

## Annotation

В настоящее время танец живота с триумфом покоряет многие европейские страны, Россия - отнюдь не исключение. И дело не в том, что танцевать сейчас престижно и модно. Просто и молодые девушки, и юные тинэйджеры, и домохозяйки, и бизнес-леди, и даже женщины зрелого возраста понимают, что грация, пластика, великолепная осанка, сексуальная походка, наконец просто хорошее настроение и оздоровительный эффект дешевле и важнее покупки дорого платья. А восточные танцы как никакие другие позволяют понять свое тело и помогают почувствовать себя женственной и желанной.

---

- [Синтия Вейдер](#)
    - [Введение](#)
      -
    - [Комплекс танцевальных движений](#)
      -
    - [Макияж](#)
      -
    - [Духи](#)
      -
    - [Модные диеты](#)
      -
-

**Синтия Вейдер**

**Танец страсти с Востока. 15 минут в  
день**

## Введение

Полупрозрачная легкая невесомость костюма, расшитого бисером, стразами и монетами. Завораживающие своим эротизмом движения. Восточная музыка, ласкающая слух. Если кто еще не догадался, о чем идет речь, расшифровываю: это танец живота, танец страсти, соблазнения, недоступности и сексуальности.

Но прежде, чем мы окунемся в магию завораживающих движений, поговорим немного о танцах в общем, потому что данная книга посвящена этому уникальному виду искусства, меняющему не только тело, но и душу. Даже если медведь наступил вам на ухо, а бегемот на ноги, это еще повод отказываться от танцев. Сейчас, когда женщины с успехом руководят крупными корпорациями, лихо водят автомобили и с легкостью разбираются в новейших компьютерных технологиях, говорить о том, что вы не умеете танцевать, по крайней мере неудобно. В настоящее время танцы уже не такой малоизвестный вид фитнеса, как раньше. Предложений огромное количество: латино, фанки, свинг, хип-хоп и бальные танцы, танцы живота (во всех разновидностях) и стрип, всевозможные диско и дэнсы – есть из чего выбирать.

Сделайте танцы стилем вашей жизни. Поверьте, они гораздо лучше аэробики. Всего полчаса ритмичных движений под музыку – и вы превращаетесь в королеву красоты: глаза блестят, кожа просто светиться румянцем, появляется грация и свобода движений, настроение просто прекрасное. Тем, кого волнует проблема расхода калорий, я думаю, будет интересно узнать, что даже медленные бальные танцы, потребуют от вас гораздо больше энергозатрат, чем плавание в бассейне. Я уже не говорю о хип-хопе: долго оставаться сухой, то есть «не вспотеть», не придется. Освоив уроки танца, вы сможете стать звездой ночных танцполов, обзавестись идеальной осанкой, великолепными ножками, а быть может, и партнером – не только по танцам, но и по жизни.

А теперь немного информации о разновидностях и стилях танца.

**Латино.**

Занятия с использованием элементов латиноамериканских танцев всегда собирают полный зал. С ростом популярности Дженнифер Лопес, латино становится все востребованнее. Конечно, к чемпионатам по бальным танцам, даже после месяца упорных тренировок, вы не будете готовы, но азам научитесь. Основы зажигательной мамбы или ча-ча-ча, элементы сальсы, фламенко и меренги – это далеко не полный список танцевальных уроков, наиболее популярных в настоящее время.

### **Фанки. Хип-хоп. Брейк.**

Если вы думаете, что эти направления доступны только тинэйджерам, то ошибаетесь. Здесь главное не техника, а скорость. Не волнуйтесь – крутиться на голове и совершать акробатические трюки вас не заставят. Зато – это весело, приветствуется любая импровизация, сжигается немислимое количество калорий, и, наконец, в широких штанах вы будете выглядеть суперстильно, а главное – никто не заметит ваших располневших бедер. Многие женщины говорят, что занятия посещают классные парни, так что возможностей для знакомства хоть отбавляй.

### **Джаз-модерн.**

Переплетение элементов классического и современного танца – отличают данное направление. Вам как никогда помогут полузабытые знания, полученные в детстве на уроках хореографии. Здесь научат не только отдельным движениям, но и связкам. Джаз-модерн сделает вас королевой дискотек и обладательницей великолепных ножек.

### **Свинг.**

Главное правило свинга гласит: хорошо танцевать – означает танцевать быстро. Не случайно час свинга по количеству затраченных калорий (а их поверьте не мало) приравнивают к часу занятий сексом. Рок-н-ролл и буги-вуги просто располагают к возникновению романтических связей, ведь эти разновидности танца предполагают дружеское и тесное партнерство.

Заводная музыка и быстрый темп буквально заставляют забыть о времени. Сжигая калории, вы вместо усталости чувствуете эмоциональный подъем. Такое даже глупо сравнивать с занудливой

аэробикой. А эффект? Тонкая талия, стройные ноги, плоский живот и прекрасный цвет лица – по-моему более чем достаточно.

### **Бальные танцы.**

Особо подробно не буду на них останавливаться. Скажу лишь, что здесь темп уже не важен. Главное – правильная техника. Этот вид танцев идеально подходит романтичным натурам (потому что именно здесь можно обрести спутника жизни, близкого вам по характеру и внутреннему состоянию души) и, конечно, пожилым женщинам, желающим вспомнить свою молодость и отодвинуть старость. Неспешный темп вальса идеально способствует этому. На «жиросжигание» особо не рассчитывайте, зато фигура топ-модели вам обеспечена.

### *Небольшой экскурс в историю*

Согласно легенде, танец живота зародился в Древнем Египте. Первоначально его исполняли только в храме богини любви и плодородия Изида. Движения придумала африканская рабыня. В арабскую культуру танец живота перешел гораздо позднее, причем его изначальное сакральное значение и смысл были целиком переосмыслены. Арабы вложили в танец свое проявление радости, и считалось, что исполнение движений приносит счастье и удачу. Несколько позднее перестали относиться к танцу живота, как к священному ритуалу и восприняли его как возможность прекрасно проводить время. По свидетельствам историков, завоевавшему Египет Наполеону высшие сановники и местная знать преподнесли в качестве подарка четыреста танцовщиц, которым пришлось развлекать французских солдат. Многие исследователи считают, что, возможно, тогда зародилась традиция дарить в подарок арабский танец. Уже позднее, чтобы увеличить зрелищность просмотра, исполнительницы стали включать в танец движения с тростью, шалью и цимбалами – сагатами (сагаты – что-то близкое к кастаньетам, только металлические). И если эти предметы кажутся вполне естественными для танца, то канделябр – нечто из ряда вон выходящее. Тем более, что он – скорее атрибут европейского интерьера. Но тем не менее на

традиционной, но зажигательной египетской свадьбе можно увидеть танец с канделябром. Девушка, исполняя танец живота, несет на голове большой канделябр с зажженными свечами, тем самым освещая новобрачным дорогу в счастливое будущее. И весь шик и блеск танцовщицы заключается в неподвижности канделябра на голове. Шаль – просто неотъемлемая часть восточного танца. Может показаться, что она появилась с ним в одно и то же время. Однако, историки не могут отыскать корни этой разновидности танца.

Некоторые считают, что шаль пришла из России. В середине сороковых годов двадцатого века правитель Египта Фарух пригласил русскую балерину Татьяну Иванову обучать своих дочерей балету. Она научила известную египетскую танцовщицу Самию Гамаль красивому выходу с шалью и некоторым движениям с ней.

В настоящее время танец живота с триумфом покоряет многие европейские страны, Россия – отнюдь не исключение. И дело не в том, что танцевать сейчас престижно и модно. Просто и молодые девушки, и юные тинэйджеры, и домохозяйки, и бизнес-леди, и даже женщины зрелого возраста понимают, что грация, пластика, великолепная осанка, сексуальная походка, наконец просто хорошее настроение и оздоровительный эффект дешевле и важнее покупки дорого платья. А восточные танцы как никакие другие позволяют понять свое тело и помогают почувствовать себя женственной и желанной.

В чем же секрет столь уникального преображения? Он прост. Танец живота улучшает не только физическое, но и психологическое самочувствие. Это связано с тем, что работают все энергетические чакры (или центры), и женщина чувствует себя уверенной, гармонизируя свою жизнь и тело. А еще секрет в том, что ваше тело избавится от накопившегося за многие годы напряжения, причем в тех мышцах, которые очень трудно проработать обычными упражнениями фитнеса. И конечно же через танец можно научиться выражать свои чувства. Ведь недаром профессиональные танцовщицы говорят, что в танце живота главное не строгое следование канонам, а импровизация, эмоции и переживания.

### ***Преимущества и плюсы***

В танце живота движения завораживают своей эротичностью, но они довольно просты и однообразны, так что освоить их вам не составит большого труда. К тому же за час вы израсходуете около 400 калорий. Многие последовательницы этого вида искусства утверждают, что, хотя и обливаются потом, но после каждой тренировки ощущают всю многогранность нагрузки на тело. Если вы желаете укрепить свой пресс и ягодицы, придать им рельефность, то за пару месяцев тренировок вы получите ожидаемый результат. Ведь не секрет, что качать мышцы живота – забота скучная, однообразная, и совсем не факт, что вас хватит надолго или вы обретете желаемые «кубики». Ну и, конечно, самый большой плюс в том, что свою грацию, пластику и сексуальность движений можно продемонстрировать партнеру в спальне. Эффект гарантирован.

Занятия в домашних условиях просто идеальны на начальном этапе. Вы не стесняетесь и не комплексуете по поводу своих угловатых движений или несовершенного тела. Движения можно разучивать босиком, вам не понадобится восточный костюм – подойдет любая одежда, не стесняющая движений. Если в дальнейшем, когда вы окрепните и получите чувство уверенности в себе, будет уже не хватать домашних тренировок, смело записывайтесь в клуб танцев. Я думаю, что подружки по танцклассу оценят ваше обновленное тело и знание азов движений.

Танцы хороши еще и тем, что ими можно заниматься хоть каждый день. Ведь это так естественно для женского тела – танцевать. Я вам гарантирую заряд бодрости и энергии, великолепное настроение, сжигание лишних калорий, увеличение либидо.

# Комплекс танцевальных движений

## Положения рук

«Орхидея»: большой палец вытянут и приближен к среднему, другие пальцы смотрят вверх.



«Пять маленьких цветков»: внешней стороной ладоней друг к другу.



«Пять маленьких цветков»: руки кольцом – одна вверх, другая вниз.





«Пять маленьких цветков»: ладони направлены вперед.



Ладони друг против друга внешней стороной, одна рука делает круг извне, другая вовнутрь, амплитуда поворота запястья должна быть большой.

### *Позиции ног*

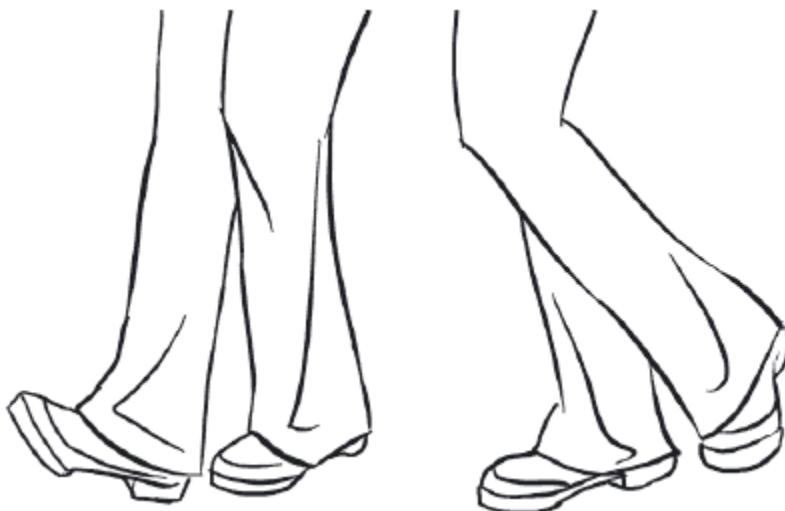
Шаг на месте: правая нога становится позади левой, центр тяжести на левой ноге.



Шаг «восьмеркой»: пятки рядом, носки врозь.



Шаг по кругу: ноги попеременно делают шаги, через пятку, надавливая. Колено немного согнуто, голень расслаблена.



### ***Танцевальные движения***

Шаг на месте: одна рука за спиной, другая вытянута.



Шаг на месте: руки вытянуты по направлению влево-вниз, на ширине плеч.



Руки вытянуты вверх, на ширине плеч.



Шаг на месте: руки вытянуты по направлению вправо-вниз, на ширине плеч.



Ноги соединены, руки вытянуты, поясница и грудь прогнуты.



**Внимание!** Руки расслаблены, дыхание свободное. Взглядом следить за руками. Этим упражнением можно выработать красивые руки, как ивовые ветви на ветру.

Завести одну ногу назад, повернуть корпус. Вытянуть запястья. Шаг, как «выпад», но надо заднюю ногу завести за переднюю (ноги скрещиваются).



Завести ногу назад, верхней частью корпуса наклониться вперед, рука согнута на уровне плеча.







Завести ногу назад, выгнуть запястья, пальцы направлены вверх.



Шаг на месте, одна рука впереди, другая у корпуса, естественное колебание.



Шаг на месте, одна рука на плече, другая впереди.



Одна рука на плече, другая сзади.



Шаг на месте, колени согнуть. Повернуть корпус, сделать ладонями «пять маленьких цветков» на уровне плеч.



Одна нога согнута в колене, другая впереди касается пола.  
Сделать ладонями «пять маленьких цветков» на уровне живота.



Сделать «выпад», руки расставлены в разные стороны, ладонями извне (в стороны).



Опорная нога согнута в колене, другая нога впереди касается пола. Грудь втянута, руки впереди.



Ноги вместе, одна рука согнута, другая вытянута вверх.



Шаг на месте с поворотом корпуса. Одна рука за спиной, другая согнута и касается плеча.



**Внимание!** Центр тяжести перемещается в зависимости от сложности движения. Если делать медленно и неторопливо, то можно увеличить силу и гибкость поясницы.

Опорная нога прямая, другая поднимается вперед на 25 градусов. Поворот корпуса. Одна рука поднимается за запястьем, другая идет вниз.



Опорная нога согнута, другая нога немного согнута и поднимается сзади на 25 или 45 градусов. Руки согнуты, одна у плеча, другая у бедра.





Опорная нога прямая, другая сближается с опорной ногой.  
Поворот корпуса. Ладони развернуты.



Шаг на месте, колени согнуты. Одна рука вытянута в сторону, другая согнута и касается плеча.



Ноги вместе, руки в стороны.



Ноги вместе, руки согнуты и скрещены.



Ноги согнуты в коленях. Одна рука вытянута в сторону, другая вытянута вверх, запястья напряжены.



Шаг на месте, поворот корпуса, руки скрещиваются внизу, сбоку.



**Внимание!** Живот подтянут, поясница прямая, колени расслаблены, следовать за ритмом музыки – от медленного к быстрому. Увеличивает гибкость и силу ног и лодыжек, вырабатывает красивую голень.

Шаг на месте, одна рука двигается вверх, другая вытягивается в сторону, запястья напряжены, пальцы направлены вверх.



Ноги вместе, одна рука согнута, другая над головой.



Опорная нога согнута, другая рядом пальцами касается пола.  
Одна рука согнута, другая вытянута в сторону.



Шаг на месте, колени согнуты. Одна рука на талии, другая впереди.



Шаг на месте, центр тяжести сзади. Одна рука на талии, другая касается плеча.





Шаг на месте, колени согнуты. Руки расставлены в стороны, запястья напряжены, пальцы направлены вверх.



Ноги вместе. Руки согнуты, ладонями повернуты друг к другу и подняты на уровень уха.



Шаг на месте, ноги согнуты, поворот корпуса.



Шаг на месте, колени согнуты. Руки соприкасаются и поднимаются вверх. Верхняя часть корпуса прогибается в пояснице назад на 25, 45 или 90 градусов.



Опорная нога согнута в колене. Наклониться вперед, повернуть корпус. Указательный и средние пальцы рук вместе и вытянуты, остальные пальцы согнуты и прижаты друг к другу.



Опорная нога прямая, другая нога, согнутая в колене, поднимается на 25, 45 или 90 градусов. Пальцы как в предыдущем движении.



Шаг на месте назад. Корпус повернут. Руки подняты, запястья напряжены.



Шаг на месте, колени согнуты. Поворот корпуса. Одна рука приподнята, другая у лица.



«Лежащая рыба». Колени согнуты, скрещены в сидячем положении. Одна голень лежит на земле, другая нога, согнутая в колене (колени направлено вверх), опирается о землю пяткой.



«Лежащая рыба». Наклон в сторону. Одна согнутая рука касается плеча, другая направлена вверх. Ладонь прогибается, пальцы направлены вверх.



«Лежащая рыба». Голова наклонена назад. Руки вытянуты в стороны и немного согнуты.





«Лежащая рыба». Одна рука вверх, другая направлена в сторону.



Ноги вместе, колени немного согнуты. Руки напряжены в запястьях.



Шаг на месте. Поворот корпуса. Одна рука на талии, другая поднята вверх.



Опорная нога немного согнута, другая нога, согнутая в колене, поднимается на 25 или 45 градусов. Обе руки напряжены в запястьях.



**Внимание!** Когда корпус поворачивается, живот должен быть втянут, поддерживая бок.

## Макияж

Чтобы подчеркнуть красоту фигуры, поговорим о макияже, духах и, конечно, питании. Начнем с макияжа.

Каждая из нас имеет свое представление о каждодневном макияже. Для кого-то наша «боевая раскраска» – всего лишь маска, за которой можно скрыть свои реальные эмоции и неуверенность в себе, и потому она может быть достаточно яркой и чуть более вызывающей. А для кого-то – возможность отразить свое реальное настроение и состояние души, поэтому иногда допускается полное отсутствие косметики или ее минимум.

Но для женщины, обладающей истинным духом, не существует такого понятия, как подверженность сиюминутным эмоциям – она всегда должна быть на высоте и с гордостью «носить» свое личико. И как бы не менялось ваше настроение, никто из окружающих не должен даже догадываться – что же на самом деле творится у вас в душе. Для современной женщины нанесение косметики вовсе не самоцель, а способ утверждения своего стиля, не мазня художника самоучки по лицу, а искусство придания ему индивидуальной привлекательности. Назначение косметики состоит не в том, чтобы изменить свое лицо, а чтобы выявить и подчеркнуть свои наиболее привлекательные черты, отразить свою изюминку, шарм и элегантность. Накладывая макияж, вы просто обязаны быть хорошим психологом, ведь во многом он зависит от образа жизни и от ситуаций, в которые мы попадаем. Если собираясь на свидание, вы рассчитываете на долговременные, серьезные отношения, стоит хотя бы слегка разбираться в психологии мужчин, чтобы не создавать у вашего избранника неправильного впечатления. В данном случае настоящая женщина никогда не возьмет на вооружение яркий макияж вульгарной красоты из ночного клуба. На такую женщину мужчина обязательно обратит свое внимание, но вряд ли захочет иметь с ней долгие отношения. Такой макияж хорош для развлечений и нескольких встреч.

Чем выше та «должность», на которую вы претендуете, тем «дороже» вы должны выглядеть. Для более серьезных отношений лучше произвести совсем другое впечатление и выглядеть скромнее,

но со вкусом. А претенциозность и агрессивность в макияже, наоборот, сразу указывают на его отсутствие. Те же советы касаются и деловых ситуаций, связанных с вашей работой, а при устройстве на новую работу чувство меры и вкус в макияже играют еще более значимую роль. Но это не значит, что мы не должны дружить с помадой, тенями и румянами. Ведь более яркий макияж (ярко-умеренный, а не вульгарный) поможет вам стать соблазнительной, томной и броской красавицей в более праздничных ситуациях, например, в театре, ресторане или на веселом торжестве.

Чтобы его «величество макияж» сотворил чудо и превратил вас из серой мышки в соблазнительную леди возьмите на вооружение следующие золотые правила.

Первое золотое правило гласит: лучший макияж тот, который не заметен. Многие женщины часто совершают большую ошибку, думая, что чрезмерное использование косметики сделает из них женщину-вамп. На самом деле вы будете выглядеть гораздо лучше совсем без косметики, чем применяя ее неправильно и в избытке.

Второе золотое правило о том, что моделировать свою красоту лучше всего при дневном освещении, а не при свете люминисцентных ламп, которые в большинстве случаев меняют тон кожи. Естественный свет тут же проявит все погрешности в наложении косметики и избавит от новых.

И, наконец, третье золотое правило – ни при каких обстоятельствах не позволяйте мужчине участвовать в таинственной магии своего перевоплощения. Им совершенно ни к чему знать, что ваш великолепный оттенок кожи, это результат вашего труда, а не подарок матушки-природы.

Три золотых правила – это основа. Что же на практике? Облик каждой женщины имеет соответствующий колорит: цвет глаз, кожи и волос. Колористика взяв за основу цвет ваших глаз, кожи и волос, позволяет находить подходящую к индивидуальному колориту гармонирующую палитру. Макияж и эта палитра, также как и цвета в одежде, связаны с временами года. Поэтому давайте рассмотрим, какая цветовая гамма макияжа вам подойдет лучше всего. Но сначала определите, к какому типу женщин вы относитесь: женщина-весна, осень, лето и зима. Для этого достаточно прочитать описание каждого типа.

Палитра зимы вызывает ассоциации с яркими, холодными тонами. Не только температура за окном кажется холодной, но и краски также холодны, как иней, лед и снег.

Палитра весны – это цветущий луг с оттенками зелени, теплая желтизна нарциссов, оранжево-красные тюльпаны – только теплые яркие краски.

Палитра лета – это воспоминания о море, пляже и высохших от жары травах и цветах. Это более приглушенная яркость весны, а значит более холодные краски.

Палитру осени представить легче всего. Достаточно только вспомнить золотые краски «бабьего лета»: осенняя листва, цвет пожухлой травы, а значит оттенки бронзовой латуни, меди, золотисто-коричневые, блекло-зеленые и оливковые тона.

Секрет идеального макияжа прост – вся гамма используемой вами косметики должна гармонировать с тоном вашей кожи. И достаточно всего один лишь раз определиться с этим и проблемы выбора подходящего косметического набора просто не возникнет.

Чтобы уж совсем не ошибиться к какому типу вы относитесь, проведите тест с помощью губной помады. Естественно, что на вашем лице не должно быть макияжа, а лицо должно быть хорошо освещено. Результат можно достигнуть путем сравнения. Для определения своего типа колористы предлагают наиболее типичные для различных групп оттенки помады.

**Зима.** Губная помада – очень насыщенный синевато-красный цвет.

**Весна.** Губная помада – насыщенный желтовато-красный или оранжево-красный цвета.

**Лето.** Губная помада – не блестящий нежный оттенок розового цвета.

**Осень.** Губная помада – темно-коричневого цвета.

### *Макияж для зимнего типа*

Женщины зимнего типа поражают своим контрастным обликом. Эту особенность вы можете использовать для создания яркого образа. Общий облик женщины-зимы можно охарактеризовать как холодный и

богатый контрастами: волосы каштановые, черные, коричневые; цвет кожи – очень светлый бежевый или южный оливково-бежевый; глаза карие, оливково-зеленые или фиалковые. Вас трудно не заметить, а правильно подобранный макияж только усилит это впечатление.

### **Кожа**

Самое главное, что следует учитывать при подборе пудры или тонального крема – избегать всех оттенков желтого. Прохладный и нейтральный бежевый – самое лучшее для вас решение. На этом фоне особенно ярко засияют ваши глаза и выделится рот. Если у вас голубоватая кожа вокруг глаз, что характерно для вашего типа, скройте ее под тональным кремом. Завершит макияж и придаст коже матовый оттенок прозрачная пудра.

При выборе румян можно использовать либо цвет фуксии, либо винно-красный. Нанесите их мягкой кисточкой так, чтобы они легли на ваших щеках только нежным пятном. Но так как вам лучше поставить акцент на глаза или на рот, воздержитесь от использования румян. Иначе облик будет слишком пестрым.

### **Глаза**

Фаворитами мира теней для вас станут следующие цвета: дымчатые, темные тона, а также серебристое сияние. Вы не ошибетесь, если к названным основным цветам добавите: серовато-зеленый, нежно-зеленый (холодный), бирюзовый, цвет антрацита, дымчато-голубой цвет мальвы и баклажана, темно-синий. Большого эффект можно добиться, используя два различных цвета одновременно, например темно-синий и дымчато-голубой, или серебристый.

Так как у вас монополия на черный цвет, значит цвет туши только черный. Он идеально подчеркнет ваши лучистые глаза.

### **Губы**

Если вы предпочитаете сдержанный макияж для глаз, сделайте акцент на губах, и наоборот. Но не рекомендую подчеркивать и то, и другое одновременно. Великолепным выбором будут помады ярких и выразительных оттенков: классический красный, бордо, цвет ежевики, цвет фуксии; используя бледно-розовую помаду, вы сможете выделить ваши глаза черным контуром. Ваше выразительное лицо нуждается только лишь в правильной расстановке акцентов, поэтому достаточно выделить или глаза, или рот.



## **Макияж для весеннего типа**

Женщина-весна излучает «солнечную ауру» и свежее очарование мартовского утра. Для вас достаточно только чуть выделить глаза и рот, и эффект будет самым эротическим. Ваша кожа и волосы имеют золотистый отлив; глаза голубые, зеленые, топазовые; иногда с серыми пятнышками, иногда с золотистыми искорками.

### **Кожа**

Если вы обладательница здоровой кожи, то вообще не следует прятать ее красоту под слоем тонального крема. Когда пудры недостаточно, воспользуйтесь легким жидким тоном, затем зафиксируйте пудрой. Идеальные тона для вас – бежевые, золотистые, цвета фарфора или яичной скорлупы. Избегайте розовых тонов, они способны придать вашей коже болезненный вид.

При выборе румян отдавайте предпочтение персиковым и абрикосовым цветам, светлому цвету лососины.

### **Глаза**

Ваши глаза способны очаровать любого представителя сильного пола, воспользуйтесь этим. К голубым глазам лучше всего подойдут следующие тени: золотисто-бежевые, золотисто-коричневые, цвета карамели, нежно-бирюзовые, цвет морской волны, цвет мяты. К зеленым и коричневым с золотистыми крапинками глазам подойдут цвета топаза, персика и аметиста, а также такие оттенки зеленого, как цвет весенней зелени, мха и плюща. Что касается туши, то она должна сочетаться с цветом глаз или теней. Но коричневый цвет вам подойдет лучше, чем черный.

При использовании карандаша для бровей воспользуйтесь цветами от золотисто-коричневого до темно-коричневого.

### **Губы**

Губы – очень важный фактор вашего обаяния, поэтому дайте им возможность засиять в полную силу. Для вас идеальны теплые фруктовые тона, подойдет помада с блеском или цветной блеск для губ. Фаворитами для вашего типа должны стать: цвет омара, теплые оттенки розового и цвета лососины, коралловый и золотисто-оранжевый.

Оттенки цветов также должны зависеть от того, насколько тонкий или основательный у вас слой тона. Остерегайтесь использовать

помаду красного цвета с голубым отливом.

Блестящая, светлая фруктовая помада придаст вашему облику волнующий сексуальный вид. Чтобы игра стоила свеч, сначала сделайте рамку для губ контурным карандашом.

### ***Макияж для летнего типа***

Женщины-летнего типа, благодаря своему природному очарованию, просто запрограммированы на успех. Вы такая же мягкая, красивая и благородная, как цветовая палитра лета. Вам безо всяких усилий удастся вызывать симпатию уже с первого взгляда, скорее всего причина такого притяжения кроется в нежности пастельных оттенков, которыми так отличаются женщины летнего типа. Светлая кожа отливает розовым или голубоватым; глаза голубые, серо-коричневые или зеленовато-голубые; волосы – русые, коричневые, присутствуют пепельные оттенки. Элегантную женственность прекрасно подчеркнет соответствующий макияж.

#### **Кожа**

Вашей коже прекрасно подойдет и пудра, и тональный крем. Не стоит только использовать тон с желтым отливом, он испортит естественный цвет вашей кожи. Лучше воспользоваться основой следующих цветов: цвет слоновой кости, розоватый беж, прохладный бежевый оттенок.

Женщины летнего типа обязательно должны использовать румяна. Нежность розовых оттенков и приглушенные цвета мальвы способны освежить ваш внешний облик.

#### **Глаза**

Идеальный макияж глаз для женщины летнего типа должен мягко подчеркнуть глаза, не делая слишком резких акцентов. Характерными цветами для вас должны стать нежные, дымчатые и прохладные оттенки: цвет мяты, серебристо-серый, пастельно-зеленый, приглушенный цвет синей сливы, цвет аквамарина, сиреневый и розовый.

Чтобы подчеркнуть неотразимость ваших глаз воспользуйтесь черно-коричневой и дымчато-синей тушью. Они идеально

соответствуют вашему типу и могут полностью заменить макияж для глаз.

### **Губы**

Подчеркнуть вашу индивидуальную чувственность способна помада таких оттенков, как голубоватые тона красного цвета, малиновый или вишнево-красный, а темный винно-красный в сочетании с таким же лаком для ногтей будет особенно хорош для вечера. Наряду с названными, ваши идеальные цвета помады – сливово-розовый и цвет фуксии. Если вы любите перламутровый цвет помады, то подбирайте серебристых оттенков, но никак не золотистых. Для придания неповторимого шарма вашему облику, обведите сначала губы контурным карандашом на один тон темнее помады. И не бойтесь красок, ваш облик должен сиять так же, как неповторимые краски лета.

## ***Макияж для осеннего типа***

Как сама осень, женщина этого типа такая же пылкая и страстная, но иногда и нежная, ласковая и приветливая, в общем, также переменчива, как осенняя погода. Теплый, женственный, чувственный, и в то же время динамичный, энергичный и целеустремленный – таков облик женщины осеннего типа. Ваши волосы могут быть русые, каштановые или рыжие, но им всегда присущи золотой или рыжий отлив. Кожа бледная, золотисто-бежевая, иногда с веснушками. Глаза от топазового до почти черного цвета, или нежного зеленого оттенка.

### **Кожа**

Женщинам осеннего типа всегда следует подбирать тональный крем с золотисто-желтым отливом. Эту базу естественного макияжа следует закрепить матовой рассыпчатой пудрой, но при этом не стоит избавляться от веснушек, усиленно пытаясь их затушевать. Чтобы лучше дополнить ваш тон, выбирайте следующие румяна: терракотовый цвет и цвет лосося, медь или коралл.

### **Глаза**

Так как женщины осеннего типа прочно стоят на земле, то и тени для век должны сочетать в себе земные краски, например, терракотовый, все цвета земли. Подчеркнуть сияние ваших глаз

помогут абрикосовый, золотисто-желтый, цвет хаки, цвет морской волны и нефрита. А темно-коричневая тушь только придаст теплоты вашему взгляду.

### **Губы**

Выбирая помаду, пользуйтесь девизом – «нет предела совершенству». Это означает, что вам позволено все, но с маленьким исключением – не используйте холодные тона голубого цвета. Неотразимость облика подчеркнут цвета от оранжевого до коричневого. Смело включайте в свой арсенал красоты помаду цвета лососины, корицы и даже насыщенные тона коричневого шоколада. А женственную чувственность идеально подчеркнет насыщенный темный цвет красного кирпича. В общем, пока вы используете теплые цвета, с вами сложно конкурировать в обольщении. Но так как природа щедро одарила вас своими красками, достаточно только подчеркнуть их, не перебарщивая с излишествами. Для вашего типа идеально выделить в облике что-либо одно: если вы хотите подчеркнуть красоту ваших глаз, макияж для губ должен быть минимальным.

## Духи

Как сказал ведущий парфюмер фирмы «Шанель» Жак Польж: «Одежда украшает внешность, духи отражают внутренний мир». Кристиан Диор считал духи необходимой составляющей женской индивидуальности, обязательным завершающим штрихом женского наряда, «изюминкой», которую обязана позволить себе каждая женщина.

Духи мы выбираем интуитивно, и этот выбор способен многое рассказать о нас. Влияя на наше настроение, они вольно или невольно заставляют нас выпрямить спинку, подтянуть попку, встать на каблочки и легкой походкой от бедра гордо шествовать по улице поступью королевы. Давать советы по выбору духов дело неблагодарное, в этом деликатном вопросе помощник только один – ваш собственный вкус. Но сегодня я знаю только одно – истинная женщина никогда не остановит свой выбор на соблазнительных многообещающих названиях, не станет руководствоваться лишь внешней заманчивостью красивой упаковки. Потому что она давно уже знает – ни одна деталь ее стильного гардероба не может соперничать с каплей дорогих духов, способной стать ловушкой для любого мужчины.

Ведь только женщина, овеянная нежной чувственной дымкой изысканного аромата способна «вскружить» голову. В наше время выбор настолько огромен, что вы можете запутаться во всех этих бесподобных запахах, не зная на чем остановиться. Главный совет – постарайтесь выбирать такие духи, которые не будут перегружать ваш образ; ваша задача – подать себя в наиболее выигрышном свете, подчеркнуть свой шарм, а не утопить себя в резком, замысловатом, пусть даже самом модном и дорогом аромате.

Одни духи на все случаи жизни – признак плохого тона. В буддуре у настоящей женщины вы никогда не найдете стоящий в гордом одиночестве флакончик. То что хорошо для утренней свежести образа, совсем не подходит для вечерней романтики или встреч с мужчиной. Всеу свое место и время. Следует не только одеваться по-разному, но и выбирать разный парфюм. Аромат духов настроит вас

соответственно ситуации. Несмотря существование нескольких тысяч натуральных и искусственных запахов, все духи можно разделить на четыре основных типа: свежие, цветочные, восточные и древесные. Покупать духи лучше утром. Попробуйте их не на блоттере (полоске бумаги), а наносите непосредственно на кожу. И вот почему. Существует специальная пирамида, или, лучше сказать, структура композиции духов. Вершина – первое впечатление от аромата, как правило, волна свежести, которая исчезает через несколько минут. Середина (ее еще называют сердцем духов) – более продолжительные ноты (мягкие специи, цветы). База – благородные древесно-пряные ароматы, которые проявят себя не ранее, чем через 10–20 минут. Поэтому при выборе своего любимого флакончика не советую торопиться.

Ни в коем случае не ломайте аромат, потирая запястья друг о друга. И конечно, пробуйте не более 2–4 разных духов за один сеанс.

Кожа прекрасно сохраняет запах духов в тех точках, где прощупывается пульс, но не стоит забывать и о ложбинке на груди, особенно если ваш великолепный бюст позволяет носить одежду с глубоким вырезом. Если вы предпочитаете парфюм с пульверизатором, то помимо общеизвестных точек нанесения аромата, распылите духи перед собой, и в прямом смысле этого слова нырните в аромат. Ваши волосы достаточно долго будут хранить его чувственные нотки. Одежда также хорошо хранит аромат духов, особенно шерсть и мех, хуже хлопок и синтетические ткани. Маленький совет – не поставьте пятно. И помните, духи должны благоухать, а не разить наповал и во всю мощь. Не всегда качество означает количество, резкий шлейф способен вызвать у мужчины только лишь головную боль, а не восторженное отношение к вам. Да, еще одна маленькая деталь: не смешивайте запахи. Если обычно вы пользуетесь дезодорантом, пусть он будет той же фирмы, что и духи, либо выбирайте дезодорант без запаха.

# Модные диеты

Как известно, достижение красивой фигуры зависит не только от фитнеса, но и от питания. Предлагаю вам различные варианты не только модных, но и полезных и вкусных диет.

## Полезная диета

### *Примерное меню*

#### **День 1-й**

##### **Завтрак:**

125 г натурального нежирного биоюгурта с разделенным на дольки мандарином;

1 столовая ложка (без верха) тыквенных семечек;

15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

**Перекус:** 1 небольшой банан.

##### **Обед:**

1 зерновая пита;

100 г свежего тунца гриль;

1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла;  
яблоко.

**Перекус:** 1 столовая ложка семян подсолнечника.

##### **Ужин:**

60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана;

1 бокал сухого вина или фруктового сока;

100 г мягкого мороженого.

#### **День 2-й**

##### **Завтрак:**

50 г мюсли с 1 киви, с 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

**Перекус:** 1 яблоко.

**Обед:**

550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба;

1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

**Перекус:** 1 столовая ложка тыквенных семечек.

**Ужин:**

100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.); на гарнир – 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели;

25 г темного горького шоколада.

**День 3-й**

**Завтрак:**

1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), политой небольшим количеством молока с добавлением 1 столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

**Перекус:** 1 апельсин, 20 г кураги.

**Обед:**

45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

**Перекус:** 1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

**Ужин:**

200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить);

соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, с добавлением каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический);

на гарнир – брокколи и 200 г молодого картофеля;

1 бокал сухого вина или сок;

1 небольшой банан.

**День 4-й**

**Завтрак:**



ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара;

1 стаканчик (125 г) нежирного биоюгурта, с 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 десертной ложкой семян подсолнечника.

**Перекус:** 1 яблоко, 20 г миндаля.

**Обед:**

575 мл овощного супа;

1 ржаной хлебец;

25 г сыра бри;

1 небольшой банан.

**Перекус:** 1 груша.

**Ужин:**

1 куриная грудка (без кожи), обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности;

на гарнир – 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей;

салат из нарезанного огурца и биоюгурта;

1 бокал вина или фруктовый сок.

**День 5-й**

**Завтрак:**

50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), 1 столовая ложка льняного семени и 1 апельсин (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

**Перекус:** 1 яблоко.

**Обед:**

1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами;

салат из помидоров, огурцов, лука и зелени;

1 стаканчик диетического фруктового творога.

**Перекус:** 1 средний банан.

**Ужин:**

1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная 1 столовой ложкой тертого пармезана;

150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

### **День 6-й**

#### **Завтрак:**

80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) подавать со 100 г нежирного биоогурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюсли.

**Перекус:** 1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

#### **Обед:**

85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза;

большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла;

1 зерновая булочка;

1 мандарин или нектарин.

**Перекус:** 1 небольшой банан.

#### **Ужин:**

100 г говяжьего филе, нарезанного полосками по 50 г, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на 1 неполной столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши;

1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

### **День 7-й**

#### **Завтрак:**

половина грейпфрута (розового);

1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

**Перекус:** 1 киви.

#### **Обед:**

40 г (сухой вес) вареного риса басмати, поданного холодным к 100 г вареного куриного филе;

1 небольшой апельсин дольками соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной

французской заправкой.

**Перекус:** 2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

**Ужин:**

100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1,5 чайной ложки оливкового масла, 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы и щепотки морской соли;

на гарнир – 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината;

1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

## ***Вегетарианская диета***

*Примерное меню*

**День 1-й**

**Завтрак:**

150 мл нежирного биоогурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 столовой ложкой льняного семени.

**Обед:**

400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу – варить на слабом огне, можно измельчить в блендере;

50 г зернового хлеба.

**Ужин:**

печеные баклажаны (2 порции): нарежьте 1 большой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190 °С) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г моцареллы или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут и подавайте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

**День 2-й**

**Завтрак:**

1/2 грейпфрута;  
ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом;

либо вместо яйца – биойогурт (150 мл).

**Обед:**

печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

**Ужин:**

бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте. Затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу. Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль. Подавайте на большом листе зеленого салата.

**День 3-й**

**Завтрак:**

порция мюсли с обезжиренным молоком;

порция нарезанных фруктов или ягод;

1 ложка льняного семени.

**Обед:**

овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

**Ужин:**

овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки – порежьте. Овощи должны быть мягкими.

Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте 1 чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус загустеет.

Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета.

Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, то вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

#### **День 4-й**

##### **Завтрак:**

аналогичен завтраку первого дня.

##### **Обед:**

сэндвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри. Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

##### **Ужин:**

чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками. Добавьте нарезанную луковицу и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте измельченный зубчик чеснока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, 1 чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1–2 минуты, затем добавьте сваренную или консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут. Если смесь

будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте с капустой.

### **День 5-й**

#### **Завтрак:**

1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином, сверху положить 150 г печеной фасоли в томатном соусе;

1/2 грейпфрута.

#### **Обед:**

рис с фруктами и орехами (2 порции): сварить 100 г коричневого риса, остудить. Затем смешать рис с 50 г свежей стручковой фасоли, с 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), с 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправить смесью из 2 столовых ложек био йогурта, лимонного сока, приправой по вкусу и 1 столовой ложкой хуммуса (пюре из турецкого гороха нута); на десерт – порция любых фруктов.

#### **Ужин:**

тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко нарезанный лук до золотистого цвета. За это время нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана. Положите в кастрюлю картофель и грибы (175 г), 75 г весенней зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправу по вкусу. Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180 °С), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

### **День 6-й**

#### **Завтрак:**

среднего размера тарелка мюсли со снятым молоком, фруктами и ягодами и 1 столовой ложкой льняного семени.

#### **Обед:**

400 мл готового или домашнего чечевичного супа с 1 ломтем зернового или ржаного хлеба;

1 апельсин.

**Ужин:**

цельнозерновые макароны с гарниром: отварите макароны в подсоленной воде, добавьте оливковое масло, шпинат или другую зелень, 10 г тертого пармезана или 50 г твердого тофу, порезанного кубиками.

## Особая диета

### *Примерное меню*

**Завтрак на каждый день:**

большая порция свежих фруктов и ягод, заправленная обезжиренным йогуртом и посыпанная семенами.

### **День 1-й**

**Обед:**

салат из коричневого риса, долек апельсина, кусочков авокадо, куриной грудки; добавить немного грецких орехов, кедровых орехов и зелень петрушки. Заправить салат маслом с уксусом, без соли. Подавать на листьях салата.

**Ужин:**

1 кусочек рыбного филе (из предложенных ранее), запеченный (поджаренный), подать с салатом из помидоров и лука, заправленным смесью оливкового масла и бальзамического уксуса;

1 порция брокколи.

### **День 2-й**

**Обед:**

салат из спаржи, помидоров, вареной рыбы, латука и семечек, заправленный оливковым маслом и уксусом;

1 маленький ломтик зернового хлеба.

**Ужин:**

1 поджаренный стейк из рыбы с порцией вареной чечевицы; салат из огурцов, лука, сельдерея или любой зелени.

### **День 3-й**

#### **Обед:**

порция овощного супа;

1 ломтик темного ржаного хлеба;

1 апельсин.

#### **Ужин:**

порция запеченного или жареного цыпленка, со шпинатом, вареной чечевицей.

### **День 4-й**

#### **Обед:**

100 г тунца подавать с салатом из моркови и орехов, заправленным смесью масла и уксуса;

1 банан.

#### **Ужин:**

вареные бобовые (горох нут) смешать со слегка обжаренным болгарским перцем, заправить смесь маслом и уксусом; большая порция зеленого салата с различными травами.

### **День 5-й**

#### **Обед:**

суп из спаржи;

1 маленький ломтик зернового хлеба;

1 апельсин.

#### **Ужин:**

1 небольшую по размеру целую рыбу поджарить или запечь, подать со слегка поджаренным миндалем.

На гарнир – обжаренные или запеченные помидоры, зелень и 1 столовая ложка коричневого риса.

### **День 6-й**

#### **Обед:**

жареное рыбное филе с салатом из зелени и огурцов плюс немного обезжиренной майонезной заправки.

#### **Ужин:**



шашлык из кусочков свиного филе с колечками лука. Мясо нанизать вперемешку с луком, смазать оливковым маслом, посыпать перцем и жарить 10 минут, периодически переворачивая.

Подавать со смесью из болгарского перца (желтого, красного, оранжевого), порезанного колечками и обжаренного в арахисовом масле, в конце добавить томатное пюре;

2 столовые ложки коричневого риса.

### **День 7-й**

#### **Обед:**

куриная грудка, запеченная или обжаренная;

вареная чечевица;

салат из овощей.

#### **Ужин:**

печеный картофель;

большая порция салата;

1 банан.

## ***Щадящая диета с постепенным снижением веса***

### *Примерное меню*

#### **Завтрак на каждый день:**

каждый день обязательно съедайте обезжиренный натуральный био-йогурт с добавлением 2 столовых ложек мюсли с льняным семенем либо с добавлением орехов (грецкие, миндаль, бразильский) и один свежий фрукт. При наличии блендера можно делать коктейль из йогурта, фруктов и орехов.

#### **Второй вариант завтрака:**

может быть следующим: порция зерновой смеси с молоком, 1 свежий фрукт, орехи и семечки.

#### **Перекус:**

один раз – пригоршня кураги, сушеных персиков или инжира;

второй раз – пригоршня орехов, но без верха.

### **День 1-й**

#### **Обед:**

1 ломтик хлеба (поджарить в тостере или слегка подсушить в духовке) с 50 г рыбного паштета;

большая порция листового салата с нежирной заправкой без масла; 1 киви или сливы.

**Ужин:**

нарезанный ломтиками твердый тофу поджарить в небольшом количестве масла с тонко нарезанными овощами по вашему выбору (морковь, спаржа, брокколи, цветная капуста, зелень), с соусом из желтой фасоли, бульоном и травами.

**День 2-й**

**Обед:**

3 хрустящих ржаных хлебца с паштетом из семян; 1 апельсин.

**Ужин:**

куриную грудку (без кожи) смазать маслом и запечь на противне с 1 нарезанным сладким перцем и 1 кабачком, измельченным зубчиком чеснока, листьями шалфея и розмарина. Подавать с 3 столовыми ложками вареной зеленой чечевицы; сбрызнуть уксусом.

**День 3-й**

**Обед:**

смешать вареный картофель (молодой – по сезону) с листьями салата, вареным яйцом, проростками бобовых (любых, например, пшеницы), полить заправкой из 1 столовой ложки натурального арахисового масла и 1 столовой ложки французской заправки (любой, по вашему желанию или вкусу).

**Ужин:**

1 большая запеченная картофелина, подать либо с 3 столовыми ложками готового сырного соуса и 1 столовой ложкой тертого пармезана, либо с 3 столовыми ложками обезжиренного протертого творога с зеленью и чесноком;

салат из зеленых овощей. Например, капуста и огурец; капуста и горох; огурец и болгарский зеленый перец.

**День 4-й**

**Обед:**

большая порция супа (например, с брокколи), посыпанного 1 столовой ложкой сыра чеддер или пармезан; 50 г белого хлеба; 1 апельсин.

**Ужин:**

1 рыба (среднего размера), обжаренная и поданная с обжаренным миндалем и зеленой фасолью.

**День 5-й**

**Обед:**

50 г хлеба с отрубями;  
40 г сыра бри (камамбер) с большой порцией разного листового салата, полить заправкой без масла.

**Ужин:**

небольшой кусок постного мяса обмазать оливковым маслом и запечь в духовке до готовности, подать с вареной чечевицей или небольшой пиалой коричневого риса.

**День 6-й**

**Обед:**

1 порция сваренной пшеничной крупы; подавать с помидором, измельченной петрушкой, большой нарезанной луковицей; заправить салат 1 столовой ложкой смеси оливкового масла с лимонным соком, сверху посыпать измельченным вареным яйцом.

**Ужин:**

2 маленькие отбивные из любого постного мяса запечь на противне с 2 красными нарезанными перцами, 1 красной луковицей, в 2 чайных ложках оливкового масла с приправами (около 40 минут или до готовности). Подавать отбивные с 2 столовыми ложками коричневого риса, смешанного с половиной смеси из красного перца.

**День 7-й**

**Обед:**

поджарить 50 г белого хлеба (в тостере или духовке), подать с 50 г пюре из бобовых и оставшимся с вечера перцем и луком, приправленными 1 чайной ложкой бальзамического уксуса и листьями базилика, специями.

**Ужин:**

запечь 100 г филе лосося (можно обжарить), подать с 2 молодыми картофелинами, соусом песто (1 столовая ложка) или любым рыбным соусом с зелеными овощами.

### ***Диета с низким содержанием жиров***

#### *Примерное меню на один день*

Сразу после сна смешайте сок свежих лимона и апельсина, добавьте в него стакан горячей воды. Когда напиток остынет, выпейте его с 1 столовой ложкой фруктозы.

#### **Завтрак:**

1/2 грейпфрута, апельсин, яблоко, компот из чернослива или 1–2 сваренных всмятку яйца; или кусочек хлеба из непросеянной муки с легким маслом; зеленый чай или одуванчиковый кофе.

**Второй завтрак:** смешанный фруктовый салат, добавить изюм без косточек, молотые орехи либо 25 г зерен кунжута или 1–2 стакана фруктового сока.

#### **Обед:**

1–2 ломтика цельнозернового хлеба с легким маслом или салат из помидоров с зеленью, или фрукты, фруктовый салат, стакан фруктового сока.

#### **Ужин:**

на выбор:  
овощной суп;  
постное мясо или рыба, омлет с картофелем и большой порцией зеленого салата;  
овощной салат ассорти или фруктовый салат, компот, пудинг с манкой, макароны.

Избегайте белого хлеба, крахмалосодержащих продуктов, сахара, уксуса, колбасы, консервированной или жареной пищи.

Ешьте гранаты, инжир, апельсины, молотый миндаль, капусту, шпинат, морковь, виноград, помидоры.