Лиза

10 НАУЧНЫХ ФАКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ДЕРЖАТЬ ВЕС ПОД КОНТРОЛЕМ

ДОМАШНЯЯ БИБЛИОТЕКА
ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ КНИГ



ЛУЧШИЕ ЗИМНИЕ АРОМАТЫ

№50 7.12.2024 lisa.ru

Все краски жизни для тебя!

Лиза®



Аппетитная курочка с овощами из духовки



Нежное пирожное с какао и орехами

+ еще 17 рецептов для всей семьи

ISSN 1560-5434
05024
9 771560 543009

16+

Мамина радость

Приучаем и мотивируем ребенка помогать по дому

Мода

ЯРКИЕ ТРЕНДЫ И СТИЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ С ЭКОШУБОЙ



+

КРОССОВКИ НА ЗИМУ: *гид по актуальным моделям*

ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ

КАК СПЛАНИРОВАТЬ ОТПУСК, ЧТОБЫ ОН БЫЛ ПОЛЕЗНЫМ И ВЫГОДНЫМ

МУЖ ИЗМЕНЯЕТ? НЕОЧЕВИДНЫЕ СПОСОБЫ РАСПОЗНАТЬ ОБМАН

ГАДАЕМ НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ: АЗЫ И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

СКОРАЯ БЬЮТИ-ПОМОЩЬ
Патчи, маски и другие средства для быстрого эффекта



Главный редактор журнала «Лиза» и lisa.ru Алёна Александрова

Дорогая читательница!

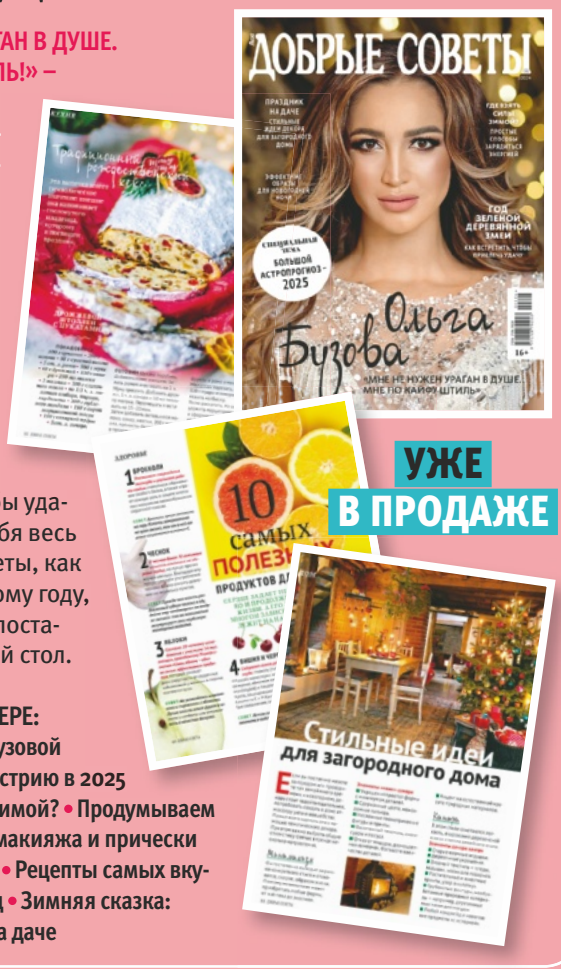
Ну что, время подводить итоги года, придумывать маникюр на новогоднюю вечеринку, докупать подарки, вешать гирлянды и составлять меню. Но если бы все ограничивалось только предпраздничными заботами! **КЛАССИЧЕСКОЕ ДЕКАБРЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ. ИМЕННО В КОНЦЕ ГОДА ПОЧТИ У ВСЕХ РАБОЧИЙ АВРАЛ, РЕТРОГРАДНЫЙ МЕРКУРИЙ И МЕТЕОЯВЛЕНИЯ СХОДЯТСЯ В ОДНОЙ ТОЧКЕ.** Как со всем этим справиться, дождаться праздника и новогодних каникул, выдохнуть и успеть все – в нашей специальной теме номера максимально подробно.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ИДЕИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ? ПИШИ МНЕ НА АДРЕС: GLAVRED-LISA@BURDA.RU

РЕКОМЕНДУЕМ

ДАЕМ «ДОБРЫЕ СОВЕТЫ»

«МНЕ НЕ НУЖЕН УРАГАН В ДУШЕ. МНЕ ПО КАЙФУ ШТИЛЬ!» – *говорит певица Ольга Бузова, героиня нашего зимнего выпуска «Добрых советов».* Однако звезды не обещают нам плавание в спокойных водах в 2025 году. Что же ждет нас в будущем? Ответит большой астропрогноз для каждого знака. Чтобы удача сопровождала тебя весь год, лови также советы, как украсить дом к Новому году, где отдохнуть и что поставить на праздничный стол.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ТАКЖЕ ЧИТАЙ В НОМЕРЕ:
• Интервью с Ольгой Бузовой • Что ждет бьюти-индустрию в 2025 году • Где взять силы зимой? • Продумываем новогодний образ: от макияжа и прически до эффектного платья • Рецепты самых вкусных новогодних блюд • Зимняя сказка: встречаем праздник на даче

Фото: личный архив.

ТЕМА НОМЕРА
46 Разреши себе отдохнуть!
50 График отпусков
52 Утомленные ленью

МОДА&КРАСОТА
6 Стильные образы с экошубой
8 Утепленные кроссовки
10 Лучшие зимние ароматы
12 Скорая бьюти-помощь

ЗДОРОВЬЕ
14 Факты, которые помогут держать вес под контролем
16 Интимная пластика
18 Как улучшить память
20 Приучаем ребенка помогать по дому
24 Спорт после перерыва

ПСИХОЛОГИЯ
22 Муж изменяет: неочевидные признаки

МОЙ УЮТНЫЙ ДОМ
29 Приятного аппетита! Из рубленого мяса. Всё в шоколаде. Сытное рагу
45 Экспертиза. Что использовать вместо коровьего молока
54 В курсе дела. Какие права есть у родителей после развода
56 Домашняя библиотека
58 Порядок. Что лучше не держать на подоконнике
59 Чем кормить хомячка

РАЗВЛЕЧЕНИЯ
25, 41 Кроссворды, судоку
60 Путешествие. Тюменская область
62 Гадаем на кофейной гуще
64 Астропрогноз с 9 по 15 декабря
Темы с обложки

Это интересно!



ЗАВАРИ ЧАЙКУ

Замерзла? Отличное средство – малиновый чай. Оказывается, по количеству витаминов ее ягоды уступают листьям! Учти это, когда будешь готовить ягодный чай. Смешай в равных долях сушеные листья и ягоды малины, залей горсть смеси 1 литром кипятка и настаивай 10 минут. Пей, не разбавляя, с медом по 1 чашке перед сном и сразу ложись в постель – чтобы усилить согревающий эффект.

8 ДЕКАБРЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ХУДОЖНИКА. БЕРЕМ В РУКИ КИСТЬ/КАРАНДАШ/РУЧКУ/ФЛОМАСТЕР И РИСУЕМ. ЭТО ПРЕКРАСНАЯ РЕЛАКС-ТЕРАПИЯ!

А ВОТ РАНЬШЕ...

Иногда полдня не можешь заставить убраться дома – так лень... Но если представить самые первые «насосы для удаления пыли», то уборка покажется шуткой. Например, агрегат от Siemens, выпущенный в 1906 году, весил 150 кг! Вместо пылесборника использовали бумажные пакеты для булочек: не пропадать же добру.





Наконец-то она пришла!

Зима вступила в свои права. Открылись катки, вечером там вспыхивают огни, играет музыка, дети и взрослые скользят по льду. И есть еще лыжи и санки, чтобы умчаться в заснеженные дали... А можно устроить настоящую битву снежками. Удивительно, сколько чудесных развлечений, напоминающих нам о беззаботном детстве, дарит это время года! Пусть оно будет снежным и солнечным, легким и звонким!

Цифра недели

60% россиян верят в Домового. Также 32% сказали, что реально существует еще Леший. 22% верят в Русалок, 18% – в Бабу-Ягу. 25% респондентов не признают существование героев фольклора*.

*По данным Литрес

ЛЯГ И ЛЕЖИ!

Если ты устала чисто физически, первое, что нужно сделать, – сесть или лечь. По возможности приподними ноги – это восстановит кровообращение. Прикрой веки и вообрази большую белую птицу, которая парит высоко в небесах... Наблюдай за ее полетом и отдыхай. Затем встань и выпей большой стакан воды. Ну вот, ты отдохнула и снова готова к работе!

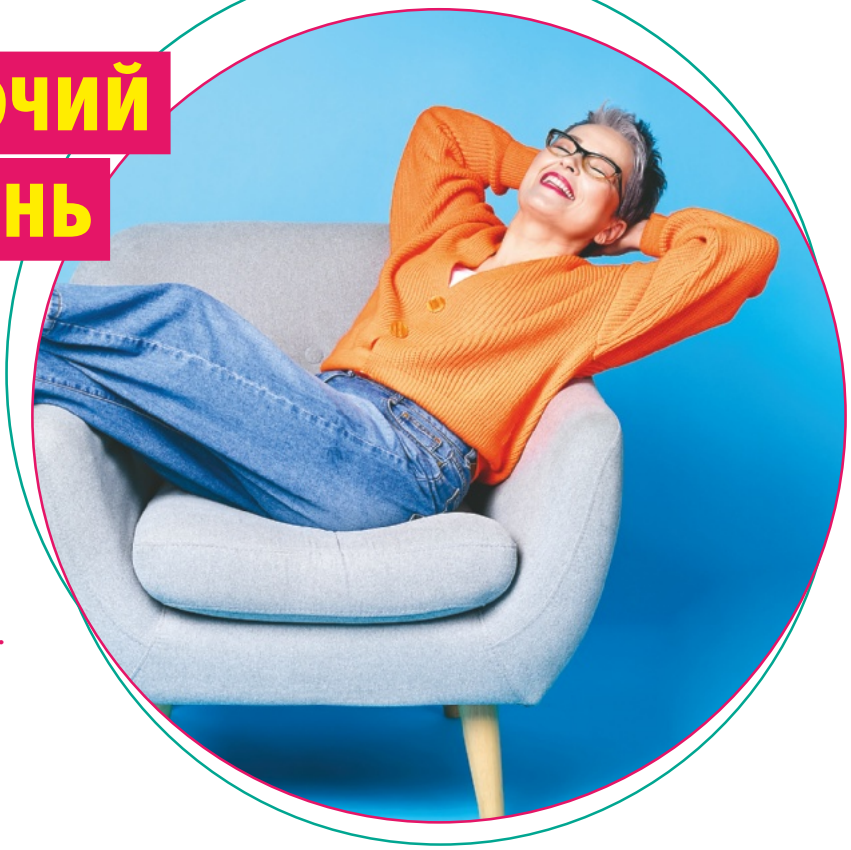


РАБОТАЙ ПО СИСТЕМЕ

Гениальный Леонардо да Винчи изобрел собственную систему, позволявшую соблюсти баланс между трудом и отдыхом. Художник разделил сутки на периоды по 140 минут каждый: 20 минут из них он крепко спал, а оставшиеся 2 часа работал. В этом режиме Леонардо жил неделями.

В РАБОЧИЙ ПОЛДЕНЬ

ЗА ОКНОМ СОБЛАЗНИТЕЛЬНО СВЕРКАЕТ СНЕГ, НА УЛИЦЕ ЕЛКИ, МИЛЛИОНЫ ОГНЕЙ. И ВООБЩЕ – НОВЫЙ ГОД УЖЕ СКОРО. РАБОТАТЬ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ! НО НАДО... КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ? ДЕЛИМСЯ ЛАЙФХАКАМИ



РАСШЕВЕЛИ МОЗГ

Если чувствуешь, что «тормозишь», то, вероятно, нарушилась координация между полушариями мозга. Поможет упражнение из детства: положи руки за голову и достань правым локтем левое колено, затем наоборот. Так ты активируешь скрытый потенциал незадействованной половины мозга.

ГУЛЯЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

«Величайшее чувственное наслаждение – это, в здоровом состоянии, отдых после работы», – утверждал Иммануил Кант. Расслаблялся он на долгих прогулках, всегда совершаемых в одно и то же время: по выходящему из дома философу жители Кёнигсберга сверяли часы. Берем пример!



ИДИ НА ХИТРОСТЬ

Виктор Гюго работать не любил и, чтобы заставить себя вернуться к своим романам, выдумывал новые хитрости. Однажды спрятал всю одежду в шкаф, а ключ выбросил. Благодаря этому писателю удалось закончить «Собор Парижской богоматери». В другой раз он обкромсал себе волосы. Стрижка получилась ужасная – на публике не покажешься! И пока волосы отрастали, он успел завершить книгу.



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru.

ЖАРКИЕ объятия

ВДОХНОВЛЯЕМСЯ НА СОЗДАНИЕ КРУТЫХ ЗИМНИХ ОБРАЗОВ С ШУБОЙ

Мода 2025 года на шубы поражает обилием стильных и эффектных моделей. В ней есть место и для спокойных, и для ярких решений. На какие обратить внимание?


ZARINA


СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА


MAX MARA


СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА


SHI-SHI

ЦВЕТНЫЕ И ЯРКИЕ

Если ты устала от серых будней и хочешь вносить в свой образ больше энергии и жизни, присмотрись к ярким шубам. Сочные красные, насыщенные синие, глубокие зеленые, нежные лавандовые – в этом сезоне все оттенки попадают в тенденции. Сочетай яркие шубы с нейтральными вещами, чтобы «выстрелить» ярким акцентом. Так ты создашь гармоничный, стильный образ, который будет притягивать восхищенные взгляды.

С ПРИНТОМ

Такие шубы – тренд 2025 года. Особенно популярны модели с анималистичным рисунком, а также с контрастными вставками и сложными геометрическими узорами.

Такие вещи добавляют образу динамики и яркости. Они отлично смотрятся как с джинсами и ботинками, так и с элегантными платьями и туфлями. Принтованные шубы – отличный способ создать запоминающийся, стильный образ на каждый день. Они всегда привлекают внимание и выделяют тебя из толпы.

УКОРОЧЕННЫЕ

Это настоящая находка для тех, кто много времени проводит за рулем автомобиля или в городской суете. Выбирай варианты чуть ниже бедра – они все еще отвечают трендам. Если же хочешь добавить образу драйва, присмотрись к моделям с поясом и объемными рукавами. Такие варианты выглядят особенно современно. Лучше всего такие шубки сочетаются с широкими джинсами и грубыми ботинками, создавая умеренно молодежный образ.



MANGO



MAX MARA

В ЭТОМ СЕЗОНЕ ШУБЫ СНОВА УЮТНЫЕ И ЭТИЧНЫЕ



Сумка **LIU.JO**



Туфли **MARINA RNALDI**



VERA YAKIMOVA

БЕЛОСНЕЖНЫЕ

Белый мех всегда смотрится изысканно и благородно. Именно поэтому белоснежные шубы не сдают своих позиций и остаются в топе вот уже несколько сезонов. Такие модели выглядят невероятно стильно и эффектно. И несмотря на свою непрактичность, такая шуба всегда будет главным акцентом твоего зимнего гардероба. Сочетай ее, например, с лаковыми брюками, ботильонами с узким мысом и объемной шапкой в тон шубке.

В «СЛАВЯНСКОМ» СТИЛЕ

Все стили хороши, но лучше всех – Slavic Chic. Ведь объемные, во всех смыслах роскошные шубы в «славянском» стиле заполонили подиумы и улицы. И, поверь нашему опыту, зима 2025 – только начало их триумфального шествия. Такие модели часто выполнены из а-ля натурального меха, то есть в природных оттенках, и выглядят очень этнично и самобытно. Дополни такую шубу вязаными аксессуарами или изящными украшениями, чтобы выглядеть как настоящая русская красавица.

Фото: PR.

КАКИЕ КРОССОВКИ ВЫБРАТЬ НА ЗИМУ: гид по актуальным моделям

Максимальный обогрев



Кроссовки **RALF RINGER**

В нюдовой гамме
Такие модели никогда не выходят из моды и отлично впишутся в повседневный гардероб. Кофейные, песочные, бежевые оттенки смотрятся элегантно и сдержанно.



Ботинки **RIEKER**



Кеды **LAUF SHOES**

Свитшот **BRUSNIKA**



Пуховик **LADY&GENTLEMAN CITY**



Брюки **ONLINE-FASHION**



Кроссовки **RESPECT**

Яркие
Красные, зеленые, фиолетовые – выбирай любимый цвет и создавай вокруг него динамичные, запоминающиеся аутфиты. Защита ног от холода еще никогда не была настолько эффектной.



Ботинки **THOMAS-MUNZ**



Кроссовки **GUT-SHOES**



Кроссовки **RENDEZ-VOUS**

Черные с акцентами
Такие идеально подойдут, если ты предпочитаешь сдержанные оттенки, но хочешь внести в свой образ свежие акценты. Если твой стиль скорее бунтарский, экспериментируй с контрастными сочетаниями.

Кроссовки-сапожки
Этой зимой на пике популярности будут кроссовки-сапожки, больше напоминающие зимние ботинки. Выбирай универсальные модели, сочетающиеся с разной одеждой – от джинсов до платьев.

Фото: PR.