16+
№31/2019 ● 27 июля ● Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

ЧИТАЙ БОЛЬШЕ НА LISA.RU

ISSN 1560-5434



Куриное филе по-турецки



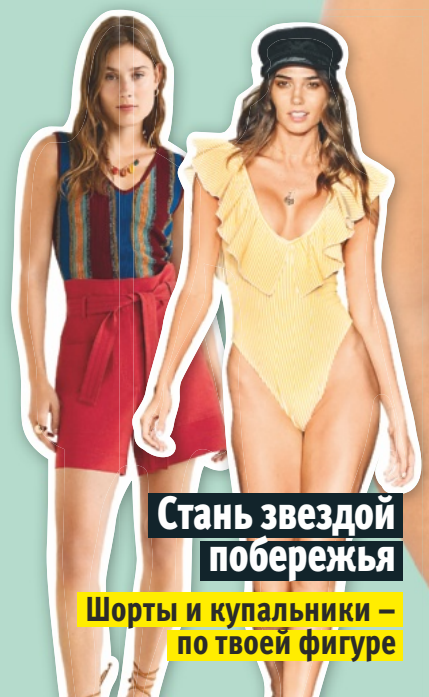
Салат с дыней под сливочным соусом

ПОПАЛИ В ТОЧКУ

САМОМАССАЖ: ОМОЛОЖЕНИЕ БЕЗ ДОРОГИХ ПРОЦЕДУР

Продукты-провокаторы

Пищевая непереносимость или аллергия?



Стань звездой побережья

Шорты и купальники – по твоей фигуре

ДАВАЙ КОРОЧЕ

4

причины срочно сделать стрижку

МИНУС 12 кг!

Секреты похудения нашего редактора

Отношения

ИНТИМ не предлагать?

Почему у тебя нет секса и что с этим делать

Сейчас прекрасное время, чтобы завести привычку просыпаться раньше. Кроме пользы для здоровья, это очень продуктивный режим! Мы подумали, что наш журнал тоже должен выходить раньше, и решили начать со следующего номера. Встречай свежую «Лизу» по четвергам!



Главный редактор журнала «Лиза»
Алёна Александрова

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА, если твой отпуск уже позади, а душа жаждет путешествий, отправляйся на выходные в Питер! Нагуляться по ул. Рубинштейна, проинспектировать бары и... заглянуть к нам на «Лиза Фест» (подробности праздника на с. 13)!

Пиши мне: GLAVRED-LISA@BURDA.RU и читай в этом номере



МОДА& КРАСОТА
советы стилистов и косметологов
● Короче говоря ● Пошла волна ● Трудности перевода **с. 6–16**

ЗДОРОВЬЕ& ВЕЛНЕС
важные темы
● На дух не переношу! ● Твой конек ● Попали в точку **с. 18–22**



ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ
гармония отношений
● Интим не предлагать? ● Доверяй, но проверяй ● Навстречу переменам **с. 32–38**

КУХНЯ& ДОМ
магия уюта
● Сезон баклажанов ● В абрикосовых тонах ● Мир вам! ● Буйство красок **с. 25–31, 39–42**





ВПЕЧАТЛЕНИЯ
развлечения для всей семьи
● Вкусный гид по Греции ● Интервью с Юлией Меньшовой ● Гороскоп на эту неделю **с. 44–49**

Фото: Ю.Гуськова/Burda Media; ShutterStock/Fotodom.ru (4). Визаж: Елена Хазивалиева, визажист-партнер DOMINI Q co-working club

НАМ ПИШУТ



В спецтему «Хотим – и худеем» в №29 мы включили не только диеты, но и советы психолога-диетолога.

ПРОСТО НЕ НАДО ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ

Почему люди не могут похудеть? Неправильно питаются? Вечно испытывают стресс? Слишком зациклены на похудении? Вы предложили разные варианты ответа, и, наверное, все они про меня. Я начала стремительно полнеть после неудачной беременности – заедала боль. Муж сначала жалел меня, а потом начал ворчать, что я «скоро ни в одну в дверь не войду». Было обидно, но я взялась за себя – диеты, фитнес, сеансы у психолога. И – никакого результата. За год сбросила 2 кг... А потом муж ушел. Я осталась одна: ни ребенка, ни любимого человека. Но я тогда уже устала страдать, приняла ситуацию, успокоилась. И начала худеть! Прошло три года, и я вернула прежний вес.

Анна

ХОРОШО, ЧТО Я УМЕЮ ВЫШИВАТЬ

Я так рада, что в моду вошла вышивка! Вышиванием увлекаюсь с детства, этому искусству меня научила бабушка. С тех пор я с этим хобби не расстаюсь. Раньше мои подруги меня не понимали, говорили: увлечение какое-то старушечье. А сейчас они завидуют. В «Лизе» №28 я увидела потрясающее белое платье, расшитое красными маками. Модель с подиума стоит, видимо, огромных денег, но я такое могу вышить сама. Процесс, конечно, не быстрый, но такая красота стоит труда и времени. Спасибо за вдохновение!

Анастасия, г. Коломна

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ LISA.RU

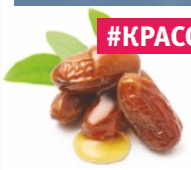


#СТИЛЬ
6 ИДЕАЛЬНЫХ ВЕЩЕЙ, *которые украшают всех*

#ПСИХОЛОГИЯ
КАК сделать подарок НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ЧТОБЫ ОН ПОНРАВИЛСЯ?



10 КЛАССНЫХ РЕЦЕПТОВ ванночек для ногтей



#КРАСОТА
Масло жожоба для лица: средства, которые преобразят кожу



МУЖ НЕ ХОЧЕТ РАБОТАТЬ
Рецепт волшебного пенделя



ФОРСАЖ: ХОББС И ШОУ

Люк Хоббс, американский элитный спецагент, любит спортивную одежду, большие пикапы и здоровое питание. Декард Шоу, британский пижон, бывший сотрудник разведки, предпочитает дорогие костюмы, спортивные авто и длинноногих красоток. Эти двое ненавидят друг друга. Но если кто-то угрожает их семьям, они готовы на все – даже работать в команде.

В кино с 1 августа.



ГИВ МИ ЛИБЕРТИ

Вик, водитель микроавтобуса, решил помочь людям успеть на поминки. И вот в его машине оказывается разношерстная компания, кругом – пробки, дороги перекрыты, а неизвестно как попавший сюда мелкий мошенник Дима постоянно действует всем на нервы... «Американский фильм с русской душой» – так отзываются о комедии критики. Серьезно? Посмотрим.

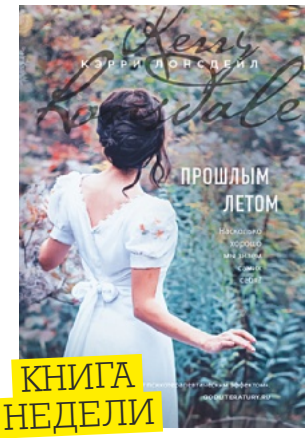
В кино с 1 августа.



НАСТРОЕНИЕ НЕДЕЛИ

ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

Что нужно нам для счастья? Социологи утверждают, что женщины наиболее счастливы в молодости, когда им около 30. Нам кажется, это ерунда! Ведь в любом возрасте можно встретить любовь, стать для кого-то нужным, исполнить свою мечту... Или однажды выглянуть в окно и прийти в восторг от пейзажа, который видела тысячу раз. И при чем тут возраст?



КНИГА НЕДЕЛИ

ЗАГАДКИ ПАМЯТИ

Элла помнит каждого человека, с которым встречалась хоть раз. Но вот чего она вспомнить не может, так это автоаварии, которая якобы лишила ее ребенка. Просто однажды Элла очнулась в больнице, а у постели сидел ее муж Дэмьен, опустошенный горем, и... Что-то явно было не так. Вернувшись к работе, Элла отправляется на интервью к путешественнику Натану Донована. Встреча поражает ее. Почему Натан так сильно похож на Дэмьена? И, кажется, знает Эллу гораздо больше, чем она его...
Издательство «Эксмо»

110 лет назад,

28 июля 1909 года в Оффенбурге родилась Энне Магдалена Леммингер. Девочка выросла, вышла замуж и взяла новую фамилию, под которой и вошла в историю моды. В 1949 году Энне Бурда возглавила небольшое издательство, а 1950-м вышел первый номер журнала мод Burda Moden. Одеваться стильно хотелось многим, и через 15 лет тираж журнала составлял уже 15 миллионов экземпляров!



«Я могу то, что хочу», – эти слова я часто себе повторяла. Поэтому многого добилась».
Энне Бурда



Фото: A-ONE; universalpictures.ru; PR; REX/Fotodom.ru; ShutterStock/Fotodom.ru (3)

ЗА ПРОТИВ

БУДИЛЬНИК. Многие ненавидят вставать по его сигналу, а зря. Когда знаешь, что тебя гарантированно разбудят, спишь крепче.
КРАСИВО НАКРЫТЫЙ СТОЛ. Достань из шкафа дорогой сервиз и льняную скатерть, поставь цветы в вазу, зажги свечи... Всего лишь ужин, а настроение улучшилось.

ЗАВИСТИ. Плохое чувство, но что поделать: в этом мире действительно не всем везет одинаково. Пусть зависть превратится в стимул стать лучше, достичь желаемого.
УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ. Компьютер – на работе, гаджеты – в транспорте по дороге домой, вечером – любимые сериалы по телевизору... Ты же понимаешь, как важно делать гимнастику для глаз? Регулярно!



КОГО ПОЗДРАВИТЬ?

ХИЛАРИ СУЭНК
30 ИЮЛЯ – 45 ЛЕТ

В начале карьеры Хилари испытала жестокое разочарование. Продюсеры сериала «Беверли Хиллс 90210» дали ей роль, но игра актрисы настолько не впечатляла, что уже через 16 серий ее героиню вывели из сюжета. Провал обернулся успехом – оставшейся без работы Хилари предложили сыграть в фильме «Парни не плачут». Эта работа принесла Суэнк первый «Оскар». Второй она получила за роль девушки-боксера в «Малышке на миллион».

КУРОРТНЫЙ РОМАН: ЧТО ДАЛЬШЕ?

ЛЕТОМ, ОСОБЕННО НА ТЕПЛОМ МОРЕ, ТАК ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ЛЕГКОМЫСЛЕННОЙ, НОСИТЬ ВОЗДУШНЫЕ НАРЯДЫ, КОКЕТНИЧАТЬ, ФЛИРТОВАТЬ... ТАК И РАЗГОРАЮТСЯ ПЫЛКИЕ КУРОРТНЫЕ СТРАСТИ!

36% людей хоть раз в жизни влюблялись во время отпуска. Прямо как Василий и Раиса Захаровна из комедии «Любовь и голуби»!

90% женщин, бросаясь с головой в любовно-курортный омут, надеются, что новые отношения им удастся сохранить после возвращения из отпуска. Но шансов мало...

20% мужчин (всего лишь!), встретивших на отдыхе интересную женщину, думают о продолжении отношений вне отпуска.

38% романтических связей, возникших на курорте, обрываются сразу после отпуска. Может, это и лучшему? Есть вероятность, что загорелый мачо, ловко скользящий по волнам на серфе, в обычной жизни выглядит не так романтично.

30% курортных романов продолжаются еще некоторое время после возвращения домой. Но, конечно, есть среди влюбленных и такие, кого чувства не покидают долгие годы. А может, и всю жизнь.



НЕ ПРОПУСТИ
следующий номер 1 АВГУСТА!



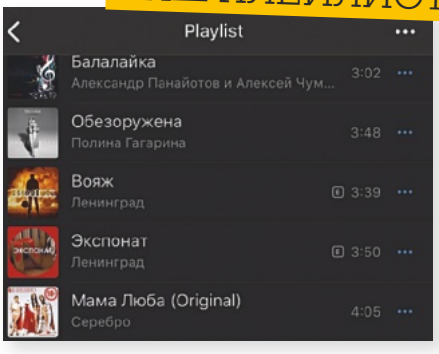
ВРЕМЯ ЕСТЬ

Ты ждешь ласковых слов, а он снова прошлепал на кухню и смел полхолодильника... Ну почему он так ведет себя после секса?! Не сердись. Во время любовных игр сжигается немало энергии и калорий, вот он и хочет их восполнить. Кстати, плотная еда – враг страсти, поэтому до секса лучше только перекусить, а уже после – хорошо поужинать.

НАШ ПЛЕЙЛИСТ

СЛУШАЙ МУЗЫКУ С «ЛИЗОЙ»!

Утверждение, что женской дружбы не бывает, «Лиза» давно уже разоблачила как вредный миф. Редакция нашего журнала почти полностью женская, и уж мы-то точно знаем, как это здорово – вечером трудного дня собраться с подругами. Посидеть, поговорить, немного посплетничать и, конечно, послушать музыку. Продолжаем делиться с читателями любимыми треками! Все плейлисты ты найдешь в нашей группе «ВКонтакте». Сегодня мы предлагаем тебе душевную подборку «Для посиделок с девчонками». Просто перейди по QR-коду!



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Шорты смело вошли в наш летний гардероб и даже успели стать классикой – теперь мы носим их с блузами, кроп-топами и даже с пиджаками.



ТРЕНД СЕЗОНА!

НА ВЕЛОСИПЕДЕ
Хит, который напоминает нам о 90-х, не зря завоевал сердца всех модниц. Велосипедки, как показывает практика, удобная и стильная вещь.



MANGO

БУДЬ ВЫШЕ
Модель с завышенной талией –отличное кэжуал-решение. Такие шорты вытягивают силуэт и визуально удлиняют ноги.



GUESS

ДРЕСС-КОД
Сегодня шорты прекрасно уживаются в классическом костюме, который идеально вписывается в офисный лук.

СПРОСИМ СТИЛИСТА



Анастасия СЛАБУНОВА,
стилист

Бесспорно, одна из самых модных вещиц этого лета – шорты. Удобно, практично, женственно и стильно. Как подобрать «правильные» шорты и подчеркнуть достоинства фигуры?

ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ
Если ты счастливая обладательница невысокого роста или фигуры «песочные часы», тебе отлично подойдут шорты с завышенной талией. Такая модель подчеркнет красивые формы и вытянет фигуру. Твой стильный образ легко сложится из костюма: шорты + пиджак.

ЯБЛОКО
Девушкам с фигурой «яблоко» я рекомендую джинсовые рваные шорты в стиле DSQUARED. Они сделают акцент на стройных ногах. А подобранный к ним объемный топ скроет недостатки в районе талии.

ГРУША
Для силуэта «груша» выбирай свободные шорты с завышенной талией из струящейся ткани. Чтобы визуально удлинить ноги, носи шорты с косым срезом от внутренней стороны бедра к внешней. Другой вариант – шорты, присборенные на талии из таких тонких материалов, как вискоза и шелк. За счет этого ты придашь объем бедрам и сделаешь талию визуально уже.

Фото: PR, Burda Media, Shutterstock.