

БЕЗ аврала

Зоя ФРЕЙД советует перед праздниками... не следовать советам глянцевого журналов

Обычно в канун Нового года женщина теряет способность здраво подходить к принятию решений. Лично мне в этот период хочется моментально преобразиться, поэтому я руководствуюсь принципом «гулять так гулять»: покупаю абонемент в солярий, иду отбеливать зубы лазером, наращиваю ресницы и делаю перманентную укладку (да-да – то, что раньше называлось «химией»). Весь этот бьюти-аврал провоцируют глянцевые журналы, которые из года в год в декабрьских номерах пишут о подготовке к Новому году так, будто готовятся к полету в космос.

С первого декабря настойчиво рекомендуют сесть на диету: пресловутая операция «влезь в платье» в этот период становится не менее актуальной, чем весенняя «влезь в купальник». А может, просто купить наряд своего размера? В фитнес-клубе «Палестра Sport» мне категорически не рекомендовали менять свой рацион перед праздниками. «Ограничение в питании, особенно резкое, замедляет обмен веществ, – объясняла мне тренер Лидия Браженко, – а значит, мы переходим на режим экономии, начиная на все тратить меньше калорий. Когда же мы садимся за праздничный стол и накидываемся на еду, организм начинает выкраивать запасы даже из салатного листа, не говоря уже об оливье».



О ПОДГОТОВКЕ К НОВОМУ ГОДУ ЖУРНАЛЫ ПИШУТ КАК О ПОДГОТОВКЕ К ПОЛЕТУ В КОСМОС

Я не хочу, чтобы результатом моей диеты стали лишние килограммы, поэтому предпочла диете обертывания. В «SPA Палестра», кстати, запустили праздничную экспресс-программу «Вкус наслаждения», которая кроме комплекса приятных процедур для тела включает еще и «подарочную» укладку. Альтернативу всем остальным не слишком полезным процедурам я тоже нашла. Вредное для эмали лазерное отбеливание зубов я заменила на ги-

гиеническую чистку AirFlow в клинике Kraftway – стоматологи советуют делать ее раз в полгода. Она возвращает естественный цвет зубов, то есть в моем случае осветляет их на один тон. Вместо походов в солярий я записалась на автозагар в салон «ОблакаStudio». Там из меня за 15 минут сделали «шоколадку», но выглядела я при этом вполне естественно (а заодно лишила себя риска получить меланому). А на педикюр пошла в новый салон «Шамони» на улице Советской Армии: там работает подолог **Ольга Родионова** – лучший специалист в Москве по проблемам со стопами. Она не только избавила меня от мозолей (на новогоднюю вечеринку я решила надеть открытые босоножки), но и дала мне пару советов, как всю ночь продержаться на 12-сантиметровых каблуках и не умереть. **✎**