникациям Clarins.



О карьере

Все началось с фармацевтики, которая научила меня внимательно слушать людей, определять, что им нужно, и предлагать именно это. В 1992 году я перешла в компанию Johnson&Johnson – так в моей жизни появилась косметика. Потом меня ждали несколько лет в Chanel, а сегодня я часть команды Clarins. Эта компания завоевывает меня своим умением разрабатывать экологически чистые формулы, которые действительно работают.

О сохранении молодости

Я стараюсь правильно питаться, есть много овощей и фруктов, проходить минимум 10 000 шагов в день и всегда выбирать лестницу вместо лифта. Дыхательные упражнения и медитация помогают не терять спокойствие в любых ситуациях.

Об уходе за кожей

Я сочетаю механический и химический пилинги, поскольку считаю эти процедуры взаимодополняемыми. Первая улучшает микроциркуляцию кожи и удаляет мертвые клетки, вторая ускоряет их обновление. Я не сторонник инъекций и радикальных эстетических процедур, все они дают временный эффект, а ежедневный многоступенчатый уход позволя-

ет взрослеть медленно и красиво. Поэтому, даже когда я возвращаюсь домой поздно и очень уставшая, не умывшись спать не лягу – понимаю, что пыль, осевшая на лице за день, приведет к раздражению. Еще всегда активно увлажняю кожу. Сейчас мой любимый в этом отношении продукт – сыворотка Double Serum от Clarins. Кстати, работая в компании, я научилась правильной технике нанесения уходовой косметики: движения должны быть легкими, надавливающими. На нашем официальном сайте есть видео, где весь процесс показан наглядно, советую посмотреть. И последнее: я использую флюид с SPF – это не просто защита от ультрафиолета, но и механический фильтр, оберегающий кожу от загрязнений большого города.

О будущем косметики

Верю, что природа победит технологии. Ведь речь о старейшей “научно-исследовательской лаборатории”, которая находит самые разумные решения для выживания своих обитателей. Этот опыт здорово помогает индустрии красоты. Взять, например, харунгану – растение выжило после уничтожения лесов на Мадагаскаре. Экстракт харунганы воспринимается кожей лучше, чем ретинол, а воздействует на нее эффективнее – отличное антивозрастное средство. ●

Последний продукт, над которым работала Мари-Элен Лер, – омолаживающая маска, моментально устраняющая следы усталости и стресса, Multi-Régénérant от Clarins. У средства даже цвет фиолетовый – по фэншуй он снимает напряжение. Новинке достаточно 10 минут, чтобы лицо выглядело как после двух дней отдыха. Проверим?



Pranamat ECO



Реплика ИТ Нефтеуниверситет Са, Москва, ИТ-материалы, проект 14.01.14, 13157460009191

**Подарите себе и своим
близким массаж с**

PRANAMAT ECO

Такой подарок придется по душе каждому! Pranamat ECO будет радовать своего обладателя и заботиться о его здоровье и самочувствии – массаж на нем отлично разогревает спину, снимает чувство усталости и заряжает энергией. Массажные коврики Pranamat ECO шьются латвийскими мастерами вручную из качественных экоматериалов, и уже при одном взгляде видно, что этот подарок сделан с особым трепетом и любовью.



Благодаря Pranamat ECO вы в любое время сможете самостоятельно массировать уставшую за день спину, напряжённые мышцы шеи, стопы, живот и бёдра.

Пользоваться Pranamat ECO не просто, а очень просто – в принципе, достаточно иметь его под рукой. Вернувшись домой после рабочего дня, попробуйте полежать на коврике хотя бы 15 минут – и вы почувствуете, как

проходит напряжение и усталость, к вам возвращается энергия. Всего 15 минут, проведённые на Pranamat ECO, избавляют от напряжения в области шеи, плеч и поясницы, разогревают мышцы, снимают чувство усталости и заряжают энергией. Полежав на массажном коврике Pranamat ECO, вы почувствуете себя так, словно побывали на сеансе массажа.

Pranamat станет прекрасным подарком для любого, кто ценит свое здоровье и хорошее самочувствие. Даже самый завзятый скептик не устоит перед искушением полежать на этом стильном коврике, а попробовав, уже не захочет лишать себя тех волшебных ощущений, которые дарит массаж с Pranamat!



Закажите на сайте www.pranamateco.ru или по телефону **+7 (495) 668-10-54**

ПЯТЬ ЗВЕЗД

Внимательно изучив меню салонов красоты, дорогая редакция выбрала актуальные процедуры и протестировала их. Твой бьюти-план на новый год, считай, намечен.

ЧТО:

КСЕНОТЕРАПИЯ

ГДЕ:

клиника антивозрастной медицины "Пятый элемент"

Кто пробовал:

АНЯ КИРЕЕВА, заместитель главного редактора

Как это было:

Морщины, лишний вес, бессонница, дырявый иммунитет и раннее старение – во всех бедах нынче принято винить стресс. Лично я и рада бы, как советуют врачи, бороться с ним, только совсем не верю в силу ванн со свечами и ромашкового чая. А вот более технологичным способом – дышать благородным газом ксеноном – заинтересовалась. Описание процедуры на сайте клиники пообещало, что терапия улучшит мое настроение, снимет синдромы тревоги и хронической усталости, расправится с мигренью и поспособствует здоровому сну, – и как раз после семичасового перелета и дремы урывками я явилась получить все разом.

Визит в клинику "Пятый элемент" всегда начинается с консультации врача: специалист собирает анамнез, выясняет подробности образа жизни и назначает наиболее эффективные в каждом конкретном случае процедуры из обширного меню центра. В случае с ксенонотерапией, правда, не ошибешься: противопоказаний у метода нет, а с плохим настроением и апатией у типичного жителя мегаполиса перебоев не бывает. Чтобы человек максимально расслабился во время сеанса, дышать смешанным с кислородом газом полагается во флоатинг-капсуле. Ложишься на кушетку, врач надевает на тебя маску, через которую подается ксенон, – и следующие 15–20 минут остается только покачиваться на волнах, которые массируют спину, и удивляться тому, как интересно газ действует на организм. Больше

всего это похоже на алкогольное опьянение: вдох-выдох – и лично мне захотелось немедленно позвонить бывшему, а на работу не ходить. Легкое головокружение и так себе дикция, к счастью, прошли через 5–10 минут после окончания сеанса, но ощущение легкости и желание улыбаться были со мной весь день. По словам врача Юлии

в криосауну. Дальше шутки кончились.

Моей задачей было продержаться в двух в прямом смысле холодильниках: в одном температура – минус 60 °C (здесь нужно пробыть 30 секунд), в другом градус пал до 110 (в этой комнате – минуту-полторы). Надо сказать, что установка выработывает сухой холодный

КРИОСАУНА СПРАВЛЯЕТСЯ С ОТЕКАМИ, ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СУСТАВОВ И ДАЖЕ НАРУШЕНИЯМИ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ – В ОБЩЕМ, ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ РАБОТАТЬ КАК НОВЕНЬКИЙ

Шуваловой, ксенон значит не только антистрессовым действием, но и "включает" скрытые резервы клеток организма. Увидеть это нельзя, однако курс процедур, по ее наблюдениям, укрепляет иммунитет.

ЧТО:

КРИОСАУНА

ГДЕ:

"Лапино Medical SPA"

Кто пробовал:

НАТАЛИЯ БЕРКОВА, внештатный автор Women's Health

Как это было:

Началось все не с холодного приема криосауны, а с опроса физиотерапевта. Причем с пристрастием, ведь есть те, кому вход в медицинский холодильник заказан: это пациенты с острыми воспалительными заболеваниями, беременные и страдающие аллергией на холод. После составления моей медицинской истории доктор заключил: морозной терапии быть! Суть была в том, чтобы почувствовать ее кожей. Именно поэтому на мне были только варежки, шерстяные носки, шапка и... нижнее белье. Но на тему Снегурочки для взрослого корпоратива я иронизировала недолго – пока не открылась дверь

воздух, поэтому сравнивать ее с естественными погодными условиями не стоит – такой мороз переносится гораздо легче. Но комфортными ощущения все равно назвать трудно – будто тебя выставили за дверь в минус десять в чем мать родила. "Главное, не пытайся согреть себя растираниями, – предупредил доктор. – Можешь получить холодовый ожог". Меня видно (в камерах огромные стекла) и слышно через микрофон, все под контролем, врач отсчитывает мою выдержку: "10 секунд, 20 секунд, 30, переходим". И я "ныряю" в 110 по Цельсию. Здесь человеческий максимум – 3 минуты. Мой предел закончился на 30 секундах. "Послезавтра будет легче", – успокаивает медсестра.

Итак, что мы имеем после процедуры?

1. Уровень эндорфина зашкаливает. Для меня подъем настроения был связан с тем, что я снова оказалась в теплом помещении – это ли не счастье?

2. Бархатистая, наполненная здоровьем кожа, естественный румянец и суженные поры.

3. Невероятный прилив энергии, объяснимый стрессом, который испытал организм.

Вообще, эффект сравним с закаливанием. Температура кожи и подкожного жирового слоя охлаждается на несколько градусов, а затем из-за интенсивности кровотока (его включают защитные функции) снова возрастает. В итоге происходит укрепление сосудов, усиление регенерации клеток и стимулирование иммунной системы. Приятный бонус: чтобы противостоять холоду, организм тратит много энергии, а значит, расходует приличную дозу калорий.

Два курса (по 10 сеансов) сравнимы с парой-тройкой лет закаливания. А пройдешь три за год, и риск простудных заболеваний приблизится к нулю. Процедура справляется с отеками, заболеваниями суставов и даже нарушениями репродуктивной функции – в общем, организм начинает работать как новенький.

ЧТО:

НАРАЩИВАНИЕ РЕСНИЦ NUDE CLASSIC

ГДЕ:

Brow up & make up! в ТРЦ "Райкин Плаза"

Кто пробовал:

МАРИЯ БЕЛЬМЕСОВА, директор по маркетингу

Как это было:

О наращивании ресниц я мечтала давно. Уже давно здорово смотрелись они на подругах. А как впечатляла рассказы о том, что больше не нужно пользоваться тушью! Минус десять минут для утренних сборов – приятный бонус, согласись. От природы мне достались яркие и густые ресницы, и перспектива попрощаться с ними после неудачной бьюти-процедуры откладывала эксперимент на неопределенный срок. Ко всяким страшилкам, надо сказать, я очень восприимчива. Еще смущала необходимость лежать два часа с закрытыми

глазами, не имея возможности их открыть. Однажды меня занесло на ламинирование ресниц, и этот процесс я, к сожалению, приятным назвать не могу. Но вот поступило редакционное задание, я как миленькая лежу на кушетке у мастера Brow up & make up! Вики Терлеевой и рассказываю о своих пожеланиях. «Ресницы Nude Classic выглядят как свои, но только покрашенные», – говорит она. Решено: для начала под глаза мне накладывают патчи. Затем ресницы обезжиривают, расчесывают, и процесс начинается. Все совсем не так страшно, как представлялось. Я лежу, почти ничего не чувствую, а в конце концов полностью расслабляюсь и окунаюсь в дрему. Перед сном, правда, успеваю выяснить кое-что интересное. Во-первых, есть такое понятие, как моделирование взгляда. Мастеру виднее, какой длины и формы должны быть твои новые ресницы, чтобы подчеркнуть разрез глаз. Между прочим,

МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА ПОДСТЕГИВАЕТ ПРОИЗВОДСТВО ГИАЛУРОНКИ И БОЛЬШЕ РАБОТАЕТ НА УВЛАЖНЕНИЕ, А ВОТ МИНДАЛЬНАЯ БОРЕТСЯ С АКНЕ И ПИГМЕНТАЦИЕЙ

все серьезно: по наращиванию ресниц и моделированию взгляда даже проводятся чемпионаты. Мой мастер завоевала несколько наград в соревнованиях по объемному наращиванию. Во-вторых, искусственные ресницы и сон на животе несовместимы. Что с этим делать, я пока не решила. В-третьих, если попадешь в руки к хорошему специалисту, свои ресницы ты не потеряешь ни за что, они будут обновляться в привычном режиме. А вот дружное выпадение волосков – следствие плохой работы мастера. Еще я выяснила: теперь мне месяц нельзя тереть глаза, пользоваться масля-

ными средствами для снятия макияжа и кремами для век насыщенной текстуры. После всех инструкций я провалилась в сон и проснулась красной. Скажу честно, я даже не ожидала, что получится настолько красиво. Удивительно, что синтетическое моноволокно может выглядеть так натурально. Моим глазам явно не хватало Nude Classic, и я уже готова записаться на повторную процедуру, тем более что коррекцию в Brow up & make up! не рекомендуют. Специалисты советуют снять все реснички, когда они начнут осыпаться, а после сделать новое наращивание.

что:

МИНДАЛЬНЫЙ ПИЛИНГ ДЛЯ ЛИЦА

ГДЕ:

Aesthetica Beauty Boutique

Кто пробовал:

ЮЛИЯ ЧЕРНОВА, редактор отдела красоты цифровых изданий

Как это было:

Кислотный пилинг – это тебе не скрабом на ночь пользоваться. Штука серьезная и подчиняется разве что профессиональному мастеру. В салон я шла с твердым намерением сделать молочный

пилинг. Но не тут-то было. Местный косметолог-эстетист Алевтина Солоданюк посмотрела на мою склонную к жирности проблемную кожу и постановила – миндальный. По словам эксперта, именно эта кислота – мой друг и товарищ, потому что борется с акне и контролирует выработку себума. Кстати, миндальный пилинг можно спокойно делать во время беременности и в период лактации, тогда как, например, схожая процедура с салициловой кислотой под запретом. А теперь о том, что же делали со мной:

➤ Первым делом врач нанесла гель-скраб с кислота-



ми и полипропиленовыми шариками. Помассировала кожу, накрыла лицо пленкой и оставила меня лежать в таком положении минут десять. Я тут же почувствовала легкое пощипывание, но эксперт уверила, что это более чем нормально. Средство было призвано размягчить поверхность рогового слоя и тем самым подготовить поле для пилинга.

- Следом лицо протерли подготовительным лосьоном с кукурузным спиртом и молочной кислотой в формуле. «Это чтобы обезжирить и выровнять эпидермис», – пояснила мастер.
- С активным составом (собственно, самым пилингом) я пробыла недолго – три минуты. Это стандартное стартовое время.
- Тщательно смыв средство, Алевтина пустила в ход концентрат с витамином А, восстанавливающую сыворотку и тонирующий крем с SPF. Все средства – марки Ultracuticals. Кстати, в последующие две недели мне было велено не выходить на улицу без продукта с SPF на лице.

Сразу после процедуры кожа заметно покраснела, но к вечеру все прошло. Уже на следующее утро воспаления стали почти незаметны. Эксперт предупредила, что на второй день может появиться небольшое шелушение – дело житейское.

ЧТО:

**СЛОЖНОЕ
ОКРАШИВАНИЕ
В ТЕХНИКЕ
БАЛАЯЖ**

ГДЕ:

Hair Boutique Ksenia Izumrud

Кто пробовал:

МАЙЯ БЕЛОГЛИНСКАЯ, директор
отдела красоты

Как это было:

Ранним субботним утром я примчалась в салон Ксении Изумруд, чтобы попро-

бовать технику, которая здорово меня впечатлила по фотографиям. Это не какие-то там осветленные концы или розовая челка: Splashlights – так называлось то, что мне должны были сделать. Мастер создает световой блик, осветляя центральную зону и отступая равное количество сантиметров от корней и кончиков, а потом тонирует волосы по всей длине. Получается красивый переход цвета – такое окрашивание пока не встретишь ни у коллег, ни у блогеров в «Инстаграме». Я радостно уселась в кресло, но, только распустила пучок, Ксения постановила: «Splashlights сделать не получится, нужны натуральные волосы либо выкрашенные в один тон. Еще важно, чтобы не было природных волн или кудряшек, только тогда техника оправдана, иначе будет смотреться как примитивное мелирование. У меня длинные русые волосы с пшеничными тусклыми концами – Ксения предложила балаяж, я согласилась и не прогадала. Сначала мастер осветлила меня, потом смиксовала несколько оттенков – бежевый, русый и какао с молоком, а корни оставила нетронутыми. Все полчасика, что я провела с фольгой на голове, очень переживала, но оказалось, зря. Конечно, мне не сожгли волосы, они не стали желтыми, по ним даже сложно понять, осветленные они или нет. Ксения использовала La Biosthetique Paris – краска стоит раза в два дороже того же L'Oréal Professionnel, и я понимаю почему: волосы не путаются даже без кондиционера, а с моей длиной и толщиной это просто небывалый случай. Вот мой вердикт: креативные техники – совсем не обязательно безумство цвета и сумасшествие. После такого окрашивания волосы почти всегда красиво отрастают и не требуют ежемесячных трат. ●

СОЗДАЙ КРАСОТУ ВОЛОС!

**«Эксперт волос» – для укрепления
волосяных луковиц и уменьшения
выпадения волос**

Таблетки «Эксперт волос»*

питают волосы изнутри

С натуральными витаминами, которые
усваиваются лучше синтетических¹.

Лосьон «Эксперт волос»

**пробуждает спящие волосяные луковицы,
усиливая рост волос**

Инновационная формула: таурин, биотин,
гиалуроновая кислота и др.

Шампунь «Эксперт волос» (бессульфатный)
оживляет волосы от корней

до самых кончиков

«Сила шести протеинов»: коллаген, эластин, кератин,
L-карнитин, L-аргинин, таурин

Бальзам «Эксперт волос»

**Облегчает расчесывание, защищает
при термической укладке**

Оригинальный состав:

6 протеинов, витамины А, Е, F, масло арганы,
экстракт каштана конского

Результат:

- Уменьшение выпадения волос до 85%
за 1 месяц² и ускорение их роста
- 90% женщин остались довольны
результатом применения линии
«Эксперт волос»³



www.expertvolos.ru
www.evalar.ru

1. Журнал «Первостольник» №9, 2011 г.
2. По результатам экспериментально-клинических испытаний косметической продукции – шампунь «Эксперт волос».
3. Тест при участии 40 женщин в течение 3 месяцев.



Новинка!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

реклама

В ЦВЕТЕ СОБЫТИЙ

Помада L'Absolu Rouge от Lancôme живее всех живых уже 26 лет. Надоест женщинам за все эти годы она так и не успела, потому что постоянно менялась. 2016 год приготовил L'Absolu Rouge очередное пере рождение. Начали с цвета: получив карт-бланш на 50 новых оттенков, креативный директор по макияжу Lancôme Лиза Элдридж разработала целых 86! 39 из них доехали до России. Среди фаворитов Лизы – Idole 186, она отзывается о нем так: "Это максимально комфортный розово-красный оттенок, он идет всем девушкам, а меня так и вовсе делает счастливой". Новинку от Lancôme стоит поддержать в руках хотя бы ради футляра: чтобы открыть его, нужно нажать на логотип. Щелчок хочется слушать снова и снова, как и повторять этот жест. Антистрессовая терапия, не иначе. ●



Мая Белоглинская,
ДИРЕКТОР
ОТДЕЛА КРАСОТЫ

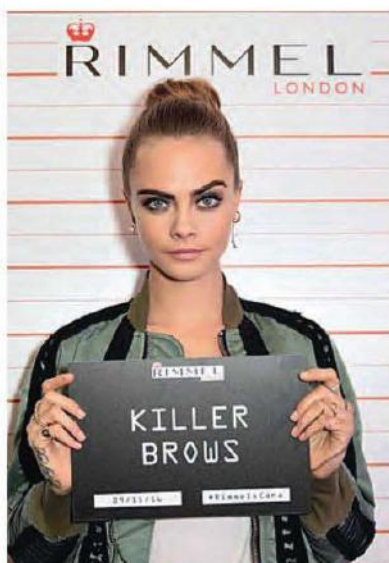
ПЕРВЫЙ ПОШЕЛ

У бренда Artistry большая новость: марка выпустила первую парфюмерную воду. Работа над ольфакторной пирамидой была поручена компании Givaudan, которая занимается разработкой ароматов последние 250 лет. Заинтригована? Называется новинка Artistry Flora Chic. Флаккон можно узнать по крышке, стилизованной под мягкий пухик дамского столика.



МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ

Салоны Legend New York собрали у себя классные бренды, вроде Onbe, Becca и Kevin Murphy. Но это не все. Услуга "мобильный сервис" подразумевает, что со всем beauty-добром мастера готовы нагрянуть к тебе домой. С 9:00 до 22:00 в пределах МКАД. Чтобы вызвать специалистов онлайн, скачай приложение Legend NY в App Store или Google Play.



У КРАСОТКИ
КАРЫ ДЕЛЕВИНЬ
НОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ: АКТРИСА И МОДЕЛЬ ПРИСОЕДИНИЛАСЬ К КОМАНДЕ АМБАССАДОРОВ БРЕНДА RIMMEL. ПЕРВЫЙ РЕКЛАМНЫЙ РОЛИК С ЕЕ УЧАСТИЕМ УЖЕ В СЕТИ. ВБИВАЙ В ПОИСКОВИКЕ "ТУШЬ SCANDALEYES RELOADED ОТ RIMMEL" И НАСЛАЖДАЙСЯ.

ЛОНДОН – МОСКВА

Серебряные упаковки средств New Cid Cosmetics узнают во всем мире, и вот наконец марка добралась до России. Правда, пока бренд можно купить только в московских салонах Buro Beauty или заказать в интернет-магазине. Начинкой знакомиться с New Cid Cosmetics с помад (во флаконы встроены фонарик и зеркало) или с тонального крема – в формуле есть гиалуроновая кислота, а значит, средство хорошо ляжет даже на сухую кожу.



Всю жизнь пользуюсь удлиняющей тушью, люблю ее, но ресницам не хватает объема. Как найти компромисс?

Надя

Попробуй наносить тушь зигзагообразными движениями, это позволит более тщательно покрыть каждый волосок составом. И не ограничивайся одним слоем. А вообще, современные продукты все чаще избавляют нас от мук выбора – объем или удлинение – и решают все проблемы разом. В середине января у Guerlain выйдет новая тушь Le Petite Robe Noire. Она пахнет конфетами и щеголяет точечкой ярко-розового цвета. Но главное, подкручивает, разделяет, удлиняет ресницы и добавляет им объема. ●



ТОЖЕ ЕСТЬ ВОПРОС?
Найди бьюти-эксперта на сайте whrussia.ru и немедленно озадачь его.

ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО



Костюм,
Территория уюда,
"Белый Сад"

MEDIA.COM



РОЗА ВЕТРОВ

НУ И ПУСТЬ СЕЙЧАС ЗИМА — ДАЖЕ В СУРОВОЕ ВРЕМЯ МОЖНО ОСТАВАТЬСЯ ЛЕГКОЙ, ВОЗДУШНОЙ И С ИДЕАЛЬНЫМ ПРЕССОМ. СТОИТ ТОЛЬКО ЗАНЯТЬСЯ ПИЛАТЕСОМ!

Текст: Анастасия Маркина

В объективе:

**ИРИНА
САХНОВСКАЯ**

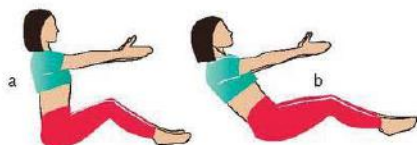
Тренер по пилатесу
в центре здоровья
и красоты “Белый
сад”, КМС по художе-
ственной гимнастике

➔ Наш эксперт Ирина Сахновская подготовила программу, которая нужна нам всем. Цель ее — проработать центр тела, то есть кор и все без исключения мышцы живота. В итоге ты не только стройнеешь в талии, но и стимулируешь метаболизм. “Выполняя эти упражнения, мы сокращаем глубокие поперечные мышцы живота — и не расслабляем их до конца тренировок. Они, в свою очередь, оказывают давление на кишечник — а значит, улучшают его работу”, — объясняет Ирина.

Базовая тренировка (для любого уровня подготовки) состоит из шести упражнений. Выполняй их не спеша, но переходи от одного к другому без промедлений и перерывов. Для тех, кто хочет большего, предусмотрен “Факультатив” — парочка движений повышенной сложности, которые можно выполнять в конце программы. Занимайся так хоть каждый день (минимум три раза в неделю) — результат тебе понравится!

1/ РОЛЛ-БЭК

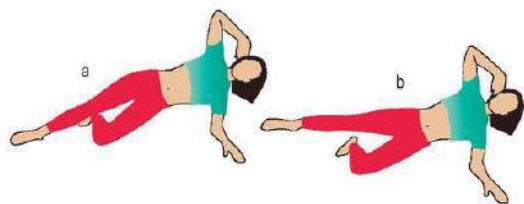
Сядь на коврик на седалищные кости: спина прямая, ноги слегка согнуты, пятки на полу, стопы и колени вместе; руки вытяни перед собой, макушкой стремись вверх **(а)**. Округлив поясницу, на выдохе отклонись назад – остановись, как только почувствуешь максимальное напряжение мышц живота **(б)**. В нижней точке сделай вдох и на выдохе вернись в исходное положение – с прямой спиной и снова вытянув макушку. Выполни 10–15 таких повторов.



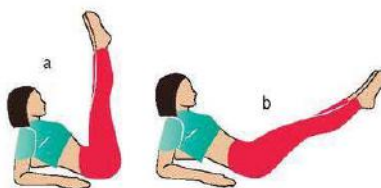
Опция: Мало тебе? Закончив с наклонами, останься в нижней точке и подними одно бедро вверх – на комфортную амплитуду, чтобы не менялось положение поясницы. Подержись пять счетов, а потом повтори с другой ногой.

4/ БОКОВАЯ ПЛАНКА

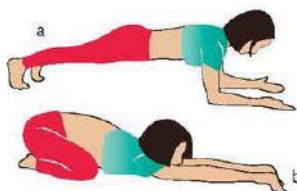
Прими положение как на фото: локоть ровно под плечом, нижний бок подтянут, шея – продолжение позвоночника (почувствуй вытяжение тела), взгляд направлен вперед **(а)**. На выдохе, сохраняя ощущение вытяжения, подними бедро вверх до линии корпуса **(б)**. На вдохе опусти обратно вниз. Выполни 10–15 повторов на одну сторону, потом столько же – на другую.

**2/ РАБОТА НОГАМИ
ЛЕЖА НА СПИНЕ**

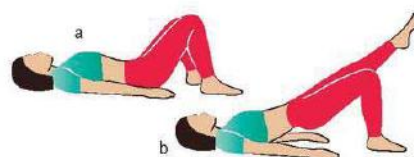
Упрись в пол предплечьями: плечевой сустав – ровно над локтевым. Подними прямые ноги вертикально вверх: поясница должна быть в плотном контакте с полом **(а)**. Не сгибая ноги, на выдохе опусти их примерно на 45 градусов: следи за поясницей, чтобы не возникло прогиба **(б)**. На вдох подними обратно вверх. Выполни 10–15 таких повторов. Акцент на протяжении всего упражнения делай на вытяжение ног от седалищных костей; таз и поясница при этом стабильны.

**5/ ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ**

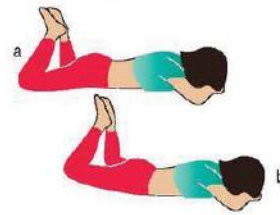
Встань в классическую планку, но ладони разверни вверх (так ты не будешь упираться в руки и больше задействуешь кор): тело вытянуто в прямую линию. Замри на 10–15 счетов **(а)**. После этого плавно перейди в позу ребенка **(б)** и задержись в ней на три цикла дыхания, чтобы снять напряжение с поясницы.

**3/ ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК
НА ОДНОЙ НОГЕ**

Ляг на спину: ноги согни в коленях, стопы поставь на ширину таза, пятками упрись в пол, а руки расположи вдоль корпуса. Поясницу плотно прижми к коврику **(а)**. Подними таз вверх и, зафиксировав его, вытяни одну ногу вперед: так, чтобы бедра оставались на одной линии **(б)**. На вдохе медленно, позвонок за позвонком, опусти и, едва коснувшись копчиком пола, на выдохе так же поступательно вернись в положение **(б)**. Выполни 10 повторов на одну ногу, потом столько же – на другую.

**6 / "БАБОЧКА"**

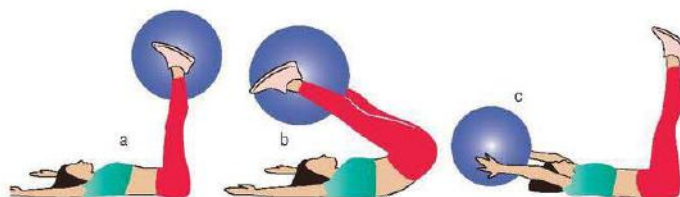
Ляг на живот, сложи руки перед собой и опусти на них голову. Напряги мышцы живота, чтобы зафиксировать положение поясницы. Согни ноги: пятки вместе, колени врозь **(а)**. На выдохе подними ноги вверх **(б)**. На вдохе опусти обратно и, лишь слегка коснувшись пола, выходи в следующий повтор. Всего сделай 10–15.

**7 / "ПИК"**

Встань в планку на локтях, поставив стопы на ролл для пилатеса **(а)**. На выдохе, сохраняя спину и ноги прямыми, усилием мышц живота подними таз вверх – будто складываешься как книжка **(б)**. На вдохе вернись в исходное положение: следи за тем, чтобы не возникало прогиба в пояснице. Всего выполни 10 повторов.

**8 / ПОДЪЕМ ТАЗА С ПЕРЕНОСОМ ФИТБОЛА**

Ляг на спину, заведи прямые руки за голову, а ногами обхвати мяч и подними их вертикально вверх **(а)**. На выдохе, аккуратно поднимая таз, подведи снаряд к рукам **(б)**. Возьми его, сделай вдох – и на выдохе, опуская спину позвонок за позвонком, верни ноги в исходное положение **(с)**. Это один повтор. На следующим тебе нужно будет передать мяч из рук в ноги – продолжай чередовать, пока не насчитаешь 8–10 повторений. ●





Костюм,
Territory of уода,
"Белый Сад"

Фото:
Эрик Панов
Макияж: Мария Анд-
реева @Белый Сад
Прическа: Роман Куз-
нецов @Белый Сад

КОСТЮМ СНЕЖИНКИ

Считаешь, зимняя одежда не самая красивая? Зря ты так – смотри, какие дивные вещи! Да, в них надо заниматься спортом – вот тебе и повод делать это чаще.

Куртка,
Lands' End

Снегоступы,
L.L.Bean

НАМ ПОМОГАЛИ:

Спасибо экспертам компании "КАНТ" – обратили наше внимание на нюансы при выборе спортивного наряда.



**ВАДИМ
БОЙЦОВ**



**ГРИГОРИЙ
КОЗЛОВ**



Лыжи,
Chanel



Очки,
Fendi



Куртка,
Moncler

Лонгслив,
Falke



Перчатки,
Roxo



Сапоги,
Moon boot

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД

Для обеих дисциплин есть своя особая одежда. Но с точки зрения функционала это разделение важно только для продвинутых спортсменов. Те, кто просто катается в свое удовольствие, могут спокойно ориентироваться на свой страх и риск (то есть стиль и вкус). Горнолыжные костюмы более строгие и элегантные, сноубордические — свободные и яркие.

Что важно, так это технические показатели мембранных курток и штанов. Влагонепроницаемость (Waterproof) должна быть не ниже 10 000 мм — только тогда она реально работает в горах. Хорошая паропроницаемость (Breathable) начинается с отметки 15 000 г/м²/24ч.



Очки, Atomic

Топ,
Puma



Брюки,
Roxo



Сноуборд,
Chanel



Куртка,
Roxo



Шлем,
Salomon



Сноуборд
Burton

Топ, Burton



Визор, Salice
VISIERA, "КАНТ"



Куртка,
Puma



БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ И КОНЬКИ

Экипировка для лыж, на которых ты рас-секаешь по равнине, отличается от гор-ной. Тут ты двигаешься активнее — в гор-нолыжном костюме будет жарко. В целом одежда для беговых лыж ближе по смы-слу к вещам для бега: она должна быть легкой, хорошо дышать, сидеть в обтяжку и не сковывать. Перчатки — тоже другие, намного тоньше (здесь важны тактильные ощущения). А беговые визоры прилегают только ко лбу — снизу идет вентиляция.

С коньками идея та же: надевай тер-мобелье, а сверху — куртку и брюки с мем-браной (здесь можно обойтись показате-лями от 5000 мм и 5000 г/м²/24ч, что даст шанс сэкономить). Если мерзнешь, бери с собой на каток пуховку (которая сжима-ется до размера кулака и убирается в кар-ман) или надевай жилет. ●

Ботинки для
беговых лыж,
Fischer, "КАНТ"



Лыжи, Fischer,
"КАНТ"



Брюки,
Puma



Коньки, Roces,
"Спортмастер"



Жилет,
Moncler



Топ,
Uniqlo



Шапка,
Bogner

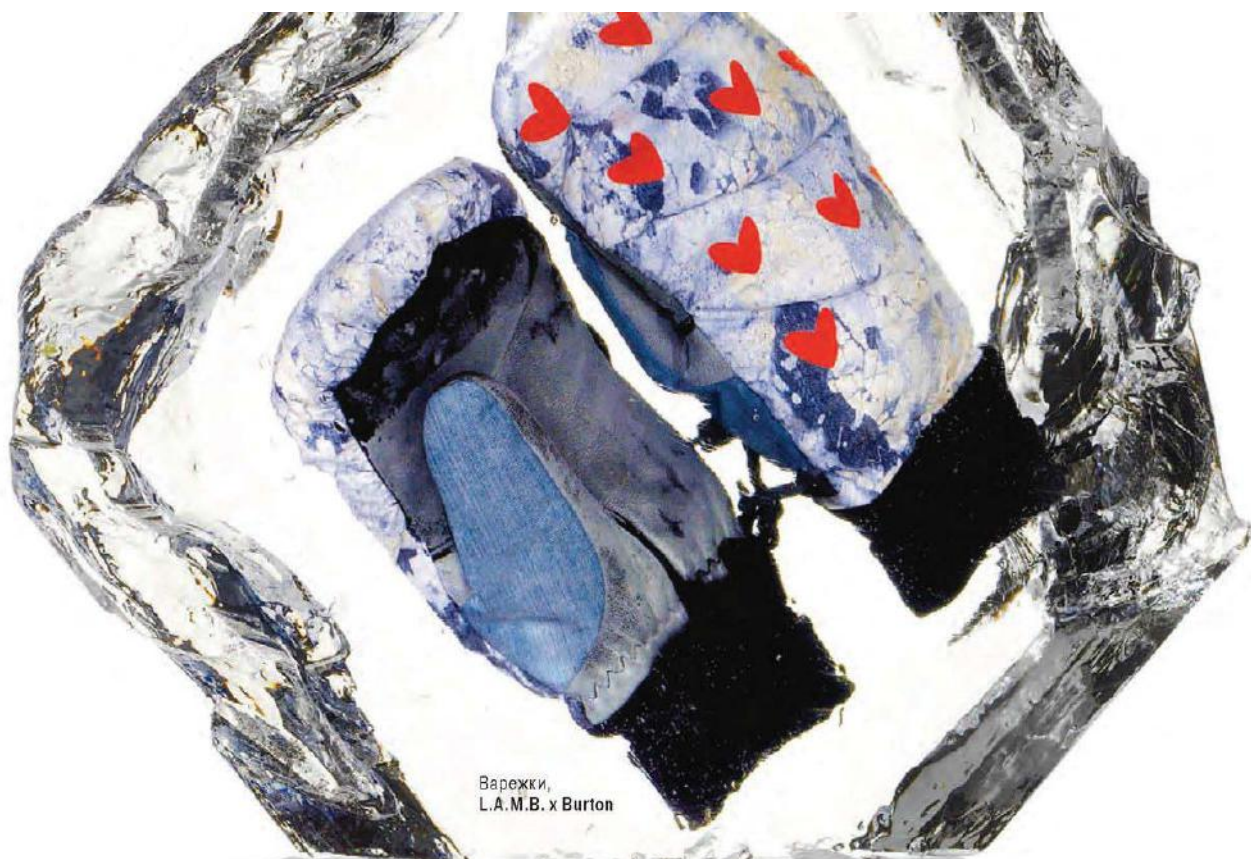


Шарф,
Buff Urban,
"КАНТ"



Куртка
и брюки,
Fendi





Варежки,
L.A.M.B. x Burton



Ботинки,
Fisher

**Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ!**

**Татьяна
Лобова,
51 год**



ДО: 90 кг

В юности я была подвижной, спортивной, долго занималась танцами. Даже прибавляя в весе, никогда не воспринимала себя как пышнотелую даму. Но постепенно, год за годом, копила килограммы. Два года назад взвесилась и ужаснулась – 90! Тут же решила для себя – все, меняю образ жизни. В теории же мне все известно: нужно больше двигаться и меньше есть. Для начала исключила хлеб, сдобное, жирное, колбасные изделия, жареное, острое, мясо. Оставила овощи (кроме картофеля), некоторые фрукты, рыбу, гречку, нежирный творог. Чтобы больше двигаться, занялась ходьбой, бегом трусцой, ездой на велосипеде, гимнастикой. С такими ежедневными нагрузками прожила около четырех месяцев. Пока дочь Аня не посоветовала мне

ПОСЛЕ: 65 кг

ознакомиться с комплексом упражнений австралийского тренера Кайлы Итсинес. Дочка купила ее книгу на английском языке, переводила, распечатывала мне инструкции. С ними я пришла в спортивный зал и начала заниматься системно – и комплекс Кайлы оказался очень действенным!

Теперь я могу покупать ту одежду, которая мне нравится. Хожу в походы, летом сплавилась на байдарках по реке. Давление, которое врач рекомендовал стабилизировать таблетками, нормализовалось. А когда говорят, что в 50 лет невозможно похудеть, я отвечаю: не только можно, но и нужно.

ПОДАРОК!

Татьяна, мы тобой гордимся и знаем, что напольные весы **boenje** от дизайнера Карима Рашида будут показывать только приятные цифры.

ЕСЛИ МЕЖДУ ТВОИМИ ОБРАЗАМИ "ДО" И "ПОСЛЕ" ТАКАЯ ЖЕ ВПЕЧАТЛЯЮЩАЯ РАЗНИЦА, ПРИШЫЛАЙ ФОТО ПО АДРЕСУ: [WHEALTH@IMEDIA.RU](mailto:whealth@imedia.ru)



**МОЙ РЕЗУЛЬТАТ
БЫЛ БЫ
НЕВОЗМОЖЕН
БЕЗ...**

...желания обновить гардероб

Возможность надевать красивые модные вещи, а не те, которые подходят по размеру, очень мотивирует.

...поддержки дочери, которая подбирала для меня упражнения и экипировку, подбадривала, делала комплименты.



...книги Кайлы Итсинес

с комплексами упражнений и рекомендациями о питании.

...сладостей

Как человек, безумно любящий сладкое, я просто открыла для себя такие полезные десерты, как сухофрукты и горький шоколад.

...регулярного ухода за кожей

Ежедневно использую средства для тела с подтягивающим эффектом. Очень нравится скраб с солями Мертвого моря и лавандой. ●

Men's Health

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



ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

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



СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):

3 месяца — 229 руб.

6 месяцев — 459 руб.

12 месяцев — 849 руб.



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



ДЛЯ
СРЕДНЕГО
УРОВНЯ
ПОДГОТОВКИ

ПЛЮС ОДИН

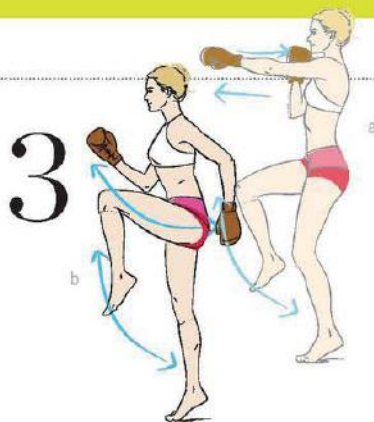
КОЛЛЕГИ ИЗ БРИТАНСКОГО WH ТЕЛЕГРАФИРУЮТ: ТРЕНИРОВКИ В СТИЛЕ ФЬУЖЕН В ЛОНДОНЕ НА ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ. МИКСЫ ИЗ ПРЯМО ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НЕ ТОЛЬКО ОЖИВЛЯЮТ ЗАНЯТИЕ, НО И К РЕЗУЛЬТАТУ ПРИВОДЯТ БЫСТРЕЕ. ДАВАЙ ТЕСТИРОВАТЬ ИХ ПРЯМО СЕЙЧАС!

КОМБИНАЦИЯ

ЙОГА + БОКС

ЧТО ЭТО: Чередование ударных нагрузок бокса и восстанавливающих поз йоги.

ЗАЧЕМ: "Чтобы выпустить всю агрессию и сжечь максимум калорий, а потом растянуть натруженные мышцы и восстановить душевное спокойствие", — объясняет боксер Крис Боуг, который открыл в Лондоне студию YogaBox на пару с инструктором по йоге Уиллом Уилером.



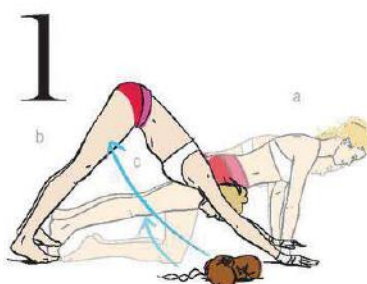
1 МИНУТА ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ С ПАНЧАМИ

Целевые мышцы: ноги, кор, трицепсы, плечи

Делай: 2 повтора

Расставь ноги на ширину плеч и подними кулаки к подбородку, будто защищаешься на ринге. Беги трусцой на месте и одновременно наноси руками удары: поднимая правую ногу, бей левой и наоборот. Кулак движется вперед-назад по прямой линии. Продолжай так 20 секунд (а). Далее — 10 секунд беги быстро, высоко поднимая колени и энергично размахивая руками, как спринтер (б). Все это один повтор. На втором еще ускорься!

ТРЕНИРОВКА

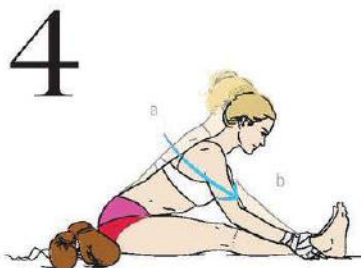


3 МИНУТЫ "СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ" И ПЛАНКА

Целевые мышцы: кор, бедра

Делай: 5 повторов

Встань на четвереньки (а), затем оторви колени от пола и, выпрямляя ноги, подними таз (б). Задержись в этой асане на три цикла дыхания. Не сгибая колен, опустись в упор лежа (с) и тоже сделай паузу на три вдоха-выдоха. Это один повтор. Из планки опять переходи в "собаку мордой вниз". И так далее.



3½ МИНУТЫ НАКЛОН ВПЕРЕД СИДЯ

Целевые мышцы: задняя поверхность бедра, разгибатели позвоночника, поясничная область

Делай: 5 повторов

Сядь на коврик, вытянув ноги перед собой. Сохраняя спину прямой, наклонись вперед как можно ниже: взглядом сверли свои носки (а). Сделай глубокий вдох, вытягивая позвоночник. На выдохе потянись грудью еще ближе к ногам (б). Если не можешь наклониться без округления спины, накинь на стопы полотенце или жгут и, взявшись за его концы, помоги себе руками. Это один повтор.



3½ МИНУТЫ БЕРПИ С ОТЖИМАНИЕМ

Целевые мышцы: грудь, плечи, кор, трицепсы, квадрицепсы

Делай: 4 подхода

Прими упор лежа (а) и, удерживая тело вытянутым, выполни отжимание (б). Прыжком подставь ноги к ладоням (с), затем выпрыгни вверх. Руками тянись к потолку (д). Приземлившись, опять присядь и поставь ладони на пол, отпрыгни в упор лежа. Повторяй эту последовательность в течение 20 секунд. Далее — 30 секунд бега трусцой на месте. И продолжай, чередуя.



4 МИНУТЫ КРУГИ РУКАМИ

Целевые мышцы: плечи, трицепсы, кор

Делай: 1 повтор

Поставь ноги на ширину бедер и вытяни руки в стороны (а). Теперь начни описывать маленькие круги, с монетку размером. Выполни их 20 секунд. Затем увеличивай диаметр — две монетки, теннисный мяч, футбольный, колесо автомобиля, велосипеда и гигантского грузовика. А потом крути в обратную сторону — снова до монетки (б). Звучит слишком просто? Попробуй сделать!

КОМБИНАЦИЯ

СТАНОК + СНАРЯДЫ

ЧТО ЭТО: Условно балетные движения с небольшими отягощениями.

ЗАЧЕМ: "Балет" удлиняет конечности, а силовая работа добавляет мышцам упругости, – объясняет основательница лондонского клуба Xtend Barre Кэти Миллер. Да и вообще, в сумме ты получаешь приличную нагрузку.



3 ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ И ГАНТЕЛЕЙ

Целевые мышцы: разогрев для всего тела

Делай: 16 повторов

Возьми снаряды и вытяни руки перед собой на уровне плеч (а). Подтяни правое колено к груди, затем опусти обратно. Точно так же подними левое, но одновременно вытяни руки над головой (б). Это один повтор, продолжай с чередованием: подъем левого колена – руки остаются впереди, подъем правого – руки вверх.



ТРЕНИРОВКА

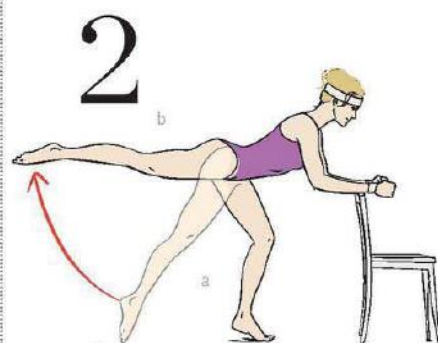


1 СПЛИТ-ПРИСЕДЫ С ТРИЦЕПСОВЫМИ РАЗГИБАНИЯМИ

Целевые мышцы: плечи, трицепсы, ягодичные

Делай: 16 повторов на каждую ногу

Взяв гантели (или другие отягощения) по 1 кг, встань прямо: стопы вместе, руки по швам. Сделай правой ногой шаг назад; наклонись вперед, одновременно поднимая руки за спину выше таза (а). Опускаясь в присед, согни руки в локтях (б). При подъеме – разогни (теперь ты снова в позиции (а)). Это один повтор. Выполнив все на одну ногу, поменяй стороны.

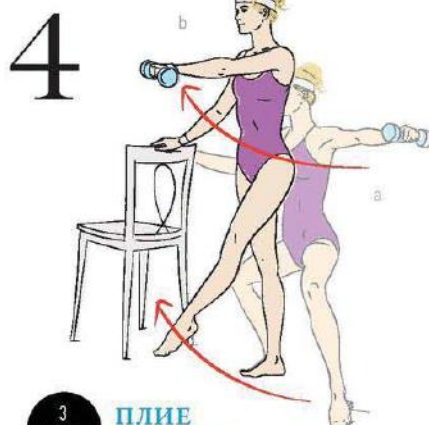


2 ЛАСТОЧКА

Целевые мышцы: пресс, ягодичные, задняя поверхность бедра

Делай: 16 повторов на каждую ногу

Встань перед стулом и, положив предплечья на спинку, наклонись вперед с прямой спиной: таз ровно над стопами. Слегка согни левое колено, правую ногу отведи назад и вытяни носок (а). Подними ее до параллели с полом, сохраняя прогиб в пояснице (б), затем медленно опусти обратно. Это один повтор.



4 ПЛИЕ С ТАНДЮ

Целевые мышцы: внутренняя поверхность бедра, ягодичные

Делай: 16 повторов на каждую сторону

Встань боком к стулу и возьми за спинку правой рукой, левую с гантелью вытяни в сторону. Стопы расставь немного шире бедер, развернув носки наружу. Опустись в глубокое плие (а). Выпрямляясь обратно, подними левую руку и ногу вперед (тяни носок!) (б). Это один повтор. Ты сейчас очень элегантна.



5 СКРУЧИВАНИЯ С ПОДНЯТЫМИ НОГАМИ

Целевые мышцы: пресс

Делай: 16 повторов

Ляг на спину и оберни лодыжки резиновым амортизатором. Затем, держа поясницу прижатой к полу, аккуратно подними прямые ноги. Чем они будут выше, тем легче упражнение; если захочешь усложнить – держи пониже. Руки сцепи за головой (а). Подними лопатки (б), опусти обратно, но не касайся пола. Это один повтор. Скоро будешь готова к "Лебединому озеру"!





КОМБИНАЦИЯ

ВИИТ + ОСОЗНАННОСТЬ

ЧТО ЭТО: Тренировка проходит в высоком темпе и включает составные упражнения.

ЗАЧЕМ: "Чтобы одновременно развивать и тело, и ум, — объясняет эксперт по йоге Майкл Жерве, который на пару с персональным тренером Каем Карлстромом придумал программу HeadStrong для клубов Equinox. — Непривычные последовательности движений заставляют мозг выстраивать новые нейронные связи. Это занятие по эффективности покруче разгадывания sudoku".



ТРЕНИРОВКА

1



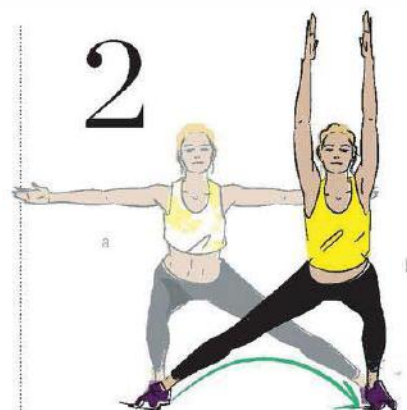
1 МИНУТА

ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ПРИСЕДА

Целевые мышцы: ноги, ягодичные

Из стойки на ширине плеч опустись в глубокий присед (а). Без паузы выпрыгни вверх, вытягивая руки над головой (б). Приземляясь, сразу опускайся снова в присед. Сделай максимум повторов за одну минуту, потом две — отдохни. Тут мозг командует телу поработать как следует.

2



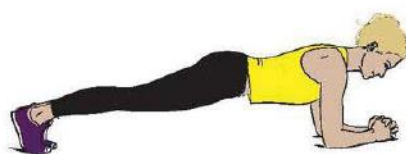
3 МИНУТЫ

ЛАТЕРАЛЬНЫЕ ВЫПАДЫ

Целевые мышцы: плечи, ноги, кор, а еще развивается нейропластичность

Расставив стопы пошире, опустишься в боковой выпад на правую ногу и вытяни руки вверх, вниз или в стороны — выбирай что хочешь (а). Перенеси вес на другую сторону (б). Чередую ноги, опускайся в выпады и вытягивай руки в разных направлениях и с разной скоростью — и продолжай так все три минуты. Не мешай в раздумьях — просто делай.

3



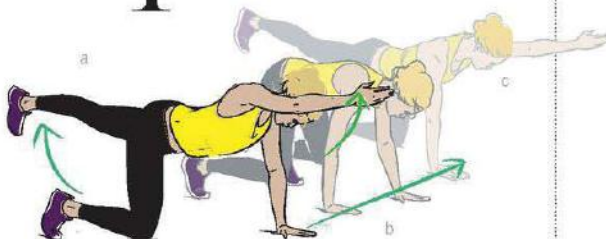
3 МИНУТЫ

ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ

Целевые мышцы: кор

Прими упор лежа на предплечьях, сцепив кисти. удержи тело вытянутым в прямую линию, напрягая пресс и ягодичные. Пока не можешь продержаться три минуты? Увеличивай время постепенно. Руки дрожат? Сожми пальцы крепче!

4



2 МИНУТЫ

БАЛАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Целевые мышцы: кор и ягодичные, плюс улучшается координация

Делай: по 5 повторов в каждую сторону

Встань на четвереньки и, не округляя спину, вытяни правую руку вперед и левую ногу назад. Задержишься в этой позе на три вдоха-выдоха (а). Опустит конечности и, оставаясь на четвереньках, пройдишь влево как краб (б). Теперь вытяни левую руку и правую ногу (с). Продолжай ходить туда-сюда.

5



4 МИНУТЫ

ПОБЕДНАЯ ПОЗА

Цель: успокоение нервной системы и восстановление

Встань прямо и вытяни руки вверх буквой V (а). Задержишься в этой позе на три хороших вдоха. Завершение тренировки: ляг на спину и сфокусируйся на глубоком дыхании животом (б). Ты заслужила отдых. ●

ЗДОРОВЬЕ



PILAR / SHOOTING / 2017

ЗА ТОБОЙ ХВОСТ

Хочешь быть здоровее и счастливее? Тогда подумай, не пора ли кого-нибудь завести. И мы в кои-то веки не о мужчине.

Текст: Юлия Сергеева

➔Вроде давно никто не спорит, что домашние животные положительно влияют на психологическое и физическое состояние человека. А национальные институты здоровья США, Великобритании, Канады, Дании и других стран по-прежнему финансируют работу ученых, изучающих этот факт. Ну что же, ребята, удивите нас!



СКАЖЕШЬ “ДА”

...здоровому сну

В Центре медицины сна при Клинике Майо в Рочестере выяснили, что больше половины владельцев позволяют любимцам спать в своей кровати (речь преимущественно о кошках и собаках) – и не зря. В теплой компании проще расслабиться, успокоить сердце и дыхание – и веки смыкаются сами собой.

...социальным связям

У 42% опрошенных австралийскими исследователями граждан с появлением питомца расширился список контактов как в офлайне, так и онлайн. С самооценкой и самообладанием у владельцев животных дела, как правило, обстоят лучше, чем у остальных. Это влияет и на качество отношений с окружающими.

...личной жизни

Информация о домашнем животном добавляет человеку очков в глазах представителей противоположного пола. По крайней мере, 40% мужчин предпочли бы встречаться с барышней, у которой есть питомец, свидетельствует проведенный недавно в Великобритании опрос.

НАМ ПОМОГАЛИ:



**АННА
ШУЛЯЕВА**
Врач аллерго-
лог-иммунолог



**ТАТЬЯНА
НИКИТИНА**
Психолог

СКАЖЕШЬ “НЕТ”

...ОНКОЛОГИЧЕСКИМ заболеваниям

У владельцев зверьков почти в три раза меньше шансов заполучить рак, утверждают товарищи из Стэнфордского университета в Сан-Франциско. И предполагают, что дело тут, скорее всего, в завидной крепости иммунной системы “заводчиков”.

...стрессу

Общение с братьями меньшими – главным образом теми, кого приятно пощупать, окуная руки в мех, – запускает в человеческом мозге биохимические реакции, способствующие снижению тревожности. Если на ум пришли слова “дофамин” и “окситоцин”, ты мыслишь в верном направлении. Да что там, всего лишь воспоминание о питомце, ожидающем дома, помогает лучше справляться с неприятностями, пишут в уважаемом издании *Journal of Personality and Social Psychology*. А ученые из Университета Западной Каролины считают, что длительная терапия зверьками показана страдающим неврозами навязчивых состояний, депрессией или, например, посттравматическим расстройством. Да любому станет лучше, если обложить его котиками!

60%

россиян содержат домашних животных (а 68% из оставшихся хотели бы их завести).

79%

соотечественников верят, что звери действительно способны лечить.

96%

опрошенных согласны с тем, что питомцы делают нас счастливее.

Источник: исследование ВЦИОМ, результаты обнародованы на форуме “С питомцами лучше”





ПЕС

Следит за твоими сосудами. Сразу несколько экспертных групп сообщают: владельцы собак меньше страдают от перепадов артериального давления, чем товарищи без барбосов. Кроме того, у счастливицков, как правило, низкое содержание в крови холестерина и триглицеридов, а сердце в состоянии покоя бьется реже, чем у прочих.

Заставляет двигаться. По сравнению с владельцами других животных собачники ведут более активный образ жизни, что совершенно закономерно сказывается на их физическом и душевном самочувствии.

Помогает восстановиться. Верный пес облегчает хозяину выздоровление, в том числе после серьезных заболеваний. Скажем, по данным Американской ассоциации кардиологов, у владельца собаки в 8 раз больше шансов выжить после инфаркта и прийти в форму в течение первого же года.

Облегчает дыхание. Если подумываешь о продолжении рода, мотай на ус: американские иммунологи вычислили, что дети, растущие в доме с собакой, меньше подвержены риску возникновения аллергии и на 13% реже страдают от астмы, чем малыши, которые контактируют с псами лишь время от времени.

И еще замечено, что собачники:

- » легче справляются с неврозами;
- » реже остальных страдают мигренями и бессонницей.



КОТ

Бережет твое сердце. Любители уса-тых-полосатых в три раза реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с прочими лю-

Кошки против собак

СОБАЧНИКИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМИ И ДОВОЛЬНЫМИ ЖИЗНЬЮ ПО СРАВНЕНИЮ С КОШАТНИКАМИ, СООБЩАЕТ ЖУРНАЛ SCIENCE. ПОСЛЕДНИЕ, КСТАТИ, ЧАСТЕНЬКО ДЕМОНИСТРИРУЮТ ИНТРОВЕРТНЫЕ ЧЕРТЫ. А ТЕ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ СОБАК, КАК ПРАВИЛО, ОТКРЫТЫ И КОММУНИКАБЕЛЬНЫ.

бителями животных, а риск заработать инфаркт у них снижается в шесть раз, пишет American Journal of Cardiology.

Врачует раны. Под аккомпанемент кошачьего мурчания с терапевтической частотой 20–50 герц быстрее обычного срачивается поврежденная костная ткань и восстанавливаются мышцы, связки и сухожилия.

Успокаивает. Всего несколько минут близкого контакта с благодушно настроенной кошкой погружают взбудораженного человека в расслабленное состояние, давление у него тоже нормализуется.

Помогает пережить потерю. В Бруклинском колледже доказали, что владельцы кошек быстрее других приходят в себя после трагических событий и реже чувствуют себя одинокими, а ощущение собственной значимости их не покидает.

И еще замечено, что кошатники:

- » живут на 4–5 лет дольше тех, у кого нет котов;
- » относительно легко переносят последствия повышенного газообразования;
- » быстрее справляются с инфекциями.



РЫБКИ

Расслабляют. Наблюдение

за бесшумно плавающими созданиями нормализует пульс и снижает артериальное давление. Так что тем, у кого регулярно пошаливают нервы, аквариум прямо-таки показан, говорят

специалисты из университетов Плимута и Эксестера. Главное, чтобы сеанс медитации длился как минимум 15 минут.

Облегчают дыхание. Вода из аквариума испаряется и увлажняет воздух в помещении, что и здоровому человеку хорошо, особенно в отопительный сезон, а простуженному и вовсе необходимо.

Делают умнее. В помещении с аквариумом люди лучше справляются с поставленными задачами (голландские ученые сравнили результаты двух групп офисных работников – у одних рыбки были, у других нет). Это происходит потому, предполагают исследователи, что наблюдение за плавающей мелочью в паузах между делами активизирует обычно не задействованные отделы мозга.



ПТИЦА

Снимает стресс.

Важное уточнение – речь прежде всего о певчих экзотических птицах, например канарейках. Их мелодичные ритмичные трели помогают нормализовать частоту сердечных сокращений, выравнивают артериальное давление и расслабляют.

Не дает хандрить. Попугаи кричат немелодично, зато берут другим. Большинство этих красавцев чрезвычайно социальные существа, поэтому придется плотно контактировать. А где доброжелательное общение, там дофамин с окситоцином и низкий уровень тревожности.

ПРОСТО ВМЕСТЕ

Нахваливая животных, было бы нечестно промолчать про болезни и микробов, которые они вообще-то тоже вносят в дом. Чтобы ваше общежитие было безоблачным, ориентируйся на правила.

Всегда:

- ♦ тщательно мой руки после контактов со зверем или уж хотя бы перед едой;
- ♦ проверяй свою прелесть на наличие подозрительных потертостей, очагов облысения, новообразований и прочего. Если что-то не так, тащи питомца к доктору;
- ♦ если зверь у тебя гуляющий, следи, чтобы в теплое время года носил ошейник от блох и клещей (одного обычно хватает на три месяца постоянного использования) и был привит по всем правилам;
- ♦ после прогулки мой дру-гу лапы и живот – просто водой или шампунем для животных. Если водные процедуры зверь принимает не в тазике, а в ванне, ее потом придется по-чистить с привычным моющим средством (отлично, если на этикетке есть надпись “убивает микробов”) и хорошенько ополоснуть;
- ♦ помосудь по возможно-сти огради от контак-тов с уличной обувью. На подошвах ты запросто протащишь в кварти-ру яйца гельминтов или возбудителей опасных заболеваний;
- ♦ проветривай квартиру, и особенно спальню, если делишь ее с животным;
- ♦ вычищай клетки, лотки, кормушки и прочий зверский скраб в перчатках.

Никогда:

- ◆ не клади еду куда попало, если животное разгуливает по всем доступным поверхностям;
- ◆ не корми питомца едой из своей тарелки. Между прочим, зоопсихологи утверждают, что животные кланчат кусочки не потому, что голодны. Им просто не хватает внимания, и вот этот голод изволь утолить, а в остальном будь строга. Специалисты, разрабатывающие сбалансированные корма для братьев меньших, не зря едят свой хлеб. И если уж следить за тем, что попадает в твой желудок, относись с таким же вниманием и к рациону любимца.

Один раз в год

➤ привози зверя на свидание с ветеринаром. А вообще, прежде чем поселиться на твоей жилплощади, кандидат должен быть осмотрен врачом и, если это требуется и технически возможно, вакцинирован и обработан от паразитов.

...в неделю:

➤ меняй постельное белье, если питомец делит с тобой ложе. Стирай текстиль при температуре не ниже 50 °C;

➤ проводи влажную уборку квартиры, если звереныш ходит где вздумается, или комнаты, в которой стоит его клетка. Это всего лишь допустимый минимум, в идеале возить по полу тряпкой советуют каждый день.

Два раза в год

➤ можешь самостоятельно проводить профилактические противопarasитные мероприятия, если имеешь дело с собакой или кошкой, даже полностью домашней, или, например, проводишь лето на даче. Говорим "можешь", поскольку для взрослых эта история в принципе не обязательна (в отличие от де-

тей – им как раз надо, но лучше проконсультироваться с педиатром). Аптечные антигельминтные препараты – широкого спектра действия, так что не ошибешься; принимается лекарство однократно. Эффективнее всего устраивать профилактику весной и осенью.

Внимание! Если присутствие гельминтов уже не догадка, а факт, лечиться будешь под присмотром врача. Тут необходим точечный удар – именно по тем паразитам, которые в наличии (а для этого нужны анализы). Как правило, врачи используют ком-

бинацию разных препаратов. А еще в обязательном порядке тебе пропишут энтеросорбенты, чтобы организм не страдал от интоксикации продуктами жизнедеятельности гельминтов.

4 раза в год

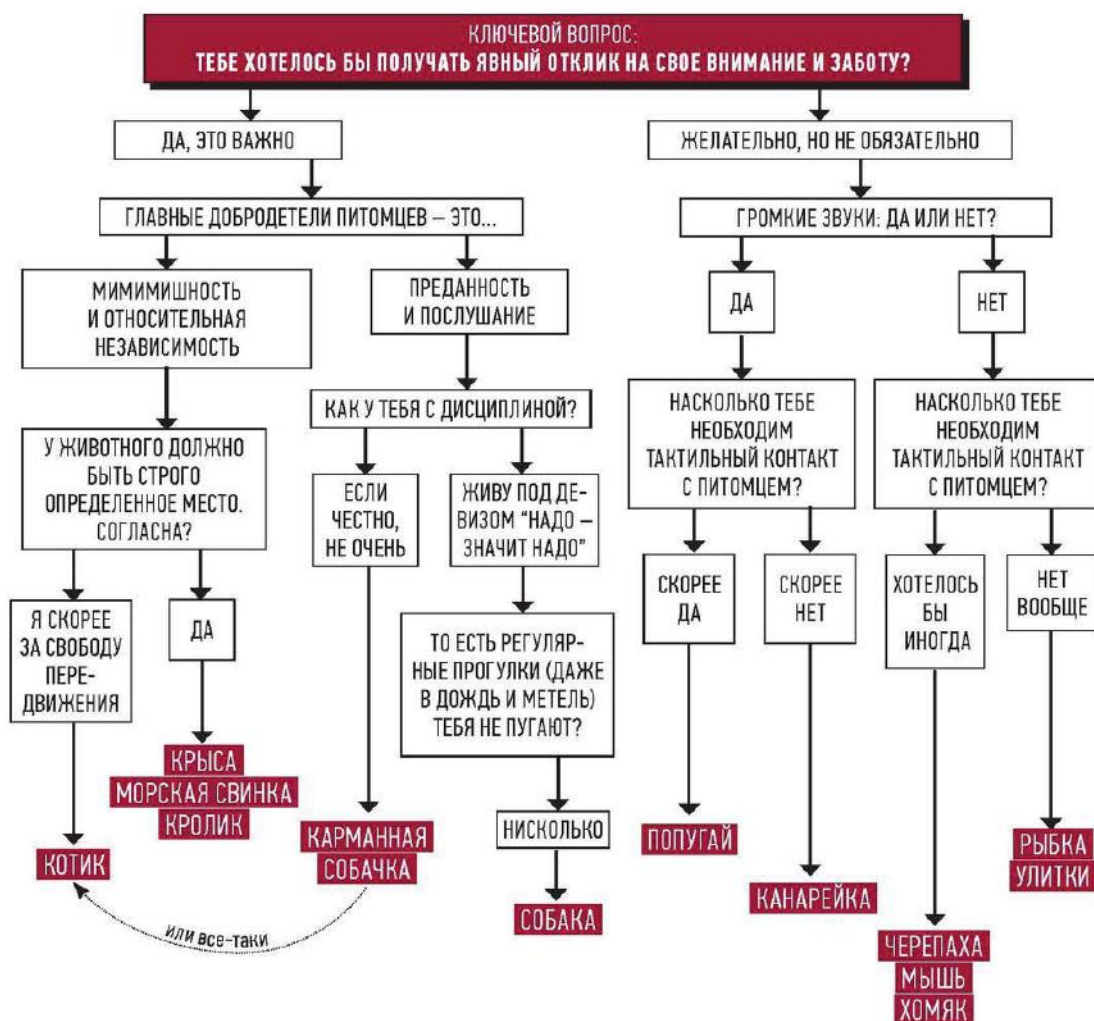
➤ согласно рекомендациям Всемирной ветеринарной ассоциации нужно проводить антиглистную профилактику для питомца (пса или кота). Ее тоже обычно отдают на откуп владельцам, аптечные препараты широкого спектра хорошо справляются с задачей. Действуй строго по инструкции:

штука довольно токсичная, и лишнее зверю ни к чему. А главное, сперва убедись, что друг твой полностью здоров, не блохаст и не собирается расплодиться.

Внимание! Если подозреваешь, что гельминты все-таки атаковали беднягу (он гоняется за хвостом, ездит по полу на попе, яростно вылизывает задний проход, худеет и грустит), упаковывай его в переноску и веди к врачу. Нужно сделать анализы и выяснить биографию паразита, чтобы назначить верную схему лечения. С результатами анализов иди в поликлинику и сама – скорее всего, тебе тоже придется подлечиться.

СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ

С ПИТОМЦАМИ ВСЕ КАК В ЖИЗНИ: "МНЕ НРАВИТСЯ" ВО ВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО РАВНЯЕТСЯ "МНЕ ПОДХОДИТ". НАШ МИНИ-ТЕСТ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ЧЕТЧЕ ПРЕДСТАВИТЬ СВОЕГО ИДЕАЛЬНОГО ЗВЕРЯ.





НЕ ГОНИ КОНЕЙ

Животное в доме — это серьезно, и надеемся, на этот счет иллюзий у тебя нет. В его содержание придется вкладываться деньгами, временем и душевными ресурсами.

Стоит по крайней мере повременить с приобретением, если...

...ТЫ ПОКА НЕ В ФОРМЕ

"Несмотря на то что питомцы определенно положительно влияют на состояние владельца, заводить нового члена семьи именно в тот период, когда ты психически или физически на нуле, я бы не рекомендовала, — говорит психолог Татьяна Никитина. — Иначе ни в чем не повинное животное будет не столько радовать и заряжать энергией, сколько раздражать, злить и утомлять, и в крайнем случае его придется срочно пристраивать в добрые руки. А это еще глубже вгонит тебя в переживание бессилия, стыда и недовольства собой".

...ТЫ ЖДЕШЬ РЕБЕНКА ИЛИ ПЛАНИРУЕШЬ ЗАБЕРЕМЕНЬ

Речь прежде всего о кошках, около 40% которых, увы, переносят возбудителей паразитарного заболевания токсоплазмоз. Если зверь живет у тебя давно, опасаться нечего. Однако первичное заражение во время беременности может привести к нарушениям в развитии ребенка (по медицинской статистике, это происходит в половине случаев). Так что рисковать не стоит. Твой кот от тебя не убежит.

...ТЫ СКЛОННА К АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ

и пока еще не добралась до аллерголога-иммунолога, чтобы точно выяснить, в чем дело и какой именно питомец мог бы тебе подойти. Скорее всего, доктор посоветует присмотреться к холоднокровным чешуйчатым красавчикам, запертым в уютных террариумах, но и это не факт.

...ТЫ ФАНАТ ЧИСТОТЫ

Микробиологи из Университета Лидса подсчитали, что в доме, где есть животные, концентрация бактерий, например, на полу в 20 раз выше, чем в квартире без зверей. Теперь ты знаешь правду — делай с ней что хочешь. ●



В ОТКРЫТОМ ВИДЕ

ЛЮБИШЬ ГРОМКИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ? И МЫ ТОЖЕ – ОПРОВЕРГАТЬ ИХ! ПЕРЕД ТОБОЙ ШЕСТЬ “СЕНСАЦИЙ”, КОТОРЫЕ ПОТЯСЛИ ДОБРУЮ ПОЛОВИНУ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНТЕРНЕТА, А НА ПОВЕРКУ ОКАЗАЛИСЬ НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ВЫДУМКОЙ.

Текст:
Анна Дюжева

НАМ ПОМОГАЛ



ОЛЕГ
ИВАНОВ
Химик



#1

В АРАХИС ВЖИВЛЯЮТ ГЕН ПЕТУНИИ — ЯДОВИТОЕ ВЕЩЕСТВО, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ СНИЖЕНИЮ ИММУНИТЕТА И ВОЗНИКНОВЕНИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Что мы думаем об этом?

Начнем с того, что ген (часть молекулы ДНК) не может быть ядовитым в принципе. Здесь бы и поставить точку, но наш эксперт Олег Иванов продолжает: «Нет никаких подтвержденных данных о том, какая именно генная модификация присутствует в арахисе и присутствует ли вообще. Даже если оно и так, то любые используемые (а значит, разрешенные) в сельском хозяйстве ГМО — к ним относятся и тот самый ген петунии — проходят жесткий контроль и абсолютно безопасны для человека. Поэтому ешь орехи и не бойся превратиться в тыкву». Ходят слухи, что ученые даже вывели особый сорт для людей, у которых на арахис аллергия. Чтобы даже те, кто страдает от непереносимости, время от времени не отказывали себе в удовольствии.

#2

АНТИПЕРСПИРАНТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ СОЛИ АЛЮМИНИЯ, — ЭТО ТРИГГЕРЫ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

Что мы думаем об этом?

Не знаем, в курсе ли ты, но ежедневно с пищей ты получаешь определенную порцию алюминия, поскольку организму необходимо 30–50 мг этого микроэлемента в сутки — он ответственен за нормальное пищеварение и быстрое заживление ран. Кроме того, алюминий присутствует и в других косметических средствах — той же

туши для ресниц. Тебе же не приходится в голову тщательно изучать ее состав перед покупкой? Или приходит? Тогда вот наше «в-третьих». Слух о связи алюминия и парабенов из состава антиперспирантов с раком груди запустила врач-маммолог Филиппа Дарбр в далеком 2005 году. Но ее выводы впоследствии не раз были раскритикованы и опровергнуты учеными. Олег Иванов призывает доверять Национальному институту рака США — на минуточку, одной из самых авторитетных организаций в области онкологии, которая опровергает канцерогенность солей алюминия в антиперспирантах.

#3

В ЛЕДЕНЦАХ ТИПА «БАРБАРИС» — ТОННА ХИМИИ. ЕСЛИ НАМОЧЕННУЮ КАРАМЕЛЬ ОСТАВИТЬ НА СКАТЕРТИ, ТО СПУСТЯ ПАРУ ЧАСОВ КОНФЕТА РАЗЪЕДЕТ ТКАНЬ.

Что мы думаем об этом?

Давай сразу читать состав карамели: сахар, патока, лимонная кислота, собственно экстракт барбариса, ароматизатор и краситель E120, он же кармин. Уверенно заявляем: ничто из вышеперечисленного прожечь дыру в ткани неспособно. Ты спросишь: а вдруг недобросовестный производитель скрывает от нас страшно секретный ингредиент? Мы предложили нашему химику провести следственный эксперимент и поставить на кон жизнь скатерти. Трагедии не произошло. Однако не спешите хвататься за очередную «барбариску». Грешок за леденцами все же имеется: они довольно калорийны.



#4

БЕЛОК ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ — ГЛАВНЫЙ ПРОВОКАТОР РАКА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЭТО ДОКАЗАЛ КОЛИН КЭМПБЕЛЛ, НАПИСАВШИЙ КНИГУ «КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ».

Что мы думаем об этом?

Трактат, обращающий людей в вегетарианство, на самом деле не что иное, как попытка его автора стать знаменитым на пустом месте. Что ж, у Кэмпбелла получилось. Однако научных данных об опасности молочного и других животных белков, которым псевдоученый вынес обвинительный приговор, попросту нет. Есть лишь лабораторные опыты Кэмпбелла на крысах породы, по природе своей склонной к развитию рака. В отличие от автора «Китайского исследования», советские ученые, например, знали о такой грызуньей генетической мутации еще в далеком 1976 году. В книге упоминается и о том, что помимо опытов на зверьках Кэмпбелл анализировал данные опроса 6500 жителей Китая об их рационе. А теперь вопрос: всегда ли мы отвечаем на вопросы тестов честно, точно и не сомневаясь? В общем, дорогой Колин, неплохая заявка на победу, но гипотеза требует основательной проверки. Пока же мы за здравый подход и сбалансированное питание, включающее и белки, и углеводы, и жиры.

#5

ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ОСОБЕННО ПРИ НАГРЕВЕ.

Что мы думаем об этом?

«Это масло используют в основном для замены сли-

вочного, — объясняет Олег Иванов. — И факт состоит в том — только не падай со стула, — что оно намного полезнее! В пальмовом отсутствуют трансжиры. А еще в молочном жире больше относительно вредных насыщенных жирных кислот». Наш герой, конечно, не образец здорового питания (куда полезнее использовать растительные масла вроде оливкового или льняного). Но вреда — будь то в нагретом виде или в холодном — он не принесет, за исключением риска поправиться.

#6

САМЫЙ ОПАСНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ МУЖЧИН — МЯСО ЦЫПЛЯТ, КОТОРЫХ ВЫРАЩИВАЮТ НА КОРМАХ С ОГРОМНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЖЕНСКИХ ГОРМОНОВ.

Что мы думаем об этом?

«Бедные парни, мясо — потенциальный канцероген, курица — с женскими гормонами, только и остается жевать сельдерея!» — сокрушается о непростой мужской доле наш эксперт. И объясняет: — На самом деле ввод гормонов в корма для птицы в принципе лишен смысла, ведь с пищей они не усвоятся. Тогда придется постоянно колоть цыплятам уколы, чтобы получить какой-то видимый эффект. Но и так никто не делает: современные мясные породы кур выводятся максимально быстрорастущими, и никакой дополнительной стимуляции для них не требуется». В общем, позволь своему мужчине спокойно жевать птицу. И сама не переживай. ●



Больше мифов (а также правду) о здоровье найдешь тут: <http://www.whrussia.ru/zdorovye/6439/>

ТВОЯ ЕДА



АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ/ФОТОСТУДИЯ SIM



“Человек требовательный” – так нас будут описывать потомки. Телефоны должны снимать как Энни Лейбовиц, полицейские – улыбаться, а еда – источать антиоксиданты и сжигать жиры. Имеем право хотеть большего и знать, как это получить.

КАК ХОРОШИ, КАК СВЕЖИ

1. Капуста кейл, “Азбука вкуса”

2. Брусничная запеканка, Organic Religion

Мюсли с брусникой, карамель, кокосовая стружка, кешью.

3. Лимонная запеканка, Organic Religion

Лимон, мюсли, корица, кешью, кунжут, семена подсолнечника, карамель.

4. Семена чиа, XiOmega3

5. Конфета “Трюфель”, Organic Religion

Жмых кешью, кокосовое масло, виноградный сахар, какао, агар-агар, миндальное молоко.

6. Роллы с бататом, Organic Religion

Рис, фасоль маш, печеный батат, салат романо, салат фризе, соус кимчи, “майонез” из кешью, оливкового масла и лимонного сока.

7. Конфета “Баунти”, Organic Religion

Миндаль, кешью, пальмовый сахар, кокосовая стружка, кокосовое масло, миндальное молоко, агар-агар.

СЫРОЙ МАТЕРИАЛ

Самый простой способ выжать из продуктов максимум пользы – есть их живыми, не тратя силы на добывание огня. Особенно заманчивой идея кажется потому, что термическая обработка, во-первых, разрушает большую часть витаминов С, А и некоторые виды из группы В. Во-вторых, она обычно увеличивает калорийность блюд – к ценности самих продуктов добавляются кулинарные жиры, а для крахмалистых овощей тушение и жарка чреваты ростом гликемического индекса. “Впрочем, нельзя сказать, что получать пользу можно только из сырых продуктов, – рассуждает

НАМ ПОМОГАЛИ:



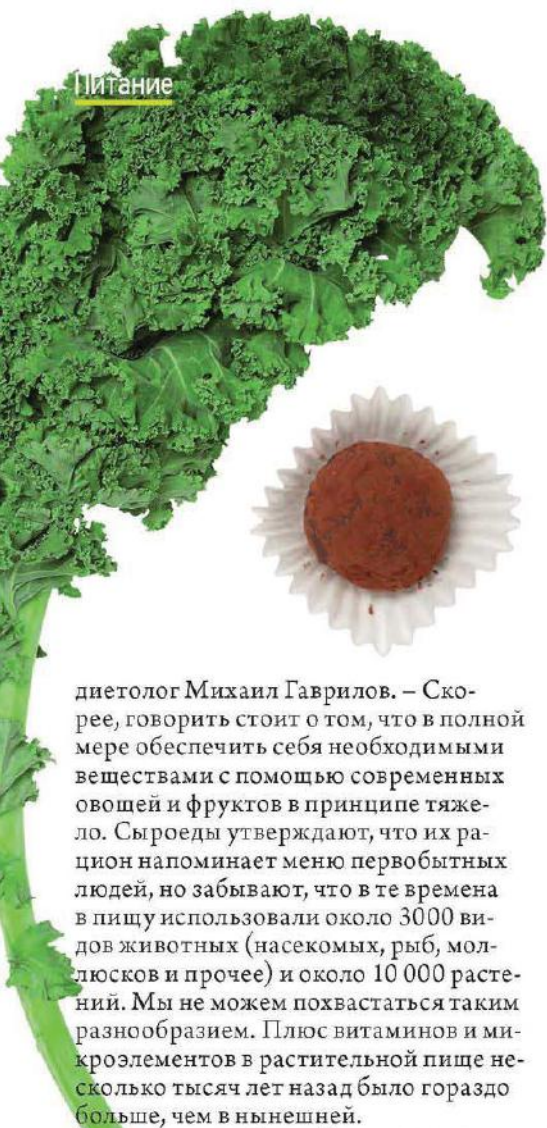
МИХАИЛ ГАВРИЛОВ

Врач-психотерапевт, к. м. н., член Института функциональной медицины (IFM, США)



ОЛЬГА ПАШКОВА

Терапевт, врач-диетолог проекта Just for you, специалист по работе с пищевым поведением



диетолог Михаил Гаврилов. – Скорее, говорить стоит о том, что в полной мере обеспечить себя необходимыми веществами с помощью современных овощей и фруктов в принципе тяжело. Сыроеды утверждают, что их рацион напоминает меню первобытных людей, но забывают, что в те времена в пищу использовали около 3000 видов животных (насекомых, рыб, моллюсков и прочее) и около 10 000 растений. Мы не можем похвастаться таким разнообразием. Плюс витаминов и микроэлементов в растительной пище несколько тысяч лет назад было гораздо больше, чем в нынешней.

Так что употреблять больше свежих, качественных, желательно выращенных в радиусе 300 км фруктов и овощей – хорошая идея, но даже от такого рациона ждать чудес не стоит: лучше дополнительно принимать поливитамины”.

➕ ПЛЮСЫ СЫРОГО:

- Из свежих растений можно получить больше витаминов и минералов, чем из обработанных.
- Сырые овощи и фрукты в большей мере, чем вареные, стимулируют перистальтику кишечника, способствуют росту нормальной микрофлоры.
- Свежие мясо и рыба не содержат продуктов конечного гликолиза, которые, как известно, ускоряют старение организма.

➖ МИНУСЫ СЫРОГО:

- Обилие клетчатки в рационе может вызвать различные проблемы с ЖКТ у людей с чувствительным желудком и кишечником.
- Некоторые овощи, например помидоры, лучше усваиваются при

термической обработке. Скажем, наиболее полная экстракция провитамина А из моркови достигается при нагревании корнеплода с маслом при температуре 60 °С в течение часа. Такой каротин усваивается у людей на 40–50%, в то время как из сырого овоща – только на 5%.

➤ Свежую капусту нужно с осторожностью есть людям, у которых повышены риски развития гипотериоза. В ней содержатся вещества, обладающие струмогенным эффектом – они разрушают ткани щитовидной железы.

➤ Далеко не любое мясо или рыбу можно есть сырыми. Так, категорически не рекомендуется экспериментировать с птицей, дичью и свининой. Но даже говядина или морская рыба должного качества в живом виде хуже перевариваются.

➤ Увлечение кашами из сырых или недоваренных круп может вызвать воспаление слизистой оболочки желудка – хронический гастрит.

➤ “Многие свежие растения, особенно бобовые, содержат ингибиторы – блокаторы ферментов желудочного сока и поджелудочной

железы, – напоминает Ольга Пашкова. – Ингибиторы ферментов поджелудочной железы заставляют ее работать в усиленном режиме, с течением времени провоцируя увеличение органа. Избежать этого можно, подвергая продукты термической обработке”.

ВАЖНО!

Намерена есть сырыми злаки или бобовые – прежде замочи их в подкисленном растворе (кефире, бальзамике, лимонном соке). Такая среда разрушает лектины и фитаты – вещества, которыми в массовом сельском хозяйстве защищают зерна и бобы от поедания мелкими животными.

ВЕГА-НОВОСТЬ

Вегетарианство как концепция питания не слишком популярна среди врачей. По официальной версии, отказ от животных продуктов негативно сказывается на здоровье. Однако это не всегда так, считает Михаил Гаврилов. “Для людей с генетически обусловленным нарушением процесса расщепления аминокислоты метионина вегетарианство полезно. Избы-

ЧТО ДУМАЕШЬ?

Мнения об одноклеточном растении спирулине, которое в магазинах здорового питания предлагается как крайне полезный суперфуд, у наших экспертов разошлись.

ЗА

“Спирулина богата белком – более 65% (для сравнения: говядина содержит около 35%), а важнейшие аминокислоты присутствуют в ней в оптимальных пропорциях, – говорит Ольга Пашкова. – Ацтеки считали спирулину священным источником энергии, а сегодня растение входит в рацион многих спортсменов ми-

рового класса. Она легко усваивается даже ослабленным организмом, содержится в десять раз больше бета-каротина, чем морковь, и большое количество витаминов группы В и витамина Е. Есть научные доказательства того, что спирулина эффективна при повышенном содержании холестерина”.

ПРОТИВ

“Многие считают, что это океанская водоросль, на самом же деле спирулина – бактерия, которая встречается повсеместно на поверхности различных водоемов, – уверен Миха-

ил Гаврилов. – Доказано, что она может содержать токсин микроцистин – стоит принять даже небольшое его количество, и появляется риск заработать нарушения в работе почек, печени, а иногда и головного мозга. В силу того что продукты из спирулины не считаются лекарственными препаратами, лабораторным исследованиям они не подвергаются, а значит, вероятность наличия в составе микроцистина весьма велика. Как врач рекомендовать к употреблению суперфуд я не могу, это опасно”.

ток в организме этого вещества может увеличить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. В растительных продуктах метионина немного, так что переход на них в данном случае оправдан”.

БОГАТЫЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ

Справедливые заявления о сомнительном качестве современной еды сделали звездами так называемые суперфуды – растительные продукты, концентрация полезных веществ в которых очень высока. По крайней мере, так сказано на упаковках с ягодами асаи и другими диковинными дарами природы. “Большинству жителей мегаполиса совсем не повредит сделать свой рацион богаче с помощью суперфудов, считает Ольга Пашкова. – Скажем, зимой, когда мы едим мало зеленых овощей и испытываем дефицит солнечного света, экспериментировать можно с хлореллой. Эта одноклеточная водоросль богата витаминами и растительным белком, ускоряет процессы восстановления тканей, способствует естественной детоксикации организма и содержит хлорофилл, который повышает уровень кислорода и ускоряет азотистый обмен. Зеленые побеги ячменя и пшеницы – барлейграсс и витграсс – тоже ценны как источник белка, клетчатки, бета-каротина, хлорофилла, витаминов и микроэлементов в концентрированной форме. С этими продуктами интересно фантазировать на кухне: подмешивать в каши, запеканки, блюда из творога, овощные и фруктовые пюре или смузи, использовать при выпечке хлеба”.

Однако верить в то, что суперфуды – панацея от проблем со здоровьем, другой наш эксперт не рекомендует. “На мой взгляд, настойчивая продажа нам экзотических продуктов не более чем маркетинговый ход, – считает Михаил Гаврилов. – Полезные свойства большинства из них громко заявляют, но не доказаны научно. С точки зрения диетологии интересны разве что семена чиа. Они содержат много клетчатки, полиненасыщенных жирных кислот и белков, чем похожи на семена льна. Как любые продукты с таким набором характеристик, семена чиа благодаря разбуханию в желудке дают ощущение сытости, тем самым купируя аппетит. Но стоит отметить, для достижения такого эффекта нужно съесть их довольно много”.

КИНОА НЕ БУДЕТ

В этих семенах нет глютена, но много белка, как в гречке или фасоли. Для людей с непереносимостью клейковины киноа – продукт необходимый, для всех остальных – способ разнообразить рацион: по пищевой ценности за морские семена проигрывают гречке.

ТЫ СУПЕР, ДЕТКА

Перуанская мака наверняка страшно полезная штука (а может, и нет), но твой организм будет очень благодарен, если регулярно подкармливать его и более привычными продуктами.

Брокколи. В изобилии содержит сульфорафан – органическое соединение, обладающее антибактериальным и даже противораковым свойствами.

Острый перец чили. Ценное природное вещество капсаицин в нем уменьшает вредное воздействие химических канцерогенов, вызывающих мутации клеток.

Чечевица. Один из самых полезных употребляемых бобовых продуктов. Богата гамма-аминомасляной кислотой (ГАМК), дефицит которой может привести к депрессии.

Яблоки. Растворимая клетчатка, которая в них содержится, – лучшая пища для полезных бактерий, населяющих кишечник. Здоровая микрофлора, в свою очередь, залог крепкого иммунитета и бесперебойного синтеза витаминов, в частности К и группы В.

Шпинат. “Содержит сильный антиоксидант коэн-

зим Q10, который помогает иммунной системе распознавать атипичные клетки и препятствует канцерогенезу”, – рекламирует зеленого наш эксперт Ольга Пашкова.

Макадамия. Одно из множества полезных веществ в составе австралийского ореха – омега-7 жирная кислота. Она снижает интенсивность любых воспалительных процессов и повышает чувствительность организма к инсулину.

Какао (бобы). В нем гораздо больше антиоксидантов, чем, скажем, в зеленом чае или чернике. Вещества-защитники способствуют улучшению липидного состава крови, оздоровлению кровеносных сосудов. Флавоноиды, содержащиеся в какао, активизируют выделение оксида азота внутри клетки, что помогает повысить ее чувствительность к инсулину и позволяет регулировать уровень сахара в крови. ●



ПЕСНЯ О ЛЕТЕ

В споре о том, что из сезонных зимних продуктов можно готовить ярко и витаминно, мы имеем 5 аргументов. Подробности ниже.



Автор этих рецептов, а также и книги *The Healthy Life* — австралийский блогер и идеолог здорового питания Джессика Сепель. Дамочка просила тебе передать, что:

» Ты не то, что ты ешь, а что перевариваешь и усваиваешь. Так что в первую очередь позаботься о здоровье кишечника, чтобы чувствовать себя хорошо и выглядеть так же.

» Контролировать уровень сахара в крови просто: с каждым приемом пищи давай организму порцию белка и овощей, а быстрые углеводы разрешай себе по праздникам.

» Гормональная система скажет тебе спасибо, если ты включишь в рацион добавки или продукты, богатые омега-3 и железом.

» Стимулировать метаболизм помогают не только физические упражнения. Брокколи, зелень, citrusовые и бобовые тоже в игре.



ПОРЦИЯ —
1 СТОЛОВАЯ
ЛОЖКА

ЗИМНИЙ ПЕСТО

Классический рецепт с базиликом и кедровыми орешками в январе можно пересмотреть. С сезонной брокколи и грецкими орехами соус получится не хуже, а интереснее. За отсутствием пармезана талия будет только благодарна.

НА 4 ПОРЦИИ:

120 г грецких орехов, грубо порезанных

100 г брокколи, свежей

2 зубчика чеснока

4 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. кипяченой воды

Сок 1 лимона

Соль и свежемолотый черный перец — по щепотке

1/ В блендере перемели грецкие орехи, чеснок и брокколи. Когда продукты приобретут однородность, добавь к ним лимонный сок, воду, масло и соль с перцем и снова взбей.

2/ Попробуй соус: если он густоват, разбавь массу ложечкой масла или лимонного сока; если не хватает специй, выровняй вкус ими.

3/ Готовый песто переложи в стеклянную банку с закручивающейся крышкой и храни в холодильнике не больше трех дней.

350
ККАЛ
в порции

САЛАТ ИЗ ЗИМНЕЙ ЗЕЛЕНИ

В этом рецепте собраны главные любимчики диетологов WH: зелень, авокадо, миндаль. Разве что вареное яйцо можешь добавить сама, если чувствуешь потребность в дополнительной дозе белка.

НА 4 ПОРЦИИ:

200 г листовой зелени (кейл, шпинат, романо)

70 г жареного миндаля, покрошенного

1 маленькая луковица фенхеля, тонко порезанная

1 авокадо, порезанное полукольцами

Для заправки:

75 мл оливкового масла extra virgin

1 большой пучок петрушки

1 зубчик чеснока, порезанный

½ авокадо, порезанного

1 ч. л. жидкого меда

Несколько листиков свежего базилика (по желанию)

Сок 1 лимона

Соль и молотый черный перец – по щепотке

1/ Все ингредиенты заправки сложи в блендер и перемолоти в однородную массу. Если соус получился слишком густым, добавь немного масла или лимонного сока.

2/ Салатные листья отправь в большую миску, заправь половиной имеющегося соуса и очень тщательно перемешай.

3/ Распредели салат по тарелкам, на каждую порцию выложи сверху фенхель, авокадо, орешки и оставшуюся заправку.





230

ККАЛ
в порции

ОВОЩНАЯ ПАСТА

Польза зимних помидоров – вопрос дискуссионный, но разве заслуживает он обсуждения, когда хочется помечтать о лете? Только совет: чтобы вкус блюда не разочаровал, используй черри – они более ароматные – и консервированные томаты.

НА 4 ПОРЦИИ:

400 г консервированной томатной пассаты
200 г цукини
200 г спагетти
200 г помидоров черри, порезанных пополам
1 красный перец чили, без семян, мелко порезанный
1 зубчик чеснока
4 ст. л. рикотты или другого мягкого сыра
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. зимнего песто (рецепт на стр. 75)
Свежий базилик для украшения
Соль и молотый черный перец

1/ Свари спагетти в большом количестве подсоленной воды, на минуту меньше, чем указано на упаковке. Откинь макароны на дуршлаг.

2/ Вооружись специальным спирайлайзером, который делает из овощей спагетти, или обычным ножом и нарежь кабачки тонкими нитями а-ля лапша.

3/ Большую сковороду нагрей на среднем огне, добавь масло, а затем чеснок и перец чили. Обжаривай их, орудуя лопаткой, пару минут.

4/ Пахнет вкусно? Тогда пора отправить в сковороду томаты. Дай им несколько минут, чтобы пустить сок. Помешай и добавь нарезанные кабачки. Пусть потоматся 5 минут и перемешаются с остальными овощами.

5/ Время выложить в сковороду томатную пассату и отваренные спагетти, посолить, довести массу до кипения, не забывая мешать, и снять с огня.

6/ Распредели пасту по тарелкам, укрась сыром, соусом песто, а также листьями базилика и присыпь молотым черным перцем.



230

ккал
в порции

БАКЛАЖАННАЯ ЗАКУСКА

Для любителей средиземноморской диеты сегодня играет трио баклажана, помидоров и пармезана. Это хит!

НА 4 ПОРЦИИ:

6 консервированных томатов,
без кожи, в собственном соку
2 баклажана
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеного базилика
½ ч. л. молотого перца чили
Соль и черный перец — по вкусу
Свежий базилик и тертый
пармезан — для украшения

1/ Каждый баклажан порежь вдоль на 4–6 ломтиков в зависимости от толщины овоща. Томаты поруби кубиками и смешай с молотым чили.

2/ Разогрей духовку до 180 °С. Баклажанные клинья уложи в форму для запекания, сбрызни оливковым маслом, солью, перцем и сушеным базиликом и отправь в печь на 40 минут.

3/ Поверх почти готовых баклажанов выложи помидоры и оставь в духовке еще на 5–7 минут.

4/ Подавай закуску на блюде, украсив свежим базиликом и тонкими ломтиками пармезана.

МЕДЛЕННАЯ БАРАНИНА

Только в выходные можно потратить на приготовление одного блюда 5 часов. Зато и результат будет достоин воскресного обеда.

НА 6 ПОРЦИЙ:

Баранье плечо весом около 2 кг вместе с костью
4 зубчика чеснока, порезанных пластинками
3 морковки, крупно порезанные
2 красные луковицы, порезанные клиньями
2 маленькие луковицы фенхеля, порезанные на 4 части
2 стебля сельдерея, крупно порезанные
1 головка чеснока, разрезанная пополам поперек зубчиков
1 стебель порея, порезанный кольцами около 4 см шириной
1 ст. л. сушеного или свежего розмарина
1 ст. л. сушеного или свежего тимьяна
2 ст. л. соевого соуса
½ ч. л. лимонной цедры
Оливковое масло, соль и молотый черный перец

1/ Разогрей духовку до 200 °C.

2/ Тонким ножом сделай на баранине надрезы глубиной около 2 см и уложи в них ломтики чеснока. Смажь мясо маслом, посоли-поперчи, натри цедрой и уложи на противень или в большую форму для запекания.

3/ Рядом с бараньей конечностью размести разрезанную головку чеснока, лук, фенхель, морковь, порей и сельдерей. Сбрызни овощи растительным маслом и соевым соусом, присыпь травами, накрой всю конструкцию плотной фольгой и отправь в духовку.

4/ Через 10 минут уменьши температуру в духовом шкафу до 180 °C и спокойно готовь 3,5–4,0 часа, до восхитительной мягкости мяса.

5/ Вынь противень из духовки, осторожно освободи от фольги и, как только мясо отдохнет, отдели от костей порционные кусочки. Подавай с запеченными овощами. ●

400
ккал
в порции



Обсуждать систему питания, занимающую умы и желудка миллионов, решили на троих: злым полицейским выступила главред WH **Маша Троицкая**, защищать Дюкана отважилась д. м. н., профессор НИИ питания РАМН **Алла Погожева**, примерить роль миротворца вызвался врач-диетолог, к. м. н., исполнительный директор Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов России **Михаил Зейгарник**.

Мария: Кто мне может объяснить, почему среди десятка одинаково нездоровых диет, которые можно найти в интернете, именно Дюкан имеет столько поклонников?

Алла: Во-первых, его методика достаточно комфортна. Впрочем, это касается любой белковой диеты. Протеин отлично насыщает, голодать человеку не приходится, а рекомендованные продукты (нежирное мясо, птица, рыба, творог)



АТАКА ЗАХЛЕБНУЛАСЬ

WOMEN'S HEALTH НЕ ПИШЕТ ПРО ДИЕТЫ — НЕ ЛЮБИМ МЫ, КОГДА ЛЮДИ РАСПЛАЧИВАЮТСЯ ЗДОРОВЬЕМ ЗА ПОХУДЕНИЕ. И ТРЕВОЖИМСЯ, ЕСЛИ КАКИЕ-ТО СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ АКТИВНО ПРОДВИГАЮТСЯ СРЕДИ ГРАЖДАН. НА ЭТОТ РАЗ МЫ ПОПРОСИЛИ ДИЕТОЛОГОВ ОТВЕТИТЬ НА НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ О МЕТОДЕ ДОКТОРА ДЮКАНА, ГЛЯДЯ ГЛАВНОМУ РЕДАКТОРУ ПРЯМО В ГЛАЗА.

доступны каждому. Во-вторых, система дает длительный результат. В отличие от стрессовых диет, на которых за счет воды можно за неделю потерять пару килограммов, а потом так же быстро их вернуть, по методу Дюкана приходится жить дольше — несколько месяцев, полгода. За это время в нужную сторону сдвигается обмен веществ. После

выхода из диеты человек способен расширить свой рацион, но не поправится.

Мария: Ну а что, если у человека проблемы с почками — ему можно на белке сидеть 10 дней?

Михаил: У диеты действительно есть противопоказания, и, справедливости ради, автор никогда их не скрывал.

Если человек страдает нарушениями белкового обмена и заболеваниями почек, такой рацион ему не подходит.

Мария: Но в книге господина Дюкана бросаются в глаза не слова про почки, а такие пассажи: «Моя диета — не просто самая безопасная и наиболее эффективная из всех современных диет, предназначенных для по-

тери веса. Это наиболее эффективный план питания, который с первого дня заботится о своем приверженце и больше никогда не оставляет его один на один с проблемой». Все так?

Алла: На фоне множества белковых диет, которые советуют есть чистый протеин, методика Дюкана выгодно отличается как раз тем, что автор допускает сложные углеводы в виде отрубей и овощей в определенные дни. Это как минимум снимает проблему запоров, которые неизбежно возникают при перекосе рациона в сторону белка.

Михаил: С одной стороны, Маша права, подозревая диету Дюкана в побочных эффектах. С другой — есть нюансы. Не будем брать в расчет женщину, которой всего-то хочется скинуть пару-трой-



что наиболее популярный вопрос ее последователей – что делать с кожей и волосами? Спустя 3–4 месяца подобные проблемы начинаются у большинства. Спрашиваю, принимают ли они рекомендованные витаминно-минеральные комплексы. Нет. Тогда как вы хотите обойтись без осложнений, живя на неполноценном и по балансу белков-жиров-углеводов, и по витаминно-минеральному составу рационе? В конце концов, в XXI веке фармацевтическая промышленность делает все, чтобы компенсировать перекосы в меню с помощью препаратов. Внимательный к себе человек сразу поймет: что-то идет не так. Например, ноги отекают или волосы выпадают. И либо слезет с диеты, либо побежит к врачу.

Алла: Мне кажется, уже даже ребенок знает, что здоровое соотношение белков, жиров и углеводов в рацио-

Михаил: В своей практике я ориентируюсь на психологическое состояние человека. Худеть можно двумя путями: медленно и верно, без побочных эффектов, просто составив индивидуальный рацион из привычных продуктов. Через четыре месяца или полгода, в зависимости от исходных данных, мы однозначно добьемся результата. На экспресс-методиках внешние изменения будут видны уже через полтора-два месяца, но постепенно все равно придется переходить на описанный мною выше стиль питания. Многие клиенты не хотят играть со своим здоровьем и готовы работать по медленно-му сценарию. Но есть и другие: если они будут ждать год, то скорее вообще на все плюнут и ничего не добьются. С такими людьми нужно начинать с быстрого результата, а потом дрейфовать в сторону рационального питания. Поэтому я не про-

МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА – ТРИ НЕДЕЛИ. ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ТРУДНО СДВИНУТЬ, НО, ЕСЛИ УЖ УДАЛОСЬ, РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ СОХРАНЯТЬСЯ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ.

не – 1:1:4. У Дюкана же белка больше, чем углеводов, а значит, рациональным такое питание не назовешь. Тем не менее хочешь похудеть? Системе Дюкана есть более здоровая, хоть и не такая быстрая альтернатива: достаточно убрать из рациона простые углеводы, индивидуально рассчитать свою здоровую дозу белка (это примерно 1 г на 1 кг массы тела, для спортсменов – 1,5 г) – и будешь размеренно идти к идеальному весу.

Мария: Ну а сами вы какие диеты чаще назначаете? С быстрым результатом?

тивопоставляю экспресс-диеты и более протяженные во времени методики.

Мария: А вот я противопоставляю. Как бы громко это ни звучало, но как же здоровье нации? Понятно, что, если человек обратился к диетологу, он уже что-то понимает про здоровье, и за него я не переживаю. Я волнуюсь о гражданах, которые искренне верят в волшебство той или иной методики. И именно они доводят себя до катастрофических результатов. Вы правильно заметили: диета Дюкана очень комфортная, и есть белко-

вом. Так и с методом Дюкана: никто не скрывает, что на этой диете нельзя сидеть долго, что она не сбалансирована, что возможны осложнения, – но “за” и “против” каждый взвешивает сам.

Мария: Вот это и есть моя главная претензия ко всем диетам, не только к Дюкану: они выглядят универсальными и вполне безобидными. Но вы же понимаете, что только в идеальном мире люди делают именно то, что предписано, и по любому поводу советуются с врачами. А в реальном – все прописывают себе диеты сами, начитавшись форумов в интернете.

Михаил: Тогда надо говорить не о том, что метод плох, а что люди как-то извилисто ему следуют. Я консультирую людей на портале, посвященном диете Дюкана, и знаю,

ку килограммов к отпуску. Ее косметическую проблему можно решить и без всяких атак – обычно достаточно просто есть поменьше быстрых углеводов на ночь. Но если мы говорим о человеке с ожирением, то есть о болезни, то диета для него – первейший способ лечения. Любая терапия подразумевает определенные побочные эффекты. В идеале в каждом случае решать, чего в конкретной диете больше – рисков для здоровья или пользы, – должен врач-диетолог. Но если уж человек твердо решил действовать сам, он и принимает на себя всю ответственность. Тут как с безрецептурными препаратами в аптеке: мы же читаем инструкции к ним, видим, что возможна, например, сонливость, но делаем сознательный выбор между пользой и потенциальным неудобст-

ОСЛОЖНЕНИЯ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СО СТОРОНЫ ПОЧЕК, СВЕРТЫВАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ КРОВИ И ПЕЧЕНИ, НАЧИНАЮТСЯ, ЕСЛИ ПРОПОРЦИЯ БЕЛКОВ И УГЛЕВОДОВ В РАЦИОНЕ СДВИГАЕТСЯ С НОРМЫ 1:4 В СТОРОНУ 1:2.

вые продукты можно в неограниченных количествах. Но я не уверена, что, если девушка за день прикончит ведро куриной грудки, организм скажет за это спасибо.

Алла: Фокус в том, что белка, если он не уравновешен овощами или отрубями, то есть углеводами, много не съешь. Сложно представить, что кто-то сможет прикончить две-три курицы в день.

Мария: Плохо вы знаете свою паству. Я вот на бесконечных форумах, посвященных этой диете, встречала чудовищные рецепты: из разрешенных ингредиентов женщины наворачивают и торты, и салаты, и прочий мусор.

Михаил: Так при чем тут диета Дюкана? Здесь надо говорить о низкой культуре питания, которая в принципе свойственна нашей стране. Почему-то до сих пор распространено мнение, что климат у нас какой-то особенный, а значит, нужно есть в три раза больше, чем может усвоиться. Спасибо и санкциям за то, что вместо белковых молочных продуктов теперь можно купить масляные — да, безопасные, но вовсе не такие полезные. И так далее. Соответственно, когда девушка на сайте, посвященном диете Дюкана, радостно делится рецептами оливье, или наполеона, или печеночного торта и прочей дряни, тут уже вопрос не во вредности кон-



кретной методики, а в культуре самого человека.

Мария: Кстати, в том числе поэтому я против любых диет. Если человек в принципе не разбирается, как устроено его тело, что хорошо, а что плохо, или страдает расстройствами пищевого поведения, ему даже самая прекрасная методика не поможет.

Алла: Это как раз к вопросу об общей культуре. Большинство желающих похудеть, если честно, сначала к врачу надо, а не в интернет за новой системой питания.

Михаил: В практике любого диетолога бывает, что через 30 секунд общения с человеком становится ясно: лишний вес тут не из-за нарушений в работе желудка или особенностей метаболизма. Проблемы в голове, а решать их нужно с психотерапевтом, а то и с психиатром.

Мария: Понятно, что можно во всем винить глупых женщин, которые себя не понимают и рекомендаций не слушают, но, на мой взгляд, в самой системе Дю-

кана есть немало слабых мест. Например, список разрешенных продуктов. Автор, скажем, не против крабовых палочек (ну как же, в них же крахмал), копченостей и ветчины (не самые диетические белки, кажется) и советует есть обезжиренные молочные продукты. Вы как диетологи одобряете?

Алла: Крабовые палочки и правда выглядят в списке странно — подозреваю, что француз Дюкан вообще не в курсе, что такой продукт существует, и тот вошел в круг разрешенных по воле российских редакторов. А что касается кисломолочки, если человек придерживается диеты, продукты в любом случае лучше выбирать пониженной жирности. Но не нулевой. Дело в том, что кальций, который наш организм в основном получает с молоком, гораздо хуже всасывается при наличии жира. Однако тот же кальций лучше усваивается с витамином D₃ — вот он как раз жирорастворимый. Вот и получается, что правильнее всего есть продукты пониженной жирности: творог — 5%, молоко и кефир — 1%.



Мария: Я вот еще какую тему хочу поднять. В диетологии что ни день, то новость, и сейчас, по ощущениям, началось гонение на белок. Особенно после того, как ВОЗ заявила, что избыток красного мяса в рационе может быть причиной онкологических заболеваний. Раньше здоровой дозой считались три 85-граммовые порции белкового продукта в день. Сегодня потребление мяса рекомендуют ограничивать.

Михаил: "Сенсационные" сведения и рекомендации чаще всего появляются в зависимости от того, кто что лоббирует. А начинаешь искать научные подтверждения распространенным фактам, и оказывается, не все так просто. Например, заявления о вреде мяса основываются на ничтожных цифрах риска. При употреблении свыше 150 г мяса в день на 5% возрастает шанс колоректального рака? Да и пусть, буду есть больше клетчатки, которая как раз профилактирует этот вид онкологии. Нашей стране однозначно нужна государственная программа распространения достоверных сведений о здоровом образе жизни, чтобы каждый человек мог принимать взвешенные решения.

Мария: Я бы возрадовалась, если бы, скажем, к чипсам и майонезу у нас применили те же меры, что к табаку и алкоголю. Чтобы эти продукты прекратили рекламировать по телевизору, а на упаковке было крупно написано: "Ребята, ложка майонеза никого не убьет, но прекратите есть его ведрами". А что, по-вашему, стало бы важными шагами в популяризации здорового образа жизни?

Михаил: Начинать надо со школы. Если людям, которым сейчас 7, 8, 10 лет, доходчиво и интересно рассказывать про вред сахара и рафинированных про-

дуктов, предлагать здоровые альтернативы, учить детей с уважением относиться к своему телу — глядишь, в рамках поколения пищевые привычки изменятся к лучшему.

Алла: Неплохо было бы перенести на российские просторы успех Карельского проекта. В Финляндии маркировка продуктов с вредными ингредиентами стала регулироваться законодательно. И если в еде содержатся трансжиры, львиные дозы сахара и жира низкого качества, упаковка должна буквально кричать об этом. ●

"Я назначила себе диету сама, но хочу минимизировать риски для здоровья".

- Внимательно следи за любыми изменениями в своем состоянии. Головная боль, апатия, отеки, боли любых видов, проблемы с кожей и волосами, запоры и расстройства стула — веские поводы обсудить выбранную диету с врачом.
- Пей достаточно жидкости. Колики и песок в почках при белковых диетах прямо связаны с тем, что организму не хватает воды.
- Принимай витаминно-минеральные комплексы с самым широким составом при всех диетах, даже, казалось бы, сбалансированных. Создавая дефицит калорий, ты лишаешь организм расходных материалов для важнейших химических реакций.
- Не делай культа из еды. Это всего лишь один из физиологических процессов, позволяющих нам существовать.



НОВОСТИ из *рае*

Перенестись из зимы в лето просто. Вспоминаешь вкус и аромат кокосовых продуктов, вдохновляешься и немедленно готовишь что-нибудь полезное.

СТРУЖКА

Один из любимых ингредиентов кондитеров – по происхождению просто высушенная и измельченная мякоть кокосового ореха.

ЛЮБИМ ЗА: пористую структуру волокон и высокое содержание клетчатки. Оба этих обстоятельства способствуют хорошей перистальтике кишечника и качественному его очищению.

ПОМНИМ ПРО: 592 ккал в 100 г и добавляем не больше 1 ст. л. стружки на порцию.

ГОТОВИМ:
РЫБУ В ПАНИРОВКЕ.

Промой и обсуши два филе красной рыбы весом около 120 г каждое. Взбей яичный белок и смажь им кусочки. Смешай 2 ст. л. кокосовой стружки и 2 ст. л. панировочных сухарей и обваляй рыбу в этом минсе. Осталось только отправить филе в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут.

МОЛОКО

В тайском языке нет слова “голод” – не иначе потому, что во все блюда народ добавляет сытное кокосовое молоко. Это, кстати, не жидкость, которая плещется в орехе, а сок, отжатый из мякоти зрелого плода и смешанный с водой.

ЛЮБИМ ЗА: способность легко усваиваться, богатый витаминно-минеральный состав, умение смягчать вкус острых блюд. А еще из кокосового моло-

ка получается самая пышная сладковатая пенка для капучино.

ПОМНИМ ПРО: отсутствие лактозы. Напиток не повредит людям с непереносимостью коровьего молока.

ГОТОВИМ:
ТЫКВЕННЫЙ СУП.

В кастрюле нагрей 2 ст. л. оливкового масла и обжарь на нем 1 мелко порезанную луковицу, 2 измельченных зубчика чеснока и 1 порубленный стебель сельдерея. Как только овощи обжарились, отправь к ним 400 г предварительно запеченной тыквы, перемешай, влей ½ стакана воды и доведи будущий суп до кипения. Дай ему побулькать на медленном огне пару минут. Затем добавь по вкусу молотые перец чили, имбирь и куркуму, посоли и влей в кастрюлю 1 стакан кокосового молока. Пробей овощи блендером до однородности. Имеешь право подлить еще молока (только делай это постепенно), чтобы получить желаемую консистенцию.

ВОДА

“Жидкий эндосперм плодов кокосовой пальмы” – так описал бы продукт настоящий ботаник. Чем моложе орех, тем более ценной считается его вода.

ЛЮБИМ ЗА: уникальный химический состав. “Благодаря высокому содержанию витаминов и минералов кокосовая вода может конкурировать с изотоническими напитками и помогает восстановиться после интенсивных физических нагрузок, – уверена Мария Верник, глава компании Сосоуоу. – Но, в отличие от большинства промышленных изотоников, здесь мало сахара – 5 мг на 100 мл, зато много калия, который нужен для нормальной работы сердца, особенно во время жиросжигающих тренировок”.

ПОМНИМ ПРО: детокс-свойства воды и приятную калорийность – всего 17 ккал на 100 мл.

ГОТОВИМ:
УТРЕННИЙ СМУЗИ.

2 горсти свежего шпината, ½ банана и стакан кокосовой воды взбей в блендере до полной однородности. По желанию можешь добавить в смузи протеиновый порошок, ваниль или свежую мяту.

МАСЛО

Продукт, который обладает дивным ароматом и нежной текстурой, хорош тем, что годится и в пищу, и для ухода за кожей.

ЛЮБИМ ЗА: способность не терять своих свойств при термической обработке. Можно жарить на кокосовом масле и добавлять его в выпечку.

ПОМНИМ ПРО: масло становится жидким при температуре выше 27 °С.

ГОТОВИМ:
ПРЯНЫЙ РИС.

В чугунной кастрюле разогрей 2 ст. л. кокосового масла и подрумянь, помешивая, 1 небольшой острый перец чили без семян, нарезанный кружками. Всыпь в кастрюлю 200 г риса басмати и обжарь, постоянно помешивая, чтобы каждое зернышко пропиталось жиром, примерно 5 минут. Теперь можешь уронить в посудину 1 ст. л. зерен кумина, 3 ч. л. порошка карри и залить все 400 мл воды. Доведи смесь до кипения, уменьши огонь и вари рис, накрыв крышкой, до готовности, минут 20.

5 МИФОВ О КОКОСОВОМ МАСЛЕ

1/ ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ

Довольно сказочек! Есть только один способ терять вес: тратить больше энергии, чем получаешь. Каким бы легким и милым ни казалось кокосовое масло, его ценность – 860 ккал в 100 г.

2/ ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

92% жиров кокосового масла относятся к насыщенным, а их принято ассоциировать с “плохим” холестерином. Однако наш продукт – растительного происхождения. Так что холестерин не может содержаться по определению.

3/ ЗАЩИЩАЕТ ОТ СОЛНЦА

Лабораторные исследования показали, что кокосовое масло может блокировать часть ультрафиолетовых лучей, но SPF продукта крайне нестабилен и оценивается как 5–8. Не самая надежная защита от солнца.

4/ ЛУЧШЕ ЗУБНОЙ ПАСТЫ

Поклонники аюрведы настаивают, что полоскание рта жидким маслом может заменить чистку зубов. Небольшое антибактериальное действие такая процедура действительно оказывает, но свежего дыхания и защиты от кариеса, увы, не гарантирует.

5/ УВЛАЖНЯЕТ КОЖУ

Масло только защищает кожу от потери влаги, но никак не питает. Так что наш тебе совет: наноси кокосовое масло следом за увлажняющим кремом или сразу после душа на промокнутое полотенцем тело. ●



Узнай больше о молоке растительного происхождения.

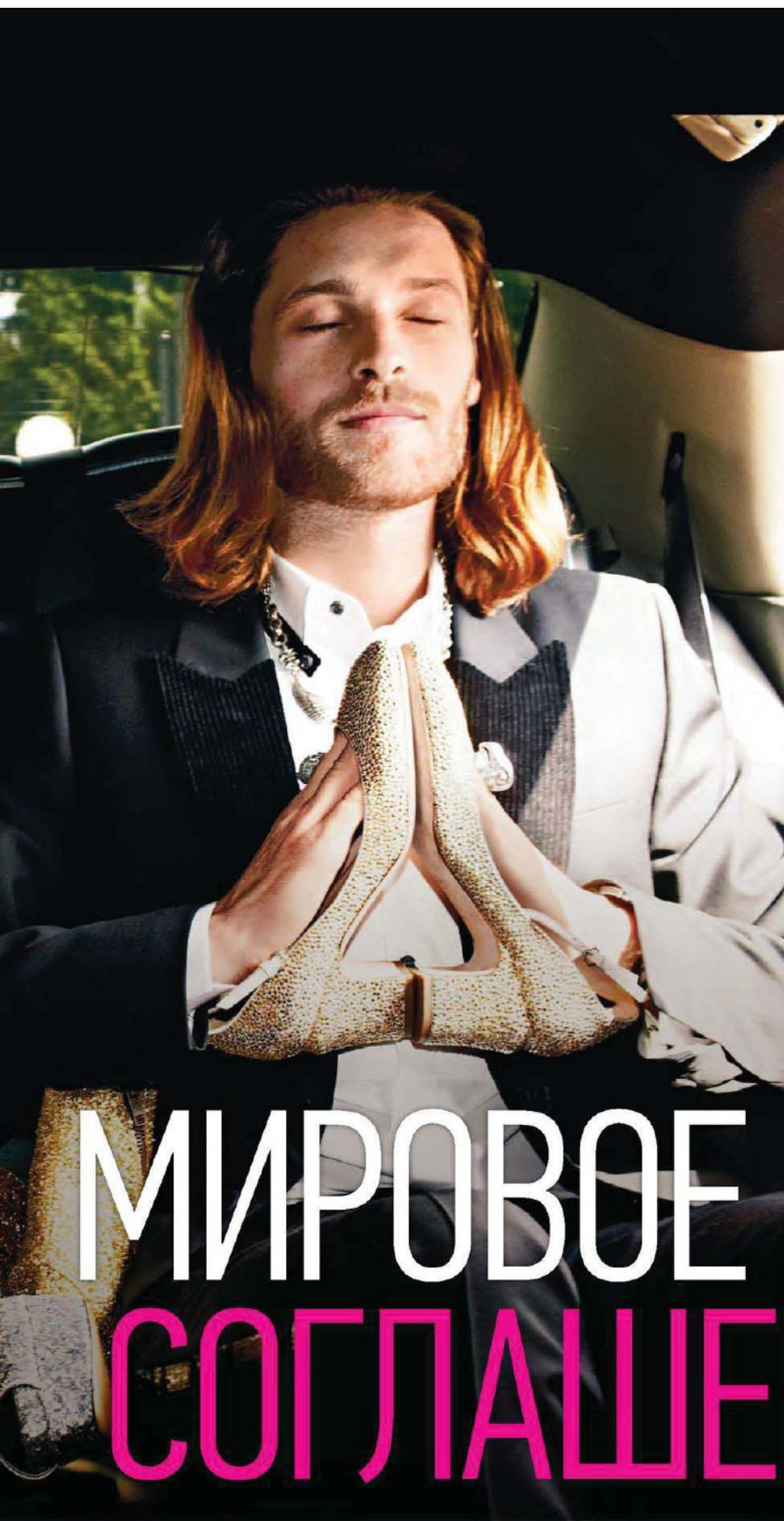
<http://www.whrussia.ru/zdorovoe-pitanie/7770/>



ЛИЧНОЕ ДЕЛО



AGATHA POSPIESZYN / WIM JONG SEASONS AGENCY / TOTO.COM



СПЕЦСЕКЦИЯ

КАКОЙ БЫ САМОДОСТАТОЧНОЙ ЖЕНЩИНОЙ ТЫ НИ БЫЛА, ОТ ОТНОШЕНИЙ НИКУДА НЕ СКРОЕШЬСЯ. И ОТ ПРОБЛЕМ С НИМИ, К СОЖАЛЕНИЮ, ТОЖЕ. МОЖНО БЕСКОНЕЧНО РАЗОЧАРОВЫВАТЬСЯ В ЛЮДЯХ, НО МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАРИАНТ ПОЛУЧШЕ. ДАВАЙ ПОЧИНИМ ТЕ БАГИ, ЧТО МЕШАЮТ ТЕБЕ НАХОДИТЬ ОБЩИЙ ЯЗЫК С БЛИЖНИМИ.

МИРОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ

В АМБИЦИОЗНОЙ ЗАТЕЕ ПРОКАЧАТЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ С МИРОМ БУДЕМ ОПИРАТЬСЯ НА – ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ! – ПСИХОЛОГИЮ. В ЧАСТНОСТИ, НА ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЮ, КОТОРАЯ УДЕЛЯЕТ КОНТАКТУ САМОЕ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ. ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ: ОШИБКОЙ СЧИТАЕМ ПОВЕДЕНИЕ, ИЗ-ЗА КОТОРОГО ОТНОШЕНИЯ ПОРТЯТСЯ ИЛИ НЕ ПРИНОСЯТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ. СЯДЬ ПОУДОБНЕЕ, ВЫДОХНИ И ПОСТАРАЙСЯ ПРИЗНАТЬ, ЧТО ИМЕЕШЬ ПОЛНЫЙ НАБОР СПОСОБОВ ВСЕ ИСПОРТИТЬ. ПОЛУЧИЛОСЬ? НАЧИНАЕМ ИСПРАВЛЯТЬСЯ.

Что это?

В слиянии стираются границы между “я” и “ты”. Есть только “мы”, внутри которого пропадает индивидуальность и отдельность. Можешь диагностировать у себя слияние, если:

- ▶ ты почти не раздумывая соглашаешься на предложения другого человека: “Надо же! Как я сама не догадалась”;
- ▶ в твоей речи превалирует местоимение “мы”: “Мы с Пусиком предпочитаем арт-хаус”;
- ▶ всерьез расстраиваешься, если человек не приветствует твои задорные идеи или обнаруживает отличную от твоей точку зрения;
- ▶ в ваших отношениях нет места спорам и проявлениям злости: “Конечно, проведем отпуск с твоей мамой, дорогой. Не будем ссориться”;
- ▶ идеал отношений, в твоём понимании, – предугадывать желания другого;
- ▶ ты знаешь, что думает и чувствует гражданин, лучше, чем он сам: “Не спорь, я вижу – тебе грустно”;
- ▶ стремишься сглаживать различия и находить объединяющее: “...зато мы оба читали в школе Толстого”;
- ▶ готова спешить на помощь, даже если тебя об этом не просили.

Зачем ты это делаешь?

Вечная жизнь “в домике” была бы пресной и жестокой. В конце концов, в слиянии находится младенец с матерью,



СЛИЯНИЕ

и воспоминания о потере той нежной связи весьма гнетущи. Влюбленность же — сплошное слияние: мы сплетаемся в единое, теряем свое начало и конец. Способность чувствовать другого без лишних слов дарит волшебный секс; умение выводить на первый план коллективное “мы” обеспечивает сплоченность команды в спорте и бизнесе. Как видишь, пользы много.

Чем опасно?

Будем откровенны, слияние с партнером портит отношения, стоит романтической эйфории закончиться. Возникает риск серьезно заскучать в этой “куда ты, туда и я” истории. Близость превращается в зависимость, и вот уже другой человек не будоражит, потому что ты не воспринимаешь его отдельно от себя. Не получается ощутить и собственную индивидуальность. В зыбучие пески слияния утекает энергия двух разных людей: вы друг друга не обогащаете, а делаете одинаково бесцветными. Конечно, из таких отношений захочется слиться. Да и какой нормальный гражданин в здравом уме и с чувством собственного достоинства захочет раствориться в ком-то и потерять свое “я”?

Обрати внимание на отношения с мамой. Родителям бывает сложно отпустить повзрослевших дочерей. Твоя лакмусовая бумажка — чувство вины: переживаешь его — значит, ты в зоне опасности. Кстати, в удушающем слиянии высок риск развития психосоматических заболеваний. Так что будь внимательна к этому багу: во-первых, ты и сама способна задавать такой стиль отношений, во-вторых, можешь оказаться в них втянутой. В последнем случае кроме чувства вины обращай внимание на ощущения тоски, безысходности, упадка сил: кто-то берет тебя в оборот, не выделяя как отдельного человека со своими интересами. Часто этими нехорошими людьми оказываются самые близкие: родители, подруги, коллеги.

Доктор, как быть?

ЕСЛИ ТЫ УЗНАЛА СЕБЯ И ПЛАНИРУЕШЬ ПРИТОРМОЗИТЬ:

- ◆ прекращай воспринимать жизнь через “мы”, добавляй в описания отношений “я” и “он”/“она”;
- ◆ задавай вопросы себе: “А что я хочу? Что я чувствую?”;
- ◆ разговаривай от первого лица: “Я хочу!” — и спрашивай партнера: “А ты хочешь? А что ты хочешь?”;
- ◆ не старайся додумать за другого, угадать, помочь на опережение — учись до-тошно расспрашивать, что человек имеет в виду и что ты можешь для него сделать;
- ◆ набирайся смелости встречаться с различиями, допускай возможность увеличения дистанции в отношениях, признавай право на личное пространство. Это непросто, но, знаешь, проводить вечер не вместе — нормально. Более того, нормально иногда ездить в отпуск отдельно друг от друга и даже спать в разных комнатах.

ЕСЛИ В СЛИЯНИЕ ЗАТЯГИВАЮТ ТЕБЯ:

- ◆ вспомни, как говорить “нет”: “Нет, я не хочу. Нет, я не согласна. Нет, я чувствую иначе”;
- ◆ развивай чувствительность к собственным ощущениям: если кажется, что тебя используют, скорее всего, тебе не кажется;
- ◆ обозначай различие между вами: “Я обозначаю, что ты ждала меня на семейный ужин, но у меня назначена встреча”;
- ◆ давай волю злости в ходе отстаивания своей позиции. Нет, бить никого не надо, но право на недовольство ты имеешь полное.

Домашнее задание:

ВЫХОДИ ИЗ СЛИЯНИЯ

Найди пять различий между вами с партнером (мамой, подругой), причем таких, в которых вы вряд ли придете к абсолютному согласию. Не получается? Пробуй еще.

Что это?

Ты приписываешь внешнему миру или другому человеку собственные чувства, мысли, ценности, планы и много чего еще. Часто проецируется и прошлый опыт, механизм тут сложен и разнообразен. Проекцию можно заподозрить, если:

- ▶ ты чаще говоришь "ты (вы), он (они)" вместо "я": "Ты не любишь меня!" вместо "Я так огорчена твоими словами!";
- ▶ твоя речь изобилует оценками, интерпретациями, суждениями о том, что другой делает или думает и почему с ним это происходит: "Знаешь, с таким характером повышения не видать";
- ▶ ты знаешь наперед, как развернутся события, и вообще склонна давать прогнозы (чаще негативные): "Уж поверь, в этом отеле отдохнуть не удастся";
- ▶ ты имеешь жесткий набор жизненных правил, взглядов на мир и требований к устройству отношений: "Настоящий мужчина носит жену на руках";
- ▶ ты часто тревожишься по поводу и без: "У меня плохое предчувствие!".

Зачем ты это делаешь?

Проекция – способ сделать мир более понятным, прогнозируемым, а потому безопасным. Ты фиксируешь опыт прошлого, анализируешь и, с известной долей достоверности, предполагаешь развитие событий. Проекция, в конце концов, основа эмпатии. Эта способность позволяет тебе находить взаимопонимание с другими людьми, помогает делать открытия, творить и двигаться вперед. Произведения литературы и изобразительного искусства – все это проекции внутренних переживаний.

Чем опасно?

Давай по пунктам.

- ◆ Надевая на настоящее прошлый опыт, ты лишаешься реальности отношений здесь и сейчас. К примеру, если по привычке ждешь от руководства подставы, вряд ли сможешь убедить нового босса, что настроена на сотрудничество. Дяденьке просто наскучит с тобой воевать.
- ◆ Людям не очень-то приятно, когда их действия постоянно оценивают и судят. "Ты знаешь лучше? Окей, похоже, у меня нет шансов. Пойду-ка я, достала".
- ◆ Когда находишься под прицельным огнем "ты – то, ты – се", очень хочется уползти из-под этой лупы. За ней ведь совсем не видно живого человека.
- ◆ Невозможно вместе посидеть и посмотреть в неопределенное будущее, о чем-то помечтать, за кого-то по-

радоваться – ты знаешь все наперед. Подруга вышла замуж беременная? "Ой, ну ясно – брак по залету!" Ты это серьезно?..

- ◆ Когда ты проецируешь на окружающих свои правила, то ждешь, что люди будут их соблюдать. А это разрушает подлинность отношений. Для тебя стандарты превыше живости и спонтанности – кому понравится быть пешкой в чужой игре?
- ◆ Ты сражаешься с ветряными мельницами: проецируешь то, чего на самом деле не существует, и противостоишь и страдаешь... а куда ли уходит энергия?
- ◆ Через проекции ты вечно подтверждаешь свои разочарования, не замечая настоящего, продолжаешь воспроизводить негативный опыт. Вот и несешь его впереди себя и реальных отношений.

Доктор, как быть?

◆ Сомнение – вот верный помощник в борьбе с проекционной заразой. Выразилась безапелляционно, тут же переспроси себя: "Точно? С чего я это взяла?" А дальше – проверяй. Учись задавать вопросы, прежде чем делать выводы. Искренний интерес, уточнения в настоящем, а не опора на опыт прошлого – вот то, что сохранит тебя в реальности.

◆ Готовясь обрушиться с претензиями или тревогами на близкого человека, остановись и подумай: действительно ли ему адресованы твои упреки? Может, сейчас ты обращаешься к кому-то неприятному из твоего же прошлого?

◆ Туда, где звучит много "ты" и "они", пробуй подставлять "я". Вместо "Вы, лентяи, не хотите ничего делать!" скажи: "Я не хочу!", вместо "Меня все ненавидят!" – "Я дико на всех зла!". Не исключено, что узнаешь о себе и признаешь кое-что новенькое.

◆ Не требуй от других соответствовать назначенным им ролям. Интересуйся, как они видят себя в той или иной ситуации. Создание новой, отличной от прошлого опыта реальности – задача, которую в любом случае необходимо решать, например, каждой молодой паре. Потому что именно здесь велик соблазн притащить в отношения сценарии из родительского дома.

◆ Если ярлыки и роли вешают на тебя, вот тебе в арсенал любимая фраза психологов: "Все это – ваши проекции. Ко мне они не имеют никакого отношения!"

Домашнее задание:**ПРИДЕРЖИ ПРОЕКЦИИ**

Выбери из окружения человека, который вызывает у тебя сильные эмоции. Выпиши 10 его характеристик. Напротив каждой отметь в процентах, какая часть этой черты принадлежит тебе самой. То, что вызывает сильнейшее отторжение, будет вопросом: почему ты отщепляешь выбранное качество от себя, что этому способствовало? Усложни задачу: спроси себя, кто и когда запретил тебе такое свойство иметь?

ПРО





Что это?

Твое эго приобретает огромные размеры, и поведение берется под неусыпный контроль. Ты становишься дамой независимой, но твои поступки лишаются спонтанности. Можешь поймать себя на эготизме по следующим признакам:

- » преувеличиваешь независимость от других: "Отношения – вещь для жизни необязательная";
- » избегаешь риска, всего нового и неожиданного: "Я слишком мало знаю о поведении дельфинов, чтобы плавать с ними в обнимку";
- » уходишь в рассуждения по поводу собственных переживаний, заменяя этим их проявление. "Я прекрасно понимаю, что меня это люто бесит", – говоришь ты ровным голосом, вместо того чтобы швырять из окна блюдца.

Зачем ты это делаешь?

Эготизм дает возможность следовать собственным желаниям, осознавать переживания, прислушиваться к внутренним процессам. Ты становишься самодостаточной, хочешь это состояние зафиксировать, а чтобы не попадаться в зависимые отношения, контролируешь свое поведение. Такая особенность может развиваться, например, после посещения тренингов личностного роста. Если до того ты была склонна к зависимым отношениям, к описанному выше слиянию, то появление в твоей жизни эготизма вообще не удивительно.

Чем опасно?

Вместо контакта с другим человеком ты общаешься только с собой. Сама себе ты интереснее, чем гражданин рядом. Даже если отношения кажутся вполне нормальными, вероятно, удовольствие ты испытываешь исключительно от того, что талантливо играешь выбранную роль. Ты исполнительница, ты же и строгий зритель. Как видишь, рядом – ни друзей, ни близких. Появляется риск запереться в красивом дворце понимания и осоз-

навания. Но вот вопрос: кому интересно общаться с консервной банкой? И вроде все идет хорошо, ты знаешь свои потребности, открыта для отношений... но они не случаются. Близости нет. Ты будто не можешь перейти некую черту и оставляешь зазор между собой и людьми.

Доктор, как быть?

Включи в свое наблюдение важное для тебя человека. Помни, он полноправный участник отношений, а не подходящий фон. Да, впускать в свое четко выверенное пространство неизвестность страшно. Но отношения – это история для двоих, а то и для нескольких. Прислушайся к друзьям, если те вдруг стали называть тебя замороженной или слишком правильной. Давно ли ты отдавалась спонтанному выражению чувств? Старайся забывать бесконечное "я" хотя бы редкими "мы". Включи любопытство к окружающему миру, событиям и людям. Это и станет энергией, благодаря которой возникнет место для глубоких чувств, спонтанности и ничем не сдерживаемой близости. Прощай себе свои несовершенства, учись делать ошибки и не корить себя за них. Просто живи.

Домашнее задание:

ОТПУСТИ СЕБЯ НА ВОЛЮ

В ближайшие две недели соверши три непривычных для тебя поступка. Это важно.

1/ В первую неделю записывай свои спонтанные побуждения. Это те, когда хочется и все тут, без всяких обоснований. Потом реализуй хоть одно (но не выходи за рамки закона).

2/ Поговори с кем-нибудь о своих переживаниях. Да так, чтобы собеседник видел твою эмоциональную реакцию.

3/ Найди 10 объединяющих вас с близким человеком вещей, в которых появляется "мы".

ЗАЧЕМ МЫ ТАК С ТОБОЙ?

Все перечисленные баги можно определить через известное понятие "личные границы". В слиянии они размыты, в проекции – словно бы выходят наружу, а при эготизме надежно заперты на амбарный замок.

Границы в отношениях – качественный показатель. Что мы имеем в виду?

Сейчас объясним. Во-первых, важно, чтоб границы вообще были. Ведь в какой-то момент придется столкнуться с тем, что вы с человеком разные. Во-вторых, помни: границы – предмет гибкий и договорной. А значит, их важно прояснять и соотносить. В-третьих, реальная встреча происходит именно на границе – здесь заканчиваешься ты и начинается другой товарищ. Хорошие отношения возникнут там, где ты скажешь: "Привет, вот я. Я такая. А какой ты? Я готова узнавать тебя, делиться, но буду защищать свои ценности в критической ситуации". Ты чувствуешь себя безопасно, знаешь о собственной свободе, но предпочитаешь оставаться рядом с партнером. Это касается и любовных отношений, и любых других – все их можно проверять через представления о границах.

Только не расстраивайся, ты можешь иметь массу багов. Но важно ведь не отсутствие ошибок, а умение их заметить, оценить вред и выбрать подходящие способы взаимодействия с миром. ●

ЭГОТИЗМ

Заклятый брак

НЕПРОСТОЙ
РАЗГОВОР

Бывают вопросы, однозначного ответа не имеющие, — именно с таким к WH и обратилась Оля. Мы считаем, что не имеем права решать за нее, как поступить, но поддержать обязаны. А что скажешь ты?

Я никогда не хотела замуж. Даже в юности, когда казалось, что встретила того, с кем мы непременно умрем в один день, я как-то не брала в расчет свадьбу. Сейчас думаю, это все издержки воспитания. “Вот выйдешь замуж, — говорила бабушка, отчитывая за невымытую посуду, — узнаешь, что такое хозяйство вести”. “Кто тебя такую в жены возьмет?” — изумлялась мама, увидев тройку в дневнике.

В старших классах я стала обращать внимание на то, чем живут родители друзей. Как-то раз мама моей подруги, питавшая слабость к дамским романам, обмолвилась: “Замечала, что все эти книги заканчиваются свадьбой? Пото-мучто дальше — быт, про него неинтересно”. Я в глубине души согласилась. Выходило, что семейная жизнь — штука хлопотная, никакого отношения к высоким чувствам не имеющая. Она все больше про выяснение отношений и стычки на почве не вовремя выброшенного ведра.

В общем, когда я в 19 лет встретила Женю и поняла, что его взгляды на брак с моими примерно совпадают, то облегченно вздохнула: молодой человек хотел связать со мной жизнь и даже сыграть свадьбу, но решительно отказывался делать все “как у людей”. Я и вовсе не склонна была торопиться. Так что несколько лет мы встречались, а получив после окончания института работу, сняли квартиру и съехались.

За пять лет, что мы прожили вместе, случилось многое: мы ссорились и даже ненадо-

го расставались, мирились, путешествовали дикарями и не очень, теряли и находили работу, строили карьеру. Женя похоронил бабушку, и я была рядом, потом я — дедушку, и, конечно, мой практически муж поддерживал меня как мог (я в это время выступала опорой родителям). Когда нам обоим исполнилось по 28, стало ясно — чувства проверены вдоль и поперек. Возник вопрос: что дальше?

Дальше замаячила свадьба, а с ней и дети. Женились мы скоростно и скромно, зато ко второму вопросу подошли серьезно — разработали план действий, который начинался со строчки “подготовиться к зачатию” и заканчивался пунктом об ипотеке. Самое интересное, что все задуманное получилось. Через полгода я забеременела. Побегав вдоволь по банкам, друзьям и родственникам, мы взяли кредит на однушку, потом родился сын Ваня.

Женя оказался образцовым отцом. Я бы никогда не подумала, что двухметровый дядя, больше всего на свете любивший футбол, в минуту освоит технику пеленания. Он просыпался, чтобы помочь с кормлением, приезжал с работы пораньше — погулять вместе в парке.

ВЫХОДИЛО, ЧТО СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ — ШТУКА ХЛОПОТНАЯ, НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ К ВЫСОКИМ ЧУВСТВАМ НЕ ИМЕЮЩАЯ

Подруги завидовали: и квартиру купили, и сын беспроблемный, муж — вообще мечта. Я и сама себе завидовала. Правда, послеродовую депрессию никто не отмечал, но я держалась — разве я имею право, когда вокруг такая благодать? По ночам работала удаленно, чтобы помочь Жене с финансами, днем — старалась вести то самое пресловутое хозяйство: научилась готовить любимое мужем азу, каждый день проводила влажную уборку, занималась ребенком.

Когда Ване исполнилось восемь месяцев, пропало молоко, и я решила выйти на работу. Муж меня поддерживал — женщина имеет право на самореализацию. Я вновь поняла, что когда-то давно, в 19 лет, вытащила счастливый билет. Даром что в обычную лотерею мне никогда не везло.

Четыре года назад мы решили купить квартиру побольше. Продали ставшую тесной однушку, оформили ипотеку и переехали. Первое время наслаждались прибившими квадратными метрами: нашли деньги на ремонт, докупили мебель. Почувствовали себя зажиточными, завели кота по имени Баск. Потом, поговорив, решили, что было бы здорово родить ребенка. Например, девочку Настю. Или мальчика Федю.

Так в нашей жизни и появилась Настя. Роды прошли тяжело — пришлось долго восстанавливаться, а на работе меж тем ждали с нетерпением. Тогда Женя предложил мне заняться здоровьем и детьми. “Пахать не надоело? — осведомился он. — Памятника никто не поставит. А ипотеку и прочее оставь мне. Мужчина я или где?”

Решение далось непросто. Но при всей любви к работе





я понимала, что по большому счету Женя прав. У нас же двое детей – кто ими будет заниматься? Поколебавшись, я объявила начальству о своем уходе, услышала в ответ кучу обидных слов и с чистой душой вступила в должность домохозяйки.

И вот тут-то нас накрыло. Очень скоро у меня стало складываться ощущение, что “домашняя” жена Женю тяготит. Он все чаще начал высказывать недовольство моими талантами. Я едва ли готовлю на уровне мишленовского ресторана, но прекрасно помню, что раньше муж был в быту неприхотлив. А тут будто подменили: стейк “не тот”, по углам мифическая пыль, дети ведут себя плохо. Ясно, понятно: я плохая мать, плохая хозяйка... плохая жена? Мы стали часто ругаться, и я будто вернулась в детство, когда с такой опаской относилась к браку.

Потом Женя потерял работу – кризис, сокращения, все дела, – впал в хандру, и оказалось, что моя поддержка больше не нужна. Мало того, она его раздражает: что бы я ни сказала, он все воспринимал в штыки. Я набрала удаленной работы, но, конечно, этого не хватило на выплату ипотеки. Пришлось пойти на поклон к родителям, с которыми у нас отношения хорошие, но не близкие. Мы с мужем привыкли жить самостоятельно, и родственники к этому тоже привыкли.

Я издергалась за последние месяцы: больше всего расстраивало, что дети стали свидетелями наших разборок. В какой-то момент я решила, что нужно взять себя в руки. Во-первых, перестать ругаться с Женей: у мужа все-таки сложный период, и я должна его поддерживать не как хочу, а как нужно ему. Во-вторых, подготовиться к Новому году и отметить его как раньше. Речь ведь о нашем любимом празднике – Женя уж, наверное, постарается сделать так, чтоб все прошло хорошо.

С этими мыслями я и пошла по магазинам, взяв с собой детей, чтобы они не мешали мужу. Мы отлично провели время: купили Жене его любимый аромат (как раз закончился), придумали, что будет на праздничном столе. Довольные и румяные, мы зашли в квартиру. Навстречу вышел кот Баск. Помурчал, пошуршал пакетами. Я подумала, что Женя спит, и прошла на кухню.

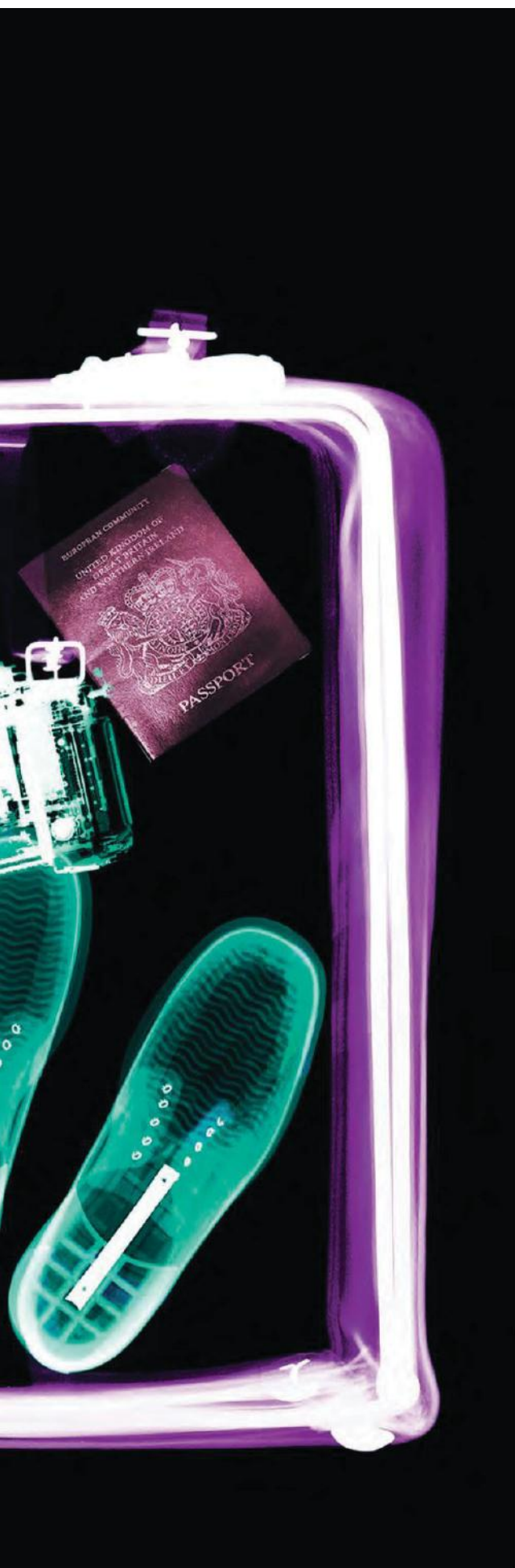
На лаковой дверце холодильника (я помню, как мы его выбирали – самый красивый) висела прикрепленная магнитиками записка: “Прости, я не уверен, что хочу с тобой дальше жить. Мне надо подумать. Позвоню. Ж.”.

Не очень помню, что было дальше. Кажется, я покормила детей, включила им мультики. Потом решила, что нужно с кем-то об этом поговорить. Походила по квартире. Поняла, что говорить не с кем – я ничего не хочу обсуждать с друзьями. Ведь это наши общие друзья.

И вот я пишу письмо тебе, дорогой WH, сама не знаю зачем. Наверное, чтобы немного привести себя в чувство. А может, надеюсь, что кто-то поможет советом. Телефон молчит, Жени нет пятый день. Я в каком-то странном оцепенении и думаю: а что, если он вернется? Принять обратно? У нас дети. Но смогу ли я простить мужа, если всегда считала его самым близким человеком, другом, а он сбежал? Не уверена. Понимаю, что вообще-то мне нужно думать о том, что сказать Ване и Насте, о том, как мы будем жить – на работе меня никто не ждет. Но сама сижу и жалею ту маленькую девочку, которая никогда не хотела замуж. А потом поверила в счастливую семейную жизнь и, став взрослой, осталась одна. ●

Мы ждем твой реакции. Что думаешь по поводу прочитанного? Излагай свои мысли на whrussia.ru или пиши на whealth@imedia.ru.





ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ

Похоже, пора бить тревогу: в обществе наметились опасные тенденции, которые вот-вот оставят человечество без секса. Что делать и куда бежать, рассказывает психолог Сергей Кумченко.

➡ НАЧЕМ ВСЕ-ТАКИ С ПРИЯТНОГО. НАМ ПОВЕЗЛО ЖИТЬ В ЭРУ ПСИХОЛОГИЗМА, КОГДА КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ВИНТИК В СИСТЕМЕ, А ВПОЛНЕ ЦЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ. ПРАВДА, МНОГИЕ ВОСПРИНИМАЮТ СВОЮ УНИКАЛЬНОСТЬ СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНО, А ЭТО УЖЕ ХУЖЕ. ПСИХОЛОГИ В ОДИН ГОЛОС СЕДУТ НА НЕУМЕРЕННЫЙ НАРЦИССИЗМ И ИНФАНТИЛЬНОСТЬ СОВРЕМЕННОК. ЗА ПОДТВЕРЖДЕНИЕМ ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ИНТЕРНЕТ: СОЦСЕТИ ЛОМАЮТСЯ ОТ ОБИЛИЯ СЕЛФИ И ФОТОГРАФИЙ РАЗНОМАСТНОЙ ЕДЫ. ПРИЧЕМ НИКТО ИЗ АВТОРОВ НЕ ЗАДАЕТСЯ ВОПРОСОМ: «ЭТО ПРАВДА, ЧТО ЛИ, КОМУ-ТО ИНТЕРЕСНО?» ЧУТЬ ЛИ НЕ КАЖДЫЙ ПОГЛОЩЕН СВОЕЙ НЕПОВТОРИМОЙ ПЕРСОНОЙ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ НЕ ИМЕЕТ, ЧТО ТВОРИТСЯ С ЧУВАКОМ РЯДОМ. ДА И НЕ ОЧЕНЬ-ТО ХОЧЕТ. ЗАТО ГОТОВ ПРЕДЪЯВИТЬ ЦЕЛЫЙ СПИСОК ТРЕБОВАНИЙ К ПОТЕНЦИАЛЬНОМУ ПАРТНЕРУ, КОТОРЫМ ТОТ ДОЛЖЕН ПОЛНОСТЬЮ СООТВЕТСТВОВАТЬ И ПОВИНОВАТЬСЯ. СТОИТ КАНДИДАТУ НА СЕРДЦЕ ВЫСКАЗАТЬ В ОТВЕТ СВОИ ПОЖЕЛАНИЯ – ЭТО ФУ. В ОБЩЕМ, МЫ ВРОДЕ ТЕХ НЕСЧАСТНЫХ, КОТОРЫЕ ВЗЯЛИСЬ СООРУДИТЬ ВАВИЛОНСКУЮ БАШНЮ, НО ЗАБРОСИЛИ ЗАТЕЮ, ОКАЗАВШИСЬ НЕ В СОСТОЯНИИ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК.

НАМ ПОМОГАЛ



**СЕРГЕЙ
КУМЧЕНКО**
Психолог, исследователь истории и психологии секса

Счастье быстрого приготовления

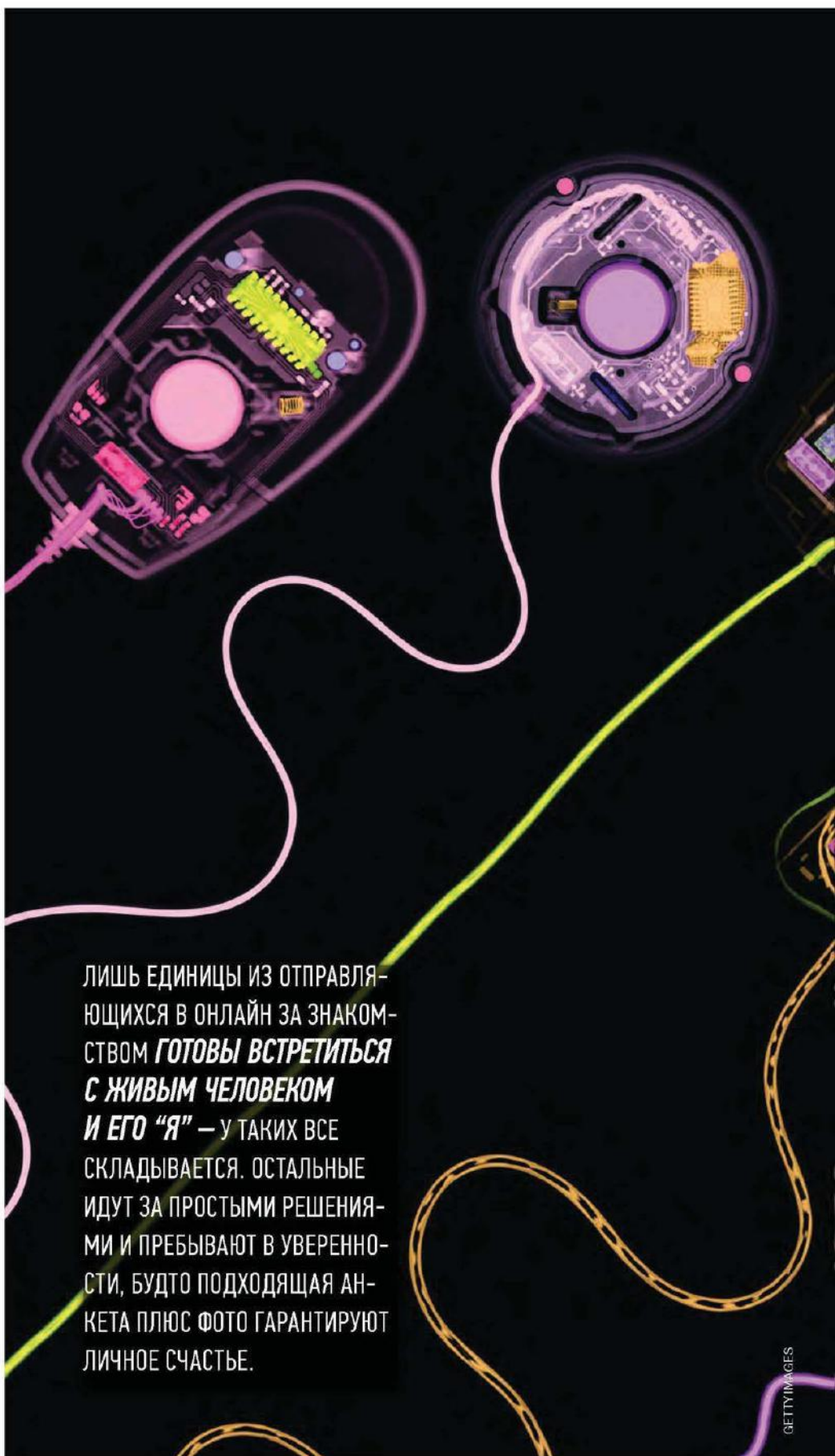
Вроде бы интернет дал кучу возможностей — да здравствуют сайты знакомств, где можно расписать по пунктам, что за мужчина тебе нужен и какого цвета трусы он должен носить. Осталось лишь выбрать из каталога претендента, разделяющего твою любовь к китайской кухне и жесткому сексу. С одной стороны, удобно: мы ведь все люди занятые, в библиотеках знакомиться некогда. Печально только, что никого не смущает такой продуктовый подход к выбору партнера. Задумайся, это ведь все очень похоже на интернет-магазин. Тут тебе и фото товара в разных ракурсах, и описание, и технические характеристики — метрами вплоть до размеров и обхватов. Да и число “возвратов” со временем растет, а процент счастливых пар, встретившихся на сайтах знакомств, не очень-то впечатляющий.

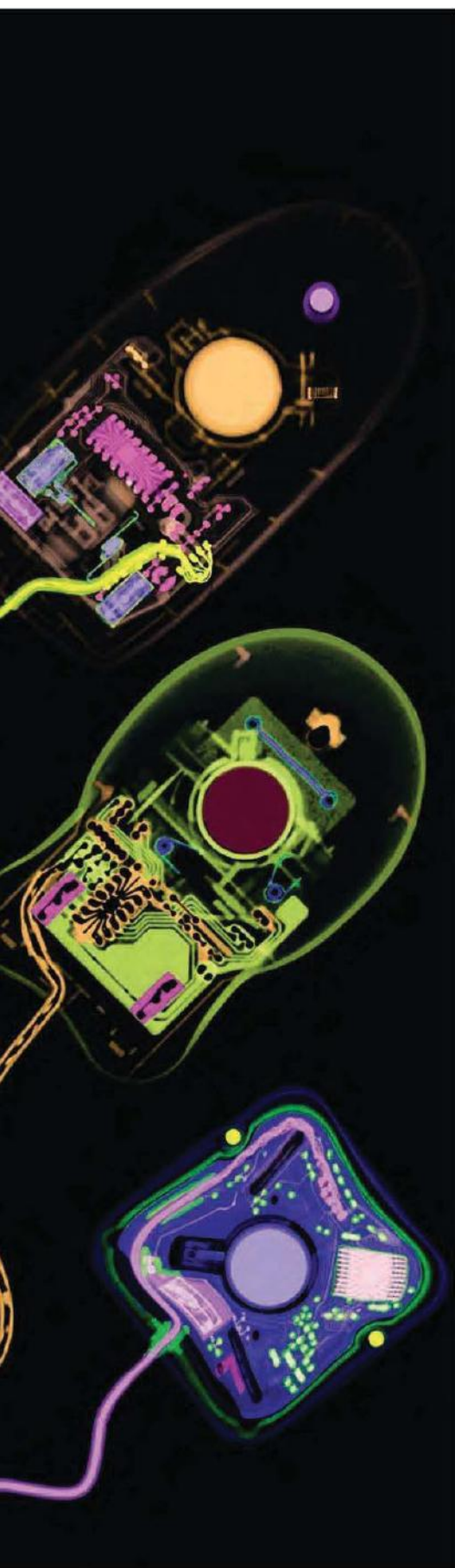
Особый разговор про фотографии. По большей части они о том, чтобы продемонстрировать сексуальную привлекательность гражданки в кадре, — а потому больше тела, обнаженного и упругого. Что в итоге? Мы сами не заметили, как подменили личность пышной грудью. Стоит ли удивляться, что мужчина не ценит твою любовь к русской литературе и навещает, чтобы только ночь провести?

Можно, конечно, списать все на “легкие” знакомства, которые и не подразумевают серьезных отношений. Но дело, честно говоря, не только — и не столько — в них. Лишь единицы из отправляющихся в онлайн за знакомством готовы встретиться с живым человеком и его “я” — у таких как раз все складывается. Остальные идут за простыми решениями и пребывают в странной уверенности, будто подходящая анкета плюс фото гарантируют: все само устроится. Только не бывает легких путей в том, что касается серьезных отношений. И счастье на халяву не раздают даже во всемогущем интернете.

За готовыми схемами люди идут и на тренинги, где обещано научить, как с полоборота соблазнить любого и стать божеством в постели. Грустно, что все-таки находят и пытаются автоматизировать то, что по природе своей спонтанно. В результате акт любви, прости уж за пафос, превращается в механическое совокупление.

ЛИШЬ ЕДИНИЦЫ ИЗ ОТПРАВЛЯЮЩИХСЯ В ОНЛАЙН ЗА ЗНАКОМСТВОМ **ГОТОВЫ ВСТРЕТИТЬСЯ С ЖИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ И ЕГО “Я”** — У ТАКИХ ВСЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ. ОСТАЛЬНЫЕ ИДУТ ЗА ПРОСТЫМИ РЕШЕНИЯМИ И ПРЕБЫВАЮТ В УВЕРЕННОСТИ, БУДТО ПОДХОДЯЩАЯ АНКЕТА ПЛЮС ФОТО ГАРАНТИРУЮТ ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ.





Святая простота

В противовес такой легкой позиции в делах любовных возникло движение антисексуалов. Оно сегодня как раз набирает обороты. Физически граждане антисексуалы в состоянии испытывать влечение и получать удовольствие от процесса, но по неким моральным соображениям предпочитают “не мараться”. Этакие сверхчеловеки: мы выше этого и можем себя проконтролировать. Звучит, может, и благородно, но на самом деле привет нарциссизму – в конкретном случае замешанному на боязни общества. По крайней мере, так считают психологи, занимающиеся изучением вопроса. Вроде человеку никто не нужен, он весь из себя самодостаточный, а на деле имеет комплекс девственницы, бережно укутанный в нравственные принципы.

Кто обычно подается в ряды не в меру чистоплотных граждан? Ну, например, инфантильные особы, которые так и не вылетели из-под крыла гиперзаботливых родителей. Вот, скажем, барышня идет с мамой в отдел нижнего белья, потому что сама в свои тридцать не может определить нужный размер и выбрать модель. В обычных семьях совместные походы прекращаются, когда дочери исполняется лет семнадцать, но здесь это будет продолжаться еще долгие годы. Хотя допускать родителей так близко к интимному нельзя – важно вовремя обозначить границы: это мое тело, я буду им распоряжаться.

Любопытно, кстати, что многие антисексуалы причисляют себя к асексуалам, хотя общего у них только отказ от интимной близости. В чем разница? У каждого из нас своя половая конституция – она определяет, сколько секса нужно гражданину, чтобы чувствовать себя хорошо. У кого-то она сильная, и хочется каждый день, у кого-то слабая, и много не надо. У асексуалов такой потребности нет вообще, влечения они не испытывают. Автор книги “Асексуальность” Джесси Рассел уверяет, что в каждой популяции млекопитающих таких 2%. Всего.

Кентавр и русалка

Есть и другая крайность – особенно популярна она у мужчин: установка “Всегда готов!”. Мачо-жеребец, который в любой момент готов удовлетворить подвернувшуюся девушку, чтобы

доказать свою состоятельность. Именно эти герои-любовники чаще всего пополняют ряды импотентов с диагнозом “психогенная эректильная дисфункция”. Виною тому когнитивный диссонанс, в котором они вынуждены существовать. С одной стороны, мужчине отведена роль инициатора, с другой – нельзя быть слишком активным, нужно себя сдерживать, потому что не каменный век и хорошо бы соблюдать приличия. Вот так мечется бедняк между “можно” и “нельзя”. То ли он тигр, то ли домашний кот. В итоге, как ты понимаешь, ни то ни другое.

Печальнее мачизм проявляется у женщин. Они не бросаются на амбразуры, но всеми доступными способами стимулируют к подвигам кавалеров. В основном доводят себя до кукольного совершенства и благосклонно принимают ухаживания. Но вот сюрприз для обласканных счастливчиков: интима, скорее всего, не будет. Это не значит, что девушки-куколки фригидны, хотя всякое случается: из-за завышенных требований к партнеру либо “благодаря” не менее сложным, чем у антисексуалов, отношениям с родителями, они не готовы перейти от слов к делу. Куда проще зазывать проплывающих моряков и наслаждаться своей неотразимостью, чем решиться на реальные отношения. Поможет только психотерапия – если, конечно, девушка наберется смелости признать проблему.

Пора взрослеть

В общем-то, понятно: главная печаль нашего поколения – чрезмерная увлеченность оболочками, и в первую очередь своими собственными. А нужно бы двинуться вглубь и разглядеть в себе не только сексуальность, явную или тайную, но и личность. Перестать бунтовать против родителей, даже если они в чем-то не правы, и начать нести ответственность за свою жизнь. Ну и главное – отвлечься наконец от отражения в зеркале и обратить внимание на того, кто лежит с тобой под одним одеялом. Вдвоем, обещаем, веселее. ●



Частые ошибки в отношениях
<http://www.whrussia.ru/sex-i-lyubov/chastye-oshibki-v-otnosheniyaх/>

1 КАК МУЖЧИНА ОБЫЧНО ПОНИМАЕТ, ЧТО ЭТО НЕ ПРОСТО УВЛЕЧЕНИЕ, А ТО САМОЕ, НАСТОЯЩЕЕ?

Сложный вопрос, на который есть самый простой ответ: знаешь и все. Так было со мной, когда я встретил жену. Это ощущение родства, может быть. Будто кусочки пазла наконец совпали. Спокойствие и в то же время понимание, что никогда не утратишь тонус и желание быть для нее лучшим.

2 ЕСЛИ МУЖЧИНА ВЕРНУЛСЯ ДОМОЙ В ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ, ХУДШЕЕ, ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНА, – ЭТО...

Пытаться его настроение ухудшить. Мы ведем множество схваток по ту сторону домашней двери: взаимоотношения на работе, карьерные гонки, страхи, которые есть у каждого. Не нужно становиться еще одной битвой или принимать другую, условно вражескую сторону.

5 ГОРЯЧИХ ВОПРОСОВ

Лигалайзу

39 ЛЕТ, РЭПЕР

3 ТЫ ПРОИЗВОДИШЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕ СУРОВОГО, БРУТАЛЬНОГО МУЖЧИНЫ. ДОМА ТЫ ТАКОЙ ЖЕ?

Наверное, я действительно иногда жестковат с родными. Надо бы надавать себе по щекам и не быть чурбаном. Цветы требуется поливать. Близких нужно купать в нежности.

4 КАКОЙ СТЕРЕОТИП О РЭПЕРАХ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ РАЗВЕЯТЬ РАЗ И НАВСЕГДА?

Что у них есть нечто общее, кроме жанра музыки, которую они производят. Я могу отвечать только за себя.

5 САМАЯ НЕЛОВКАЯ СИТУАЦИЯ, В КОТОРУЮ ТЫ КОГДА-ЛИБО ПОПАДАЛ?

Стараюсь не попадать в такие. Но обещаю надевать глупостей и в следующий раз обязательно о них рассказать.

БЛИЦ

Блондинка, брюнетка, рыжая?

Способная неожиданно меняться.

Длинные волосы или стрижка?

См. выше. Но стрижка мне нравится. Это смело.

Бикини или совместный купальник?

Смотря для кого. Нужно объективно оценивать свои формы.

Каблуки или кроссовки?

Каблуки. Их носить – искусство. И если ты им владеешь, то переобуться сможешь в любой момент.

Лучшая песня о любви?

Моя "Укрою". Сложно сказать, лучшая ли она, но честная – точно. И посмотри клип, в нем красивая история любви. ●





НОВЫЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ NAT-GEO.RU



К ГАДАЛКЕ НЕ ХОДИ

Даже если пролистываешь гороскопы в журналах и посмеиваешься над предсказаниями экстрасенсов, не торопись осуждать более доверчивых подруг – возможно, вы не так уж сильно различаетесь.

➔ На самом деле никто из нас не любит неопределенности. Человеку нужна уверенность в завтрашнем дне и хочется знать, на чем сердце успокоится. Казалось бы, разумное желание, правда? Так-то да, но есть нюансы.

В поисках подсказки и ответов на вечное “А что дальше?” мы принимаемся искать закономерности и намеки там, где их никогда не было. Причем, чем сложнее дается переживание непонятных ситуаций, тем больше шансов, что в какой-то момент ты перестанешь оценивать реалистичность объяснений – лишь бы все прояснилось и нервы успокоились.

Дойти до нужной кондиции может каждый. Тут вопрос только в степени накала страстей и силе обстоятельств – одна дня не мыслит без изучения гороскопа, другая примется раскладывать карточки на перспективы брака с новым знакомым, третья потерпит до ситуации посерьезнее. Бывает, что и граждане с медицинским образованием в случае тяжелого заболевания обращаются за помощью к магам, если дипломированные врачи не в силах помочь.

Вот почему в кризисные времена, когда будущее в принципе нестабильно, спрос на гадалок вырастает

в разы. Уровень критического мышления в уставшем от неопределенности обществе стремительно падает, а вот доверие к сомнительным прогнозам увеличивается.

НО ВЕДЬ ЭТО РАБОТАЕТ!

Пусть не ты сама, но уж какая-нибудь знакомая знакомой наверняка может поделиться захватывающей историей о том, как потомственная ясновидящая предсказала ей развод задолго до замужества или карты напророчили эмиграцию в дальние страны. И что же – сбылось! С супругом разошлась, живет за границей и при случае рассказывает, мол, сама не верила, но против фактов не попрешь. Потому что личный опыт – как тут поспоришь? С одной стороны, кажется, и впрямь возразить нечего. А с другой – опять они, нюансы.

СКАЗАНО – СДЕЛАНО

В 30-х годах прошлого столетия профессор социологии Уильям Айзек Томас выдвинул теорему о том, что, если человек верит в реальность ситуации, такой она и становится. Спустя 40 лет его американский коллега Роберт Мертон продолжил мысль: руководствуясь верой в конкретный исход события, человек неосознанно меняет свое поведение – и уже, сам того не понимая, прилагает усилия, чтобы сказку сделать былью. Называется этот чудо-феномен “самоисполняющееся пророчество”, в действии которого не раз убеждались психологи. Ему мы и обязаны удивительными историями приятельниц и коллег. Но вот что интересно: гораздо чаще дело обходится и вовсе без чудес.

НАМ ПОМОГАЛ



**АНДРЕЙ
ГУСЕВ**
Психолог

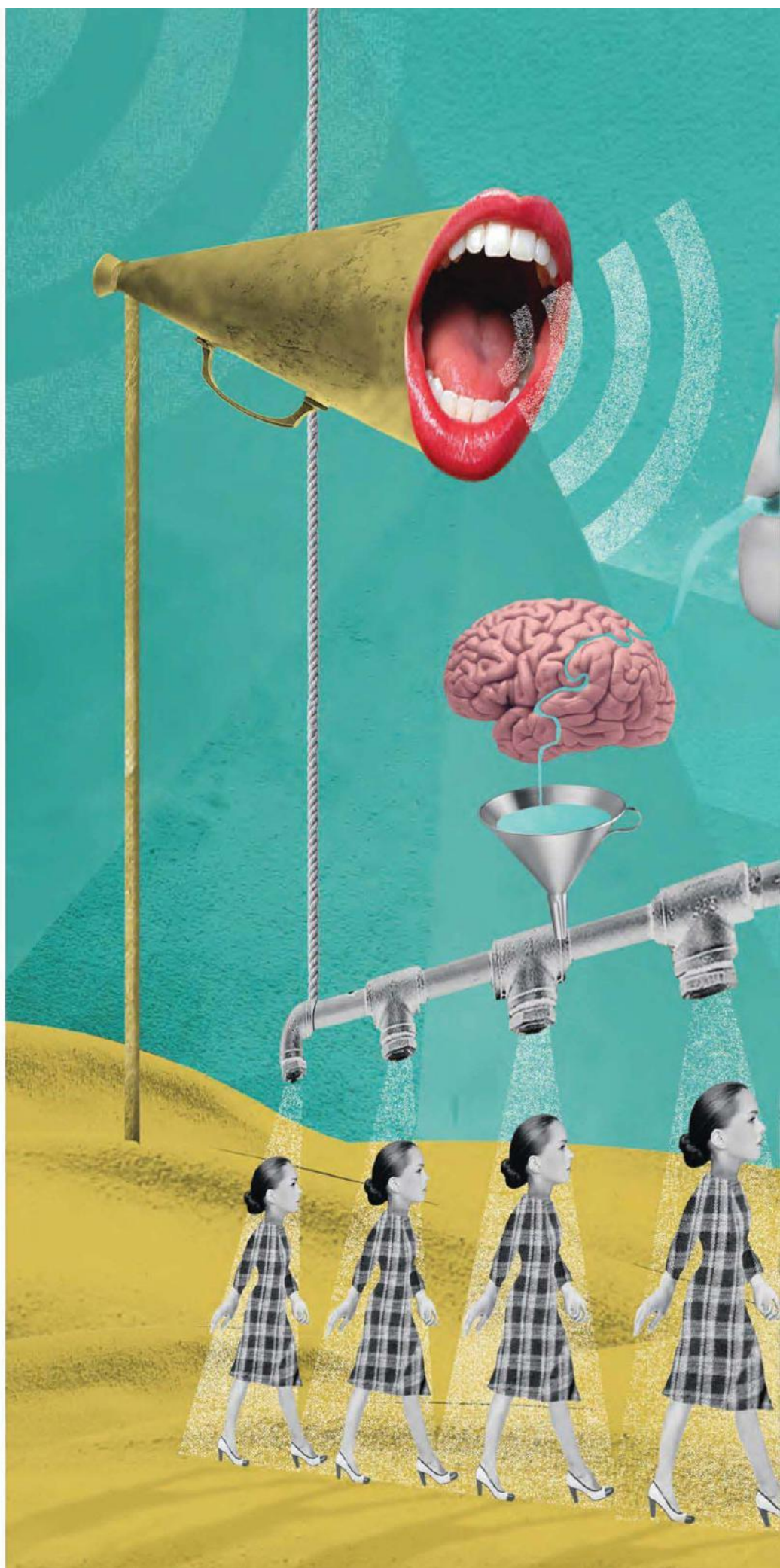
ПРОРОЧЕСТВА СБЫВАЮТСЯ, КОГДА:

- 1/ В НИХ ВЕРЯТ ЛЮДИ, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ РАЗВИТИЕ СИТУАЦИИ (НАПРИМЕР, РУКОВОДСТВО), А ОСТАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ ПОЛАГАЮТСЯ НА ИХ МНЕНИЕ
- 2/ ПРЕДСКАЗАНИЕ КАСАЕТСЯ КАКОГО-ТО КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА И ОН ПРИ ЭТОМ ВДУШАЕМ

Вспомни: стоит какому-нибудь относительно авторитетному аналитику на ТВ сообщить, что дело плохо и вот-вот гречка с прилавков сгинет или валюта резко в цене вырастет, — доверчивые граждане в едином порыве сметают с прилавков все запасы продовольствия и штурмуют обменники. В результате — и обещанный дефицит, и тот самый скачок курса.

Или вот еще история. Гипотетическая девушка Катя встречается с каким-нибудь Ваней, но маме молодой человек не нравится. О чем заботливая женщина, переживая за счастье и сохранность чада, регулярно напоминает дочери: то бабник Ваня, то неудачник, да и вообще не красавец. Первое время влюбленная барышня, скорее всего, будет отмахиваться от постороннего шума, но конфетно-букетный период однажды сойдет на нет, и начнутся семейные будни — со всеми вытекающими. Рано или поздно очень кстати вспомнятся мамнины напутствия, которые удачно впишутся в контекст, а дальше на благодатной почве разрастутся сомнения, упрёки и претензии. Если пустить процесс на самотек, в паре начнутся вполне конкретные проблемы — и вот оно, предразводное: «Мама, как же ты была права!»

Есть, правда, и хорошая новость. Психологи Ребекка Кертис и Ким Миллер обнаружили, что тот же механизм может сыграть на руку, когда дело касается взаимных симпатий. Предположим, в общей компании встретились двое незнакомых людей. Одному из них до-





ОЛГА ХАЛЕЦКАЯ

верительно сообщают, что вон та симпатяга положила на него глаз. Догадываешься, что дальше? Именно: счастливчик будет гораздо более дружелюбным и открытым в общении и в результате – сюрприз! – действительно может понравиться собеседнице.

УСТАНОВКА НА УДАЧУ

Запускает подобные сценарии “эффект Пигмалиона”, названный так в честь мифического скульптора, который влюбился в творение рук своих и уговорил богов оживить Галатею. Открыл и доказал явление во второй половине прошлого века психолог Роберт Розенталь, исследовавший деятельность ученых мужей. И вот что выяснил: не в меру убежденный в истинности гипотезы умник неосознанно подсказывает подопечным “правильное” поведение, невольно подтасовывая результаты эксперимента, чтобы лишний раз убедиться в своей правоте. То есть ничего хорошего – наука страдает.

Все то же и в обычной жизни: у каждого из нас периодически включается так называемое избирательное восприятие, когда слышишь и видишь лишь то, что совпадает с твоими ожиданиями. Благодаря этому запоминаются предсказания, которые сбылись, а все промежуточные благополучно игнорируются. Еще ты можешь невольно действовать так, чтобы оправдаться худшие опасения, навязанные когда-то

экстрасенсом или заботливой мамой. Например, уверенная в том, что семья развалится, регулярными подозрениями и скандалами “убедишь” наконец мужа променять тебя на другую. Или завалишь важный проект, потому что по гороскопу у тебя сложный денек.

Находчивые умельцы от психологии решили, что такой удобный механизм не должен пропадать зря – давайте применять его с выгодой. Как? Думать о хорошем, конечно! Вот сейчас начну верить только в добрые приметы и предсказания, запрограммирую себя на успех – и будет мне счастье! Идея богатая – но далекая от реальности. Сложность в том, что механизм этот запускается бессознательно. То есть “заказать” себе классное “пророчество”, к сожалению, невозможно.

Зато другие, если ты легко поддаешься внушению, запросто могут (скорее всего, даже не нарочно) “подселить” тебе парочку-другую установок. Например, пессимистично настроенный врач рискует снизить шансы пациента на скорое выздоровление, а предвзятый начальник нередко оказывает влияние на показатели подчиненного.

Интересный факт: ученые обнаружили, что мужчины чаще формируют и высказывают самоисполняющиеся пророчества, а женщины становятся жертвами чужих установок – скорее всего, потому что более внимательны к мнению окружающих, особенно близких. ●

ЧТО ПОМОЖЕТ НЕ ПОВЕСТИСЬ НА “ПРЕДСКАЗАНИЕ”

Помни, в ситуациях кризиса и неопределенности ты особенно уязвима, — сохраняй бдительность и не поддавайся на манипуляции.

Не забывай, что ты — главная причина, почему сбывается пророчество. А значит, в твоих силах изменить ход вещей.

Развивай критическое мышление:

◆ старайся обо всех важных для тебя вещах составить собственное представление

◆ не ведись на мнение скороспелых авторитетов и модных “гуру”

◆ не торопись высказывать

свое суждение о чем-либо, пока не получишь достаточно информации, желательно из разных источников

◆ старайся не поддаваться первому эмоциональному порыву

◆ не покупайся на обещания бы-

стрых результатов и изменений

◆ не принимай важные решения в спешке или под давлением

◆ старайся не терять чувства юмора даже в сложных ситуациях



ИНДИЯ



ОДНАЖДЫ ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР WH МАША ПОСПОРИЛА СО СВОИМ ЗАМОМ АНЕЙ, МОЖЕТ ЛИ ОТПУСК БЕЗ ИНТЕРНЕТА И С ЙОГОЙ В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ ПОЙТИ НА ПОЛЬЗУ ОФИСНОМУ ЧЕЛОВЕКУ. ИСЧЕРПАВ АРГУМЕНТЫ “ЗА” И “ПРОТИВ”, ДАМОЧКИ ОТПРАВИЛИСЬ НА РЕТРИТ-КАНИКУЛЫ ПРОВЕРИТЬ ВСЕ ЛИЧНО.

АНЯ: “Любимый формат отпуска для меня – 4–5 активных дней где-нибудь в Ев-

ропе. Чтоб камера ломилась от снимков, перед глазами мелькали города-музеи-люди и никаких змей – боюсь их, даже если вижу на фотографии. Но в принципе идея отправиться в Индию (никогда там не была), чтобы заниматься йогой (единственный терпимый для меня фитнес) и медитировать (ага, можно ничего не делать!), выглядела очень перспективной. Настораживали две вещи: курорт SwaSwara, который мы выбрали для детокс-каникул, специализируется на детоксе и похудении, а голодать я не люблю. И стоит



КАК ДОБРАТЬСЯ:

► прямой рейс из Москвы в Гоа есть у компании "Россия" (6–7 часов в воздухе).

ВИЗА:

► индийская, можно оформить в электронном виде или в аэропорту за \$60.

ВАЛЮТА:

► индийская рупия (примерно равна рублю).



О СЛИЯНИИ С ПРИРОДОЙ

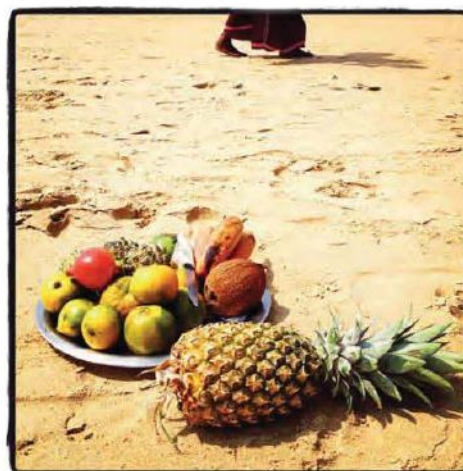
АНЯ: "В первый же час пребывания в отеле мы узнали, что мыло надо прятать, иначе его сожрут бурундуки; ящерицы, бабочки, лягушки, богомолы и обезьяны шныряют по территории как у себя дома; змею вчера видели в пруду, но это ерунда, вообще не опасно. "С человеком всегда случается именно то, чего он боится", — зачем-то думала я, пока плавала в бассейне после шестичасового перелета. И тут же заметила в кустах шевеление. Шланг? Как бы не так — маленькая, вялая, но все же змея. Впрочем, я так устала и раскидала на жаре, что даже не стала кричать. И должна сказать, что с каждым новым днем близость живой природы волновала меня все меньше. Воз-

в джунглях, полных ползучих гадов. Но когда-то же надо научиться смотреть в лицо своим страхам".

МАША: "Восемь лет назад я поклялась не возвращаться в Индию: после длительного путешествия по стране была сыта и своеобразным местным сервисом, и вкусом карри. Но я стараюсь внедрить в свою жизнь йогу и надеялась, что при погружении практика перестанет казаться скучноватой. Плюс хотелось про-

верить, смогу ли я, человек, который не выпускает из рук смартфон и думает только о работе, подчиниться правилам курорта: есть, не вперившись в гаджеты, жить без интернета и беречь себя от такого страшного напряжения, как чтение текстов. Только медитация, только хардкор".

АНЯ: "Кстати, на сайте SwaSwara гостям еще и от секса рекомендуют воздерживаться. Вот это нас с Марией полностью устраивало".



По законам аюрведы фрукты положено есть до завтрака или вместо него

можно, это связано с жарким климатом, когда все становится немного лениво, или медитация открыла нужные чакры, но к концу отдыха мы перестали обращать внимание на лягушек, выпрыгивающих из унитаза, и следы зубов на мыле. Змеи тоже отхлынули – ни одна больше не потревожила наш покой”.

О ЙОГЕ И МЕДИТАЦИИ

МАША: “С человеком всегда случается именно то, чего он боится. Например, поиск дзена. Практиковать медитацию в SwaSwara предлагается пару раз в день. Можно – на заре, но, извините, 6:30 для меня – время шавасаны в постели. Можно – вечером, но кто я такая, чтобы опаздывать на ужин? В общем,

В пяти минутах ходьбы от отеля – знаменитый пляж Ом, напоминающий по форме одноименный символ



SwaSwara – экокорт. Так что продукты тут с местного огорода и ферм. А еще на территории находится система сбора и очистки воды – ее приносят в номера непременно в стекле



Каждый день в 11:30 шеф-повар проводит интерактивный урок кулинарии для тех, кто хочет повторить хиты индийской кухни дома

с совестью мы договорились так: пару сеансов медитации, и точка. До серьезных духовных высот добраться, конечно, не удалось: Анна все норовила заснуть, а мой разум слишком тревожили обнаглевшие комары.

Посоветовавшись, эту забаву мы заменили на прогулки по пляжу – и на лежащих в песке коров и собак можно посмотреть, и вообще полезно. К тому же ежедневные занятия йогой вполне справлялись с делом усмирения плоти. “Главное, всегда улыбайтесь, – певуче предлагал гуру, одновременно складываясь в красивый бублик. – Расслабьтесь, дышите равномерно”. Как тут не послушаться?”

О РЕЛАКСЕ

МАША: “Аюрведические процедуры – а они включены в программу пребывания на курорте – не какой-то там легкий массаж с маслом, как могло бы показаться несведущим, а целая система врачевания. Так что для начала нас с Анной взвесили, дотошно расспросили о состоянии здоровья, измерили давление, а уж потом направили на релакс. Было бы здорово описать ощущения поподробнее, но мастера свое дело знают – ложась на кушетку, я сразу погружалась в блаженную полудрему. А после массажа с теплыми маслами в четыре руки чувствовала в теле приятную тяжесть и гибкость. Вот оно – торжество лени”.





ИЗ ЗИМЫ В ЛЕТО

По данным сервиса Aviasales, январь и февраль – самые выгодные месяцы для путешествия в Индию. Сейчас перелет из Москвы в Дабалим (Гоа) и обратно обойдется примерно в 25 000 рублей, к марту стоимость поднимется до 30 тысяч. Проверить это можно, заглянув в календарь низких цен. Сэкономить около 15% получится, если лететь не в Дабалим, а в Мумбаи, а оттуда добираться в Гокарну ночным автобусом, но приключение сомнительное. Проще оформить подписку на том же Aviasales и ждать, когда найдется билет подешевле. Цены могут меняться чуть ли не каждые 15 минут, и тебе об этом непременно сообщат.



В SwaSwara есть особая программа диджитал-детокса Vana Vassa: два-три дня можно пожить в хижине без электричества и соседей



О ЕДЕ

АНЯ: “Обед, завтрак и ужин по расписанию, и все уже продуманы с точки зрения диетологии – то, что любому не повредит. Я обожаю острое и ем мало мяса, поэтому вегетарианский рацион курорта меня более чем устраивал, к тому же в меню были и детокс-соки, и морепродукты для тех, кто больше не может есть бобы. Единственное, что смущало первые несколько дней, – непривычно скромные порции. Если рис, то две ложки, супа – не больше стакана,

и лепешка тонкая-тонкая. Но готовят вкусно, а сервуют еду так аппетитно, что со временем учишься наслаждаться не столько количеством продуктов, сколько их качеством. В результате мы больше шутили о возможной голодной смерти от имбирной воды, на самом деле ходили вполне сытые и к концу отдыха даже пару раз не доели свои порции – желудки привыкли к новым объемам. За неделю рационального и режимного питания я похудела на 1,5 кг, хотя ни разу не отказалась от десерта. Звучит неплохо?” ●

ГИД ПО СТИЛЮ



Бра и легинсы,
все – Oysho
Перчатки, Casall
Кепка, adidas
Stellasport
Рюкзак, Mango
Цепочка, Urban Fawn



Топ и трусы, все –
Ivy Park & Zalando
Носки, Nike
Кроссовки, Puma
Браслет и серьги,
Hoop
Часы, Fitbit
Гантели, Decathlon



Только спокойствие!

Девушка с нашей обложки, испанская модель **Кристина Тосио**, как видишь, в потрясающей форме. Элегантной и монохромной — чтобы ничто не отвлекало от вдумчивой тренировки.



Топ, ASOS
Брюки, Zara
Кольцо,
Wilhelmina Garcia
Браслет, Fitbit
Очки, Multipticas
Мяч, Decathlon

Боди и шорты,
все – Pull&Bear
Бомбер, Mango
Кроссовки,
Philippe Model
Очки, Italia
Independence
Бутылка для
воды, Pull&Bear
Велосипед, Reid
en Lenubi





Топ, Oysho
Шорты, Nike
Кеды, Hogan
Браслет, Polar
Сумка, Puma
Скакалка, Oysho





Топ и легинсы,
Reebok
Часы, Fitbit
Сумка, adidas
Stellasport

ТЕЛО ВЕРНОЕ

Наверняка ты уже определилась, в каких вещах чувствуешь себя на все сто. Но мы все же рискнули пробежаться по основным типам фигур и предложить для каждой выигрышные варианты.

ТЫ
ГРУША:

бедра — самая
эффектная часть
тела.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
удлинять фигуру,
делать акцент
на верх.



Серьги,
Gucci



ПОВЕЗЛО ТАК ПОВЕЗЛО: АКТУАЛЬНЫЕ ВЕЩИ С ОТКРЫТЫМИ ПЛЕЧАМИ — ВОТ ЧТО ТЕБЕ МОДНЫЙ ДОКТОР ПРОПИСАЛ. ЖЕНСТВЕННОЕ ПЛАТЬЕ КЛЕШ, СМЕЩАЮЩЕЕ ВНИМАНИЕ НА ТАЛИЮ И ПЛЕЧИ, ТОЖЕ ДОЛЖНО ПОСЕЛИТЬСЯ В ГАРДЕРОБЕ.

■ Косухи и прочие куртки с драпировками точно выступят в пользу твоей фигуры.

■ Короткая юбка А-силуэта — реверанс в сторону талии и визуальный уменьшитель бедер.

■ Ну и не забывай про главный "хит" — джинсы клеш. Они убирают объем с твоей самой выдающейся части тела, вытягивая фигуру. Вуаля!



Куртка, adidas
Originals
Топ, Zara
Трусы, Enfasis
& El Corte
Ingles
Перчатки,
Under Armour

Фото:
Edu Garcia
Стиль:
Ana Roté
Макияж и причёски:
Sara Pujol
Ассистент
фотографа:
Carles Oliva



ТЫ
БАНАН:

бедра и талия
одного размера.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
талию!

GETTY IMAGES, АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



Кеды,
Prada



Куртка,
Gant



Блузка,
Vilshenko



Платье,
Halston
Heritage



Брюки,
Brunello
Cucinelli



Сумка,
Balenciaga

Колье, Elizabeth
and James

ЭКСТРАВАГАНТНЫЕ ПЛАТЬЯ С ВЫРЕЗАМИ НА ПОЯСЕ — НАХОДКА ДЛЯ ТЕБЯ. ТАКИЕ ВЕЩИ ЛЕГКО СОЗДАЮТ ИЛЛЮЗИЮ ТОЧЕННЫХ ФОРМ.

■ Идеальная форма броек для тебя — “бананы”: благодаря складкам и драпировкам необходимый акцент на бедрах гарантирован.

■ Тебе как никому идут модные бомберы — за счет кроя и резинок внизу они создают дополнительный объем и позволяют соблюсти пропорции.

■ Полюби скорее рюши на топах и блузках: эти детали визуально сделают верхнюю часть тела больше, тем самым сузив талию.



Колье,
Valentino



Топ,
3.1 Phillip Lim



Платье,
Diane von
Furstenberg

Юбка,
Airfield



Брюки,
Gant

Туфли,
Christian
Louboutin



ТЫ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ:

тонкая талия,
пышные бедра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
не прятать фор-
мы. Лучшее надо
подчеркивать.

**КРАСОТА ПРОПОРЦИЙ
ЛЕГКО ВЫРИСОВЫВАЕТСЯ
С ПОМОЩЬЮ ПРИТАЛЕННЫХ
ВЕЩЕЙ, И ТРИКОТАЖНЫХ
В ТОМ ЧИСЛЕ.**

■ А вот вариант посексуальнее — короткий топ. С ним легче живется, чем может показаться сначала: отлично смотрится с пиджаками, кардиганами и юбками с высокой талией. Теперь ты понимаешь, почему такой топ и юбка-карандаш — униформа Ким Кардашьян? Это миф, что "карандаши" идут только суперстройным. Удачная

модель, например, из кожи идеально подчеркивает линию бедер.

■ Еще одно универсальное предложение — платье с запахом. Оно маскирует мелкие погрешности и выгодно преподносит пышную грудь.

■ Кое-кто считает, будто "песочным часам" не идут брюки. Поверь, это не так. Примерь широкие — такая модель зрительно прибавит пару сантиметров в росте и при хорошей посадке закроет любые джинсы.



ТЫ
ЯБЛОКО:

изящные ноги
и бедра, а кор-
пус тяжеловат.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
подчеркивать пле-
чи и ноги, отвлекая
внимание от линии
талии.

GETTY IMAGES, АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



Шляпа,
Maison
Michel



Очки,
Fendi



Пальто,
Carven



Сапоги,
See by Chloé



Платье,
Mango

Колье,
s.Oliver



Юбка,
Tom Tailor

ЛЮБИШЬ ПЛАТЬЯ И ЮБКИ? ПРАВИЛЬНО ДЕЛАЕШЬ! РАСКЛЕШЕННАЯ ЮБКА С ВЫСОКОЙ ТАЛИЕЙ РАССТАВИТ АКЦЕНТЫ ПРАВИЛЬНО, А КОРОТКОЕ ЦЕЛЬНОКРОЕНОЕ ПЛАТЬЕ СКРОЕТ НЕДОСТАТКИ И ВЫГОДНО ПОКАЖЕТ ТВОЙ ГЛАВНЫЙ КОЗЫРЬ — НОГИ.

■ Джинсы и брюки лучше выбирать на очень низ-

кой талии: так пояс не будет врезаться в живот и не образует предательские выпуклости.

■ Воланы и банты — твои друзья: взгляды окружающих граждан автоматически будут падать именно на них.

■ На верх рекомендуем короткое пальто А-силуэта.

НАДО БРАТЬ

Вода, кроссовки, полотенце... Ты точно все собрала для тренировки? Да-да, мы про спортивное бра.



**Анастасия
Маркина,**
ВЕДУЩИЙ
РЕДАКТОР

«Я недавно где-то прочитала, что нынче в моде естественная форма груди. Улыбнулась, конечно, но тенденция в целом приятная. Правда, чтобы натуральное выглядело привлекательно, нужно приложить усилия. Например, подобрать поддерживающее бра для фитнеса. Современные спортивные модели (такие как SHOCK ABSORBER) радуют тем, что совмещают в себе и красоту, и удобство: с обычным бельем между этими качествами часто приходится выбирать. Носить бра можно как самостоятельно, так и под майки и любой другой верх — вот пишу это и уже мечтаю о тренировке!»

Запомни золотое правило и повторяй как мантру: качественное спортивное белье уменьшает амплитуду движения груди во время тренировок, обеспечивая тебе комфорт и поддержку. Правда-правда.



БЮСТГАЛЬТЕРЫ SHOCK ABSORBER ЛЕСТНО ОТНОСЯТСЯ К ЖЕНЩИНАМ С ЛЮБЫМ РАЗМЕРОМ И ФОРМОЙ ГРУДИ. И ДЕЛАЮТ ЭТО БЛАГОДАРЯ УНИКАЛЬНОЙ РАЗМЕРНОЙ СЕТКЕ — ТЕБЕ ДОСТАТОЧНО ЗНАТЬ РАЗМЕР ЧАШКИ И ОБХВАТ.



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ДЕМОКРАТИЧНЫЙ БРЕНД С БОГАТОЙ ИСТОРИЕЙ (КОМПАНИЯ S.OLIVER ПОЯВИЛАСЬ В 1978 ГОДУ) ИДЕТ В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ И ПРЕОБРАЖАЕТСЯ. ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ТОМУ — НОВЫЕ И БОДРЫЕ ЛИНЕЙКИ, КОТОРЫЕ ОТНЫНЕ БУДУТ ЗАКРЕПЛЕНЫ ЗА МАРКОЙ.

►► **s.Oliver RED LABEL** — все о комфортной одежде на каждый день для всей семьи. Понимаем, звучит как клише, но речь идет о вещах, которым и правда будет рад любой гардероб, будь то универсальная клетчатая рубашка с круглым воротником или джинсы с правильной посадкой. Особенно приятно, что все предметы легко сочетаются между собой.

►► Линейка **s.Oliver BLACK LABEL** без стеснения отвечает за стиль smart casual и точно полюбит деловую девушке, которая вечно спешит. Задумка следующая: одеваешься утром так, чтобы вечером было не стыдно показаться на важном мероприятии — ужине или коктейле. Силуэты — элегантные и строгие, материалы — благородные.

►► **Q/S designed by** — звучит немного путано, но на деле все предельно понятно. Эта история про коллаборации с известными гражданами, первая из которых будет представлена будущей весной. Тут, конечно, не обойдется без дерзких решений и модных тенденций, аккуратно интегрированных в коллекцию. В премьерной нам обещают много принтов, декупажа и ярких оттенков.

Что ж, ждем с нетерпением! ●



Юлия Манукова,
ДИРЕКТОР
ОТДЕЛА МОДЫ

Коллекция **TOMMY HILFIGER** под названием **HILFIGER HOLIDAY VOYAGE 2016** – подарок тем, кто предпочитает вещи простые, но с праздничным настроением. Ее яркий представитель – блестящая сумочка – составит тебе компанию на вечеринке или свидании.



ЛЮБИШЬ МЕХ
И ЦЕНИШЬ
ДЕЛИКАТНОСТЬ?
ТОГДА ОБРАТИ
ВНИМАНИЕ
НА КОЛЛЕКЦИЮ
MAJO – В НЕЙ
ТЕПЛЫЕ ВЕЩИ
ВЫГЛЯДЯТ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ЭЛЕГАНТНО.

Марка **ELISABETTA FRANCHI** не сомневается в успехе своей первой межсезонной коллекции осень-зима 2016/17. Иначе как объяснить такое количество звезд на пуговицах, ремнях, сумках и обуви? Сама линия притом весьма практичная: тут тебе и свитшоты, и объемные кардиганы, и платья **oversize**.



Хочу ходить в кроссовках зимой. Где можно подыскать симпатичные модели?

Вика

Утепленные кроссовки – штука крайне практичная. Нам нравятся модели из коллекции Reebok. Инновационные материалы и мех – беспрорышное сочетание для самой холодной погоды. ●



Тоже есть вопрос?
Присоединяйся к обсуждению блога в наших группах:
vk.com/whealth и facebook.com/WomensHealthRussia

TREND ISLAND – новое место силы, которое открылось в ТЦ "Авиапарк": здесь целых тридцать корнеров самых актуальных брендов! Устанешь изучать новинки – загляни на концерт или лекцию либо перекуси в кафе. Звучит заманчиво?



Men's Health

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ГИД ПО ИДЕАЛЬНОЙ ЕДЕ
"100 МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ"
НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ!

Men's Health
100 МУЖСКИХ
РЕЦЕПТОВ



СТАНЬ ШЕФОМ
У СЕБЯ НА КУХНЕ:
УЧИСЬ ГОТОВИТЬ
ПРОСТО, ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!



Загрузите в
App Store

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?

РЕАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ MUSICBOX 2016

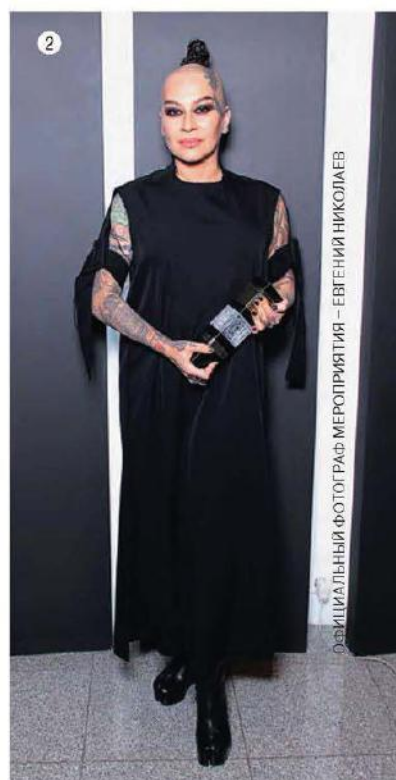
17 НОЯБРЯ ТЕЛЕКАНАЛ MUSICBOX СОЗВАЛ В CROCUS CITY HALL, СЧИТАЙ, САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ РОССИЙСКИХ АРТИСТОВ, ЧТОБЫ ВРУЧИТЬ ИМ СВОИ НАГРАДЫ. ТЕ В ДОЛГУ НЕ ОСТАЛИСЬ И УСТРОИЛИ БОЛЬШОЙ КОНЦЕРТ. РАССКАЗЫВАЕМ, КАК ЭТО БЫЛО.



1

Каждый год телеканал MusicBox составляет рейтинг самых востребованных звезд шоу-бизнеса и по такому приятному поводу устраивает отличное шоу. В этот (уже четвертый по счету) раз организаторам удалось удивить даже скептиков: приехав на церемонию, гости сначала оказывались на вернисаже. В холле висели портреты номинантов премии – понятно, почему мероприятие проходило под лозунгом “Больше красок!”.

Само шоу тоже прошло на все сто. За один вечер в зале Crocus City Hall выступили – внимание! – более 25 отечественных артистов, среди которых Лолита, Олег Газманов, Нюша, M-BAND, Леонид Агутин, Наргиз, Serebro, Сергей Лазарев, Ани Лорак, Алексей Воробьев, Noize MC, а также Елка, Борис Моисеев, Burito, Artik&Asti, Emin, LOBODA, Анна Седокова, группа “АГОНЬ”, Стас Костюшкин, “Ночные Снайперы”, Qvest



2

ОДВИЖА ЛЕННЫЙ ФОТОГРАФ МЕРОПРИЯТИЯ – ЕВГЕНИЙ НИКОЛАЕВ

Pistols Show. Каждый гость, как ты понимаешь, болел за своего кумира и поддерживал любимца аплодисментами.

Вел премию великий блондин всея Руси Николай Басков, нарядившийся по такому случаю в умопомрачительный блестящий пиджак. К нему на подмостки то и дело поднимались певицы LOBODA, МакСим и Анна Седокова. А за компанию с ними гостям не давали скучать Вячеслав Манучаров, Микаэл Арамян и Анфиса Чехова. В общем, было интересно! Посмотреть действие пришли 6 тысяч человек – и, судя по всему, остались довольны. ●

1. Сергей Лазарев 2. Наргиз 3. Ани Лорак и Леонид Агутин 4. Алексей Воробьев 5. Эмма М 6. Группа Serebro 7. M-BAND



В ТОТ ВЕЧЕР МНОГИЕ АРТИСТЫ УШЛИ ДОМОЙ НЕ С ПУСТЫМИ РУКАМИ.

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НОВОИСПЕЧЕННЫХ ОБЛАДАТЕЛЕЙ НАГРАД:

СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ
"Певец года"

СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ
"Городской романс. Шансон"

АНИ ЛОРАК
"Певица года"

OPEN KIDS
"Тинейджерский проект"

M-BAND
"Группа года"

НИКОЛАЙ БАСКОВ
"Шоу года"

"НОЧНЫЕ СНАЙПЕРЫ"
"Рок года"

"ЖАРА"
"Фестиваль года"

МОТ
"Хип-хоп года"

СКРИПТОНИТ
"Вне формата"

НАРГИЗ И МАКСИМ ФАДЕЕВ
"Дуэт года"

НЮША
"Лучший артист ВКонтакте"

LOBODA
"Песня года" ("К черту любовь")

ЕЛКА
"Больше всего голосов из-за рубежа"

АЛЕКСЕЙ ВОРОБЬЕВ
"Клип года" ("Сумасшедшая")

"ВИНТАЖ"
"Больше всего ротаций за 10 лет"

ЭММА М
"Прорыв года"

ДЕНИС МАЙДАНОВ
"Автор-исполнитель"

ГРИГОРИЙ ЮРЧЕНКО
"Раскрутка года"

NOIZE MC
"Хип-хоп опера"

SEREBRO
"Альбом года"

МИТЯ ФОМИН И DRUM MAFIGA
"Лучшее шоу с музыкантами"

BURITO
"Креатив года"

ОЛЕГ ГАЗМАНОВ
"Вклад в искусство"

ПОЛИТА
"Певица года. Gold"

#ЖИТЬ
"Лучший социальный проект"

ЛЕОНИД АГУТИН
"Певец года. Gold"



ВСЕ СМЕШАЛОСЬ

ХОЧЕШЬ ГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ СМУЗИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ? ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ, ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ИНЖЕНЕРЫ КОМПАНИИ BORK РАЗРАБОТАЛИ БЛЕНДЕР, С КОТОРЫМ ЭТО НЕ СЛОЖНО.

Уже не раз говорили: в смузи – ударная доза витаминов и микроэлементов. В общем, всего того, чего так не хватает твоему организму зимой. Кстати, в смузи и клетчатка имеется. За однородность готового пюре головой отвечает блендер, и крайне необходимо, чтобы тот был сделан на совесть – как новенький Bork B804.

Его запатентованная система измельчения Kinetix в два счета превращает свежие фрукты, овощи, орехи и зелень в смесь идеальной консистенции. Причем быстро – это заслуга мощного движка (1000 Вт).

С помощью прибора можно приготовить и спортивный коктейль – тоже имей в виду. В комплекте с блендером идут три чашки с крышками. В таких крайне удобно носить здоровый напиток с собой, например, на работу или тренировку.

Пойдешь в магазин за блендером – захвати там еще и книгу «Виват коктейль». В пособии собраны классные рецепты и профессиональные советы по приготовлению смузи – лишним не будет.





ВОШЛА В ОБРАЗ

Когда пойдешь по магазинам, обязательно загляни в Top Secret. В сезонной коллекции бренда точно есть на что посмотреть. Нужна практичная офисная одежда – к твоим услугам свободные брюки, юбки-миди и теплые трикотажные вещи. В линии Casual висят стильные куртки и удобные толстовки на каждый день. Плюс однотонные рубашки, замшевые платья и пончо, без которых этой зимой никуда. Ищешь что-то повеселее? Тогда тебе точно придется по вкусу платья с этническими принтами, свободные жакеты и блузы с бантами-галстуками. Новинки представлены в магазине "Debenhams МЕГА Белая Дача".



ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ

Ищешь белье на особый случай – присмотри к линии Dangerous бренда DESEO (продается в магазинах INCITY). Дизайнеры постарались на славу: к твоим услугам целый ворох вариантов из кружева, атласа и блестящей микрофибры. Расцветки тоже самые разные – учти, стилисты призывают в этом сезоне смотреть в сторону черных, изумрудных и бордовых экземпляров. Кстати, здесь же встретишь комплекты и боди, созданные специально под вечерние и коктейльные платья. Уверены, в любом таком можно и нужно идти на романтическое свидание.

ОТЛИЧИЛИСЬ УМОМ



ИНЖЕНЕРЫ КОМПАНИИ LG ELECTRONICS СНОВА ИЗОБРЕЛИ Кое-что свеженькое. В магазинах электроники появилась линейка микроволновых печей NEOSCHEF – с навороченной технологией SMART INVERTER.

ЗА СЧЕТ "УМНОГО" ИНВЕРТОРА ЛЮБОЙ ИЗ ЭТИХ АГРЕГАТОВ РАЗМОРАЖИВАЕТ ПРОДУКТЫ ИДЕАЛЬНО РАВНОМЕРНО. КРОМЕ ТОГО, В ТАКОЙ ПЕЧИ МОЖНО ЛЕГКО РАЗМЯГЧИТЬ ШОКОЛАД, МАСЛО ИЛИ СЫР, ПРИГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНЫЙ ЙОГУРТ И ДАЖЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОБЕД. ПО СЛОВАМ ПРОИЗВО-

ДИТЕЛЕЙ, ВСЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ИЗНАЧАЛЬНО СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ПИЩЕ, ОСТАНУТСЯ НА СВОИХ МЕСТАХ.

ОСТАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НОВИНКИ ТОЖЕ НА ВЫСОТЕ: СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОКРЫТИЕ EASYSLEAN, НЕ ДАЮЩЕЕ БАКТЕРИЯМ РАЗМНОЖАТЬСЯ ВНУТРИ МИКРОВОЛНОВКИ, УСТОЙЧИВЫЙ ПОВОРОТНЫЙ СТОЛИК, МАКСИМАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ 1100 ВТ И ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩАЯ СВЕТОДИОДНАЯ ЛАМПА. ВСЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНА В МИНИМАЛИСТИЧНОМ ДИЗАЙНЕ И ОТЛИЧНО ВПИСЫВАЕТСЯ В ЛЮБОЙ ИНТЕРЬЕР.



ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?



С НОГ ДО ГОЛОВЫ

ПРЕДСТАВИТЕЛИ БРИТАНСКОЙ КОМПАНИИ JAGUAR LAND ROVER ПРИВЕЗЛИ К НАМ ОСЕННЕ-ЗИМНИЕ КОЛЛЕКЦИИ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ, ВЫПОЛНЕННЫХ ИЗ КАЧЕСТВЕННЫХ МАТЕРИАЛОВ ПРЕМИУМ-КЛАССА.

В ЛИНИИ HERITAGE КРАСЮТСЯ ЛЕГКИЕ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЕ КУРТКИ, МОДНЫЕ ЖИЛЕТЫ НА ГУСИНОМ ПУХУ, ДЕТСКИЕ БЕЗРУКАВКИ И РУБАШКИ-ПОЛО.

В ОТДЕЛЕ JAGUAR ВИСЯТ ВЕЩИ С ЯРКИМИ ЖЕЛТЫМИ ВСТАВКАМИ — ПОД ЦВЕТ ТОРМОЗНЫХ СУППОРТОВ ОДНОИМЕННОГО АВТО. А В LAND ROVER — С КРАСНЫМИ АКЦЕНТАМИ.

ЗДЕСЬ ОТЫЩУТСЯ ДИЗАЙНЕРСКИЕ ДОРОЖНЫЕ СУМКИ, ШАРФЫ, ПЕРЧАТКИ, ФУТБОЛКИ, РУБАШКИ, ПАСПОРТНЫЕ ОБЛОЖКИ, ЧЕХЛЫ ДЛЯ СМАРТ-ФОНОВ, БРЕЛОКИ, СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ, ЗОНТЫ — ВСЕГО НЕ ПЕРЕЧИСЛИТЬ. ПОДРОБНОСТИ ИЩИ В КАТАЛОГАХ НА САЙТАХ WWW.JAGUAR.RU И WWW.LANDROVER.RU.



ОСТАВЬ ЛИШНЕЕ

Решишь устроить себе разгрузочные дни после праздников — знай, что для таких, как ты, команда профессионалов D-light разработала программу сбалансированного диетического питания на 21 день. Причем блюда — внимание! — не повторяются на протяжении всех трех недель. Сервис обязуется в срок доставлять полезные завтраки, обеды и ужины в экоконтнерах по указанному адресу. Всего же в портфеле компании семь сбалансированных программ питания — на любой случай и вкус. Детали — на www.diet-light.ru.

КАЖДОМУ СВОЕ

Похоже, в фитнес-студии Fit.Space есть все, что может понадобиться любительницам активного образа жизни. Под руководством профессиональных тренеров здесь регулярно проходят занятия по пилатесу, стретчингу и йоге. Причем упражняться в асанах можно как на привычных ковриках, так и в шелковых гамаках (в зале AntiGravity). В борьбе с лишним весом помогут танцеваль-

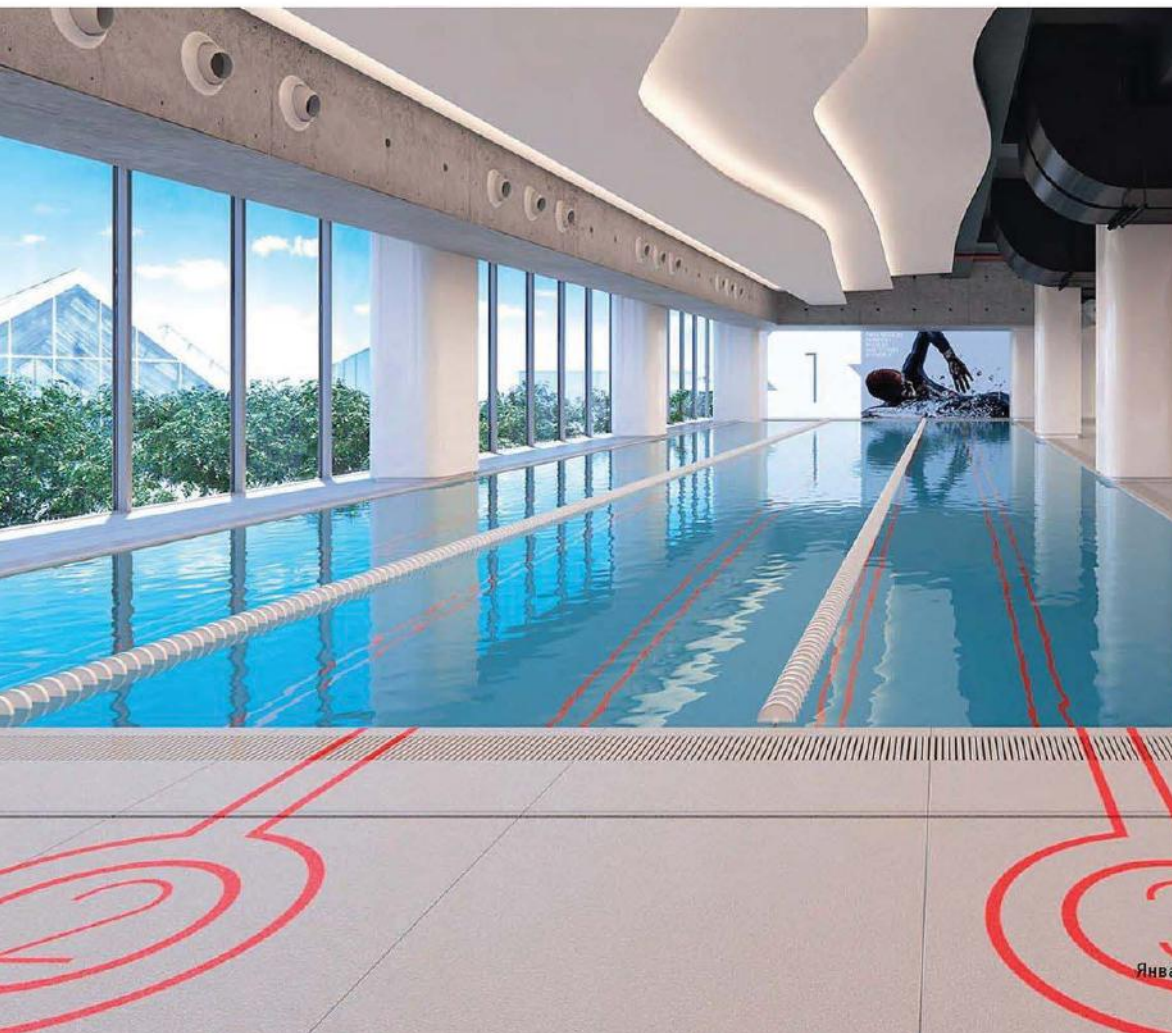
ные программы, функциональный тренинг и велотренировки Cycle. Кроме того, местечко оснащено тяжелоатлетическим помостом и полным набором снарядов, необходимых для грамотного построения мускулатуры. Специальные программы для детей, беременных женщин и пожилых людей тоже имеются. Расписание тренировок ищи на www.fit.space.



КРАСИВО ВЫШЛА

ПРОИЗВОДИТЕЛИ КОСМЕТИКИ В ЛЕГКОМ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ НЕ ХОТЯТ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ МАЛЫМ И ТРЕБУЮТ ОТ ДЕКОРАТИВКИ ЕЩЕ И УХАЖИВАЮЩИХ СВОЙСТВ.

“НЕТ ПРОБЛЕМ!” — СКАЗАЛИ ЭКСПЕРТЫ LUMENE И РАЗРАБОТАЛИ ГАММУ ILLUMINATION. В НЕЙ ТЫ НАЙДЕШЬ СЫВОРОТКУ, ВЫРАВНИВАЮЩУЮ ПОВЕРХНОСТЬ КОЖИ, СРАЗУ ДВА ХАЙЛАЙТЕРА (“УТРЕННИЙ СВЕТ” И “СУМЕРКИ”), ЖИДКИЕ РУМЯНА И БРОНЗЕР. ВСЕ СРЕДСТВА МАЛО ТОГО ЧТО ЛЕГКО НАНОСЯТСЯ И ОТЛИЧНО СПРАВЛЯЮТСЯ С ДЕКОРАТИВНЫМИ ФУНКЦИЯМИ, ТАК ЕЩЕ И УВЛАЖНЯЮТ ЭПИДЕРМИС. ПОСЛЕДНЕЕ СВОЙСТВО — ЗАСЛУГА ЭКСТРАКТА СЕМЯН АРКТИЧЕСКОЙ МОРОШКИ И ЧИСТЕЙШЕЙ ВОДЫ ИЗ РОДНИКОВ ФИНЛЯНДИИ В СОСТАВЕ КОСМЕТИКИ.



НОВАЯ ВСТРЕЧА

В сети World Class пополнение: новый фитнес-клуб площадью более 2,5 тысяч квадратных метров открылся в ТЦ “Метрополис”. Там обустроили просторный тренажерный зал, оснащенный по последнему слову техники — есть даже велотренажеры для рук Matrix Krankcycle и навороченные станки Lateral. А еще — красивейший бассейн на 25 метров с тремя дорожками, панорамными окнами и хаммамом, студия Mind&Body и отдельное пространство для групповых занятий. В списке программ — Antigravity Yoga, Bodypump, Bodycombat, Bodybalance, Bodystep и Sxworx. Сразу после тренировки можно и по магазинам торгового центра пройтись — удобно.





“Пятерка с плюсом” одежде Heattech

1. Удерживает тепло и не дает замерзнуть даже в сильные морозы.
2. Легкая и сидит по фигуре (запроосто растягивается в три раза по горизонтали и в два – по вертикали).
3. Мягкая на ощупь – большое спасибо аргановой пропитке.
4. Быстро сохнет после стирки.
5. Не электризуется в принципе.

ПОПАЛА В ТЕПЛО

ВСЕ ЕЩЕ ДУМАЕШЬ, ЧТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ ВО ВРЕМЯ ДОЛГОЙ ПРОГУЛКИ ПО СУГРОБАМ – НАЦЕПИТЬ НА СЕБЯ ВСЕ И СРАЗУ? ХОРОШИЕ НОВОСТИ: БРЕНД UNIQLO ПРИДУМАЛ КОЕ-ЧТО ПОЛУЧШЕ. И ПОЛЕГЧЕ.

Уже 13 лет подряд бренд UNIQLO выпускает вещи, в которых, кажется, можно отправиться даже на Северный полюс. В фирменных магазинах марки представлена линия теплосберегающей одежды HEATTECH. В ней числятся крутые футболки, водолазки, колготки, легинсы, варежки, носки, шапки, джинсы и даже платья, готовые дать бой самым сильным морозам – и сейчас ты поймешь почему.

Секрет успеха в специальных нитях, сделанных из волокон вискозы, микроакрила, полиуретана и полиэстера. Задумка ученых такова: вискоза впитывает влагу, которую естественным образом выделяет кожа. Молекулы воды начинают движение и, таким образом, вырабатывают кинетическую энергию. Последняя, в свою очередь, производит и удерживает тепло. Оно скапливается в специальной полости, созданной микроакриловыми волок-

нами, – и ты чувствуешь себя отлично, пока остальные мерзнут.

Этой зимой появилась новинка – HEATTECH для сильных морозов. Производители утверждают, что одежда линейки согревает в полтора раза лучше, чем модели, выпущенные ранее. А те тоже ведь грели отменно. Вещи сшиты из супертонкой и суперплотной ткани с ворсистой подкладкой. Вот тебе идея: надень футболку HEATTECH под пиджак – о свитере и не вспомнишь.

САМ ПРИГОТОВИЛ

ПОХОЖЕ, ПРОИЗВОДИТЕЛИ КОМПАНИИ TEFAL ЗНАЮТ ТОЛК В ХОРОШИХ СТЕЙКАХ. КАК ИНАЧЕ ОБЪЯСНИТЬ ТОТ ФАКТ, ЧТО ИХ ЭЛЕКТРОГРИЛЬ OPTIGRILL УМЕЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ГОТОВИТЬ МЯСО ПО ВСЕМ КУЛИНАРНЫМ ПРАВИЛАМ?

ДЕЛО В ТОМ, ЧТО У ПРИБОРА ЕСТЬ ЗАПАТЕНТОВАННЫЙ ДАТЧИК, ИЗМЕРЯЮЩИЙ ТОЛЩИНУ СТЕЙКА И РАССЧИТЫВАЮЩИЙ ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ ДЛЯ ЕГО ПРОЖАРКИ. ПРИ ЭТОМ СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ МЯСА ОТОБРАЖАЕТСЯ НА КРУГОВОМ ДИСПЛЕЕ.

НО ЭТИМ ФУНКЦИИ ЭЛЕКТРОГРИЛЯ НЕ ИСЧЕРПЫВАЮТСЯ: ОН МОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ ОПЦИЕЙ "РАЗМОРОЗКА" И ШЕСТЬЮ АВТОМАТИЧЕСКИМИ ПРОГРАММАМИ: "МЯСО", "ПТИЦА", "РЫБА", "СЕНДВИЧИ", "СОСИСКИ", "БУРГЕРЫ". А САМАЯ ПОСЛЕДНЯЯ МОДЕЛЬ OPTIGRILL+XL ОБЗАВЕЛАСЬ ЕЩЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ РЕЖИМАМИ "СВИНИНА", "БЕКОН" И "МОРЕПРОДУКТЫ".



КУШАТЬ ПОДАНО

Тщательно следишь за рационом? Хорошие новости: на YouTube появился канал "Готовим с Дмитрием Ивановым". В каждом выпуске повар рассказывает, как провести время на кухне с максимальной пользой и создать оригинальные блюда из, казалось бы, самых простых продуктов. А еще дает легкие в исполнении рецепты и делится профессиональными советами. Подписывайся на канал и следи за обновлениями: организаторы часто проводят конкурсы и дарят отличные призы.

ВКЛЮЧИСЬ В ИГРУ

Ищешь небанальный подарок для своего мужчины? Присмотрись к новой консоли Nintendo Classic Mini: NES. От этой новороченной штуки не откажется ни один представитель сильной половины человечества. Да и мы заинтересовались. Устройство поддерживает чуть ли не все

известные классические видеоигры – в коллекцию вошли даже Donkey Kong, Metroid, The Legend of Zelda и Super Mario Bros. Компактно, работает в трех режимах и поддерживает точки сохранения. Последняя функция здорово упрощает жизнь ее обладателю, если понимаешь, о чем мы.



ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?



СВЕЖИЙ ПОДХОД

ЕСЛИ ТЫ ЕЩЕ НЕ ВСТРЕТИЛА СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕЗОДОРАНТ, ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА НОВЕНЬКИЙ СПРЕЙ SWISSO LOGICAL, КОТОРЫЙ ВЫПУСКАЕТ КОМПАНИЯ ZEPHER.

СРЕДСТВО ПОДХОДИТ ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ — МОЖЕШЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СРАЗУ ПОСЛЕ БРИТЬЯ, И НИЧЕГО ТЕБЕ ЗА ЭТО НЕ БУДЕТ. ВТОРОЕ ДОСТОИНСТВО НОВИНКИ — ЭКОЛОГИЧНОЕ ПРО-

ИЗВОДСТВО: СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННАЯ "СЖАТАЯ" ТЕХНОЛОГИЯ ПОЗВОЛЯЕТ УДЕРЖИВАТЬ 200 МЛ СРЕДСТВА В 100 МЛ АЭРОЗОЛЬНОГО БАЛЛОНА.

ПРИ ТАКОМ РАСКЛАДЕ НА ПОСЛЕДНИЙ УХОДИТ НА 53% МЕНЬШЕ АЛЮМИНИЯ И НА 60% — УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА. НУ А ЖЕНСТВЕННЫЙ АРОМАТ С ЯБЛОКОМ, КОРИЦЕЙ И РОЗОЙ ТОЧНО НЕ ОСТАВИТ ТЕБЯ РАВНОДУШНОЙ.



НА УРОВНЕ

Всем, кто планирует свадьбу, советуем взять в помощники представителей компании Ministerstvo Catering. По словам шеф-повара, одна из составляющих успеха мероприятия — тщательно продуманное меню. Зимой гурзу советует делать акцент на мясные блюда: запеченный с яблоками гусь, поросенок или индейка будут отлично смотреться на твоём столе. А ещё специалисты Ministerstvo Catering работают на детских праздниках — не понаслышке знают, какой шведский стол по вкусу самым маленьким гостям.

КОНТРОЛИРУЕТ СИТУАЦИЮ

Здоровую атмосферу в доме можно создать разными способами. Как вариант обзаведись воздухоочистителем F-VXK70, который недавно выпустила компания Panasonic. Благодаря запатентованной технологии Nanoe™ и сложной системе фильтров

устройство способно нейтрализовать около 17 типов вирусов, бактерий и аллергенов. Также оно предотвращает распространение плесени, пыли и в два счета справляется с неприятными запахами. При этом F-VXK70 предельно прост в использовании — очиститель "запомнит" твой распорядок дня и, когда понадобится, будет самостоятельно включаться на полную мощность. Например, прежде чем ты начнешь готовить обед или убираться в квартире. За это большое спасибо сенсорам Esono. Да, чуть не забыли: прибор работает не хуже любого приличного увлажнителя воздуха — весомый аргумент в его пользу.





РАБОЧЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Компания Asus выпустила новый ноутбук ZenBook 3 в двух ярких расцветках: синей и розово-золотистой (фирменный узор тоже входит в комплект). Ноут весит всего 910 г, обладает супертонким корпусом (11,9 мм!) и при этом большим экраном с защитным стеклом. Лень каждый раз набирать пароль от учетной записи? Специалисты бренда тебя прекрасно понимают: ZenBook 3 снабжен сканером отпечатков пальцев. Мощный процессор Intel Core i7, оперативная память 16 ГБ, современная аудиосистема и энергоемкий аккумулятор – в автономном режиме агрегат работает 9 часов кряду – все включено!



ДЕЛО ПОЛЕЗНОЕ

В ТЦ "Афимолл Сити" заработал магазин натуральных продуктов "Фитомаркет Эвалар". Здесь можно найти экоподарки к Новому году на любой вкус. Органическую еду, натуральные препараты и косметику, спортивное питание, витамины – от ведущих российских и зарубежных производителей. В честь открытия организовали настоящий Праздник здоровья, где блистали звезды российского шоу-бизнеса: участники группы "Градусы", Митя Фомин, Лоя, Прохор Шаляпин и Корнелия Манго. Они поделились с гостями своими секретами красоты и хорошего самочувствия и призвали всех вести активный образ жизни.

ПО ЗАСЛУГАМ

КАЖДЫЙ ГОД КОМПАНИИ И БРЕНДЫ, РАБОТАЮЩИЕ В ВЕЛЕСФЕРЕ, БОРЮТСЯ ЗА ПРЕМИЮ "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ". В ЭТОТ РАЗ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ПРОШЛА НА ФЕСТИВАЛЕ ЕДЫ "ВКУСНО!".

И В ПОБЕДИТЕЛЯХ ТЕПЕРЬ ХОДИТ БОЛЕЕ 40 ОРГАНИЗАЦИЙ, В ЧИСЛЕ КОТОРЫХ PANASONIC, MOULINVILLA, "БИБИКОЛЬ", PERFORMANCE FOOD, КОНДИТЕРСКАЯ ФАБРИКА "ПОБЕДА". КСТАТИ, ОДИН ТВОЙ ЗНАКОМЫЙ ЖУРНАЛ (МЫ ПРО WOMEN'S HEALTH, ДА) В СВОЕ ВРЕМЯ ТОЖЕ ПОЛУЧИЛ ЭТУ НАГРАДУ – ЗА ВКЛАД В ПРОПАГАНДУ ПРАВИЛЬНОГО, СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ И ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТЕМЫ. МЫ ГОДИМСЯ ЭТИМ ПУНКТОМ В СВОЕМ ПОСЛУЖНОМ СПИСКЕ!



АДРЕСА

СТИЛЬ

“КАНТ”

Куусинена, 9

“Спортмастер”

sportmaster.ru

Airfield

ТЦ “Метрополис”,
Ленинградское ш., 16а

Burton

B-shop,
Орджоникидзе, 9, корп. 1

Chanel

Петровка, 7

Deseo

Сеть магазинов Incity

DIM

ТЦ “Авиапарк”,
Ходынский б-р, 4, 2-й этаж;
ТРЦ “Золотой Вавилон”,
пр-т Мира, 211,
1-й этаж

Dior

Петровка, 11

Fendi

ЦУМ, Петровка, 2

Gant

ТЦ “Капитолий
Севастопольский”,
Севастопольский пр-т, 11е

Geox

Русаковская, 22;
Бутырская, 62

H&M

ТРЦ “Райкин Плаза”,
Шереметьевская, 6, корп. 1

Jimmy Choo

Петровка, 2

Liu Jo

ТРЦ “Европейский”,
пл. Киевского Вокзала, 2

Longchamp

ТЦ “Лотте Плаза”,
Новинский б-р, 8

Malo

ЦУМ, Петровка, 2

Mango

ТРЦ “Европейский”,
пл. Киевского Вокзала, 2,
(495) 921-34-44

Marks & Spencer

ТК “Афимолл Сити”,
Пресненская наб., 2;
ТРЦ “Европейский”,
пл. Киевского Вокзала, 2

Miu Miu

ЦУМ, Петровка, 2

Monki

Земляной Вал, 33

Moncler

ЦУМ, Петровка, 2

Motivi

Новослободская, 4

Nike

Универмаг “Цветной”,
Цветной б-р, 15

Nude

ЦУМ, Петровка, 2

Patrizia Pepe

“Крокус Сити Холл”,
65–66-й км МКАД

Puma

ТРЦ “Европейский”,
пл. Киевского
Вокзала, 2

Roxy

Магазин Boardriders
(Авиапарк),
ТЦ “Авиапарк”,
Ходынский б-р, 4,
3-й этаж,
(495) 514-11-42

Shock Absorber

Магазины нижнего
белья DIM,
(499) 270-44-90

s.Oliver

Галерея “Аэропорт”,
Ленинградский пр-т,
62а

Tom Tailor

Манежная пл., 1,
стр. 2

Tommy Hilfiger

Кузнецкий
Мост, 7;
Земляной Вал, 33

Top Secret

Debenhams,
“МЕГА – Белая Дача”,
Московская обл.,
Люберецкий р-н,
г. Котельники,
1-й Покровский пр-д, 5
(14-й км МКАД)

Topshop

ТЦ “Европейский”,
пл. Киевского
Вокзала, 2

Uniqlo

Земляной Вал, 33;
Ходынский б-р, 4;
“МЕГА – Белая Дача”

Vilshenko

Якиманский пер., 6

Vogue Eyewear

Салон “Айкрафт”,
ТРЦ “Гагаринский”,
Вавилова, 3

КРАСОТА

Artistry

www.amway.ru

Chanel

РИВ ГОШ “Цветной”
(Tsvetnoy Central
Market),
Цветной б-р, 15, стр. 1,
(495) 969-21-02

Clarins

РИВ ГОШ “Цветной”
(Tsvetnoy Central
Market),
Цветной б-р, 15, стр. 1,
(495) 969-21-02

Dr.Konopka's

http://drkonopkas.com/

Faberlic

www.shop.faberlic.com

Garnier

РИВ ГОШ “Цветной”
(Tsvetnoy Central
Market),
Цветной б-р, 15, стр. 1,
(495) 969-21-02

Guerlain

ЦУМ, Петровка, 2,
(495) 933-73-00

Lancôme

ЦУМ, Петровка, 2,
(495) 933-73-00

L'Oréal Professionnel

https://
lorealprofessionnel.ru

Lumene

www.lumene-shop.ru

Makeup2makeup

http://elenakrygina.com/
store

New Cid Cosmetics

Салон красоты
Buro Beauty,
Рочдельская, 15, стр. 7,
(495) 653-85-63

Nioxin

www.nioxin.com

Pantene Pro-V

www.pantene.ru

Redken

https://redken.ru

Rimmel

Сеть магазинов
“Л’Этуаль”,
(800) 200-23-45,
www.letoile.ru

Sexy Hair

www.charmdis.ru/s



Balmain, Spring/Summer 2017



Smashbox

ЦУМ, Петровка, 2,
(495) 933-73-00

Yves Saint Laurent

ЦУМ, Петровка, 2,
(495) 933-73-00

КЛИНИКИ И САЛОНЫ:

Бьюти-бутик AESTHETICA

Неглинная, 14, стр. 1а,
(495) 258-71-49

Клиника антивозрастной медицины "Пятый элемент"

Тверская, 3,
(495) 120-06-08

Клиника лазерной косметологии

Laser Jazz

Воронцовская, 20,
(495) 374-84-10

Клиника молодости "Ревиваль"

Вавилова, 8,
(495) 970-10-77

Клиника пластической хирургии

"Время красоты"

Моховая, 11, стр. 3,
(495) 988-75-57

"Лапино Medical SPA"

Одинцовский р-н,
дер. Лапино, 1-е
Успенское ш., 111,
(495) 526-61-00

Салон красоты Hair Boutique

Ksenia Izumrud

Хохловский пер., 15,
(495) 917-32-53

Салон красоты

Legend New York

Цветной б-р, 15,
(495) 644-44-74

Центр аппаратной косметологии

"Вирсавия"

Хохловский пер.,
3, стр. 1,
(495) 258-25-45

Центр здоровья и красоты "Белый сад"

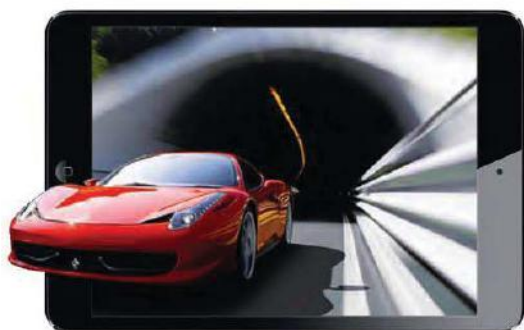
Зубовский пр-д, 1,
(499) 500-00-51

Brow up & make up!

ТРЦ "Райкин Плаза",
Шереметьевская, 6, корп. 1,
(495) 980-51-50

ОН VS ОНА Интернет

Интернет для всех общий, но как по-разному, оказывается, мы его используем.



25% МУЖЧИН ЕЖЕДНЕВНО
СМОТРЯТ РОЛИКИ В YOUTUBE
(И 17% ДЕВУШЕК).
Источник: Quicksprout



60%
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ
INSTAGRAM В РОССИИ —
ЖЕНЩИНЫ.
Источник: Nitrogram

ВСЕ ОДИНАКОВЫЕ

Мы можем не соглашаться во многом, но здесь едины: и дамы, и господа ценят интернет превыше всех прочих способов организовать досуг. Главным достоинством Сети единогласно признают удобство, на второе место так же единодушно ставят необозримые просторы доступной информации.

КТО БОЛЬШЕ?

Мужчины любят устроиться перед большим монитором, чтобы без спешки и с комфортом почитать новости или поискать ответ на интересующий вопрос. За десктопом они проводят порядка 42% онлайн-времени. На долю смартфонов приходится чуть больше — 44% — лишь потому, что в течение дня не всегда есть возможность зайти на нужную страницу с рабочего компьютера или его попросту нет под рукой.

Женщины гораздо реже пользуются компьютерами и ноутбуками (35%) и большую часть времени переписываются в мессенджерах или проверяют обновления в приложениях соцсетей со смартфонов.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Джентльмены чаще используют их в рабочих целях, хотя и не слишком обгоняют в этом деловых дам (27% против 22%). А вот приспособить “Фейсбук” для романтических знакомств догадались 14% кавалеров (против 7% девушек).

Нам “Фейсбук” в первую очередь интересен возможностью быть на связи с близкими — 65% дам заходят в соцсети именно для этого. Вероятно, потому женские аккаунты на 8% опережают мужские по количеству друзей и в полтора раза — по частоте обновлений в ленте. Почти треть из нас узнают мировые новости из соцсетей, не утруждая себя переходами на тематические сайты.

КУДА УХОДИТ ТРАФИК

Парни проводят в интернете в среднем по 19 часов в неделю (то есть почти на треть больше, чем барышни). В основном время уходит на типично мужские интересы вроде спортивных сводок и покера онлайн, но вот и резкий поворот: 26 минут досуга ребята тратят на изучение новостей из жизни звезд. (На просмотр порно уходит всего-то на 10 минут больше!) При этом в выражениях не стесняются: смело троллят в комментариях и героев заметок, и тех, кто подвернется под руку. Не то что мы, культурные леди.

Женщины охотнее расстанутся с интернетом в конце дня (хотя, возможно, просто отвлекаются на дела семейные) и в общем зачете тратят на него не больше 14 часов в неделю. Кроме соцсетей девушки интересуются статьями с полезными советами, которые можно самостоятельно применить на практике. А вот на светские новости женщины тратят всего-то на 1 минуту больше, чем мужчины. Кстати, про порно мы тоже не забываем, хотя уходит на это дело скромных 11 минут в неделю. ●