

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

BEAUTYБЮРО

КНИГА О ЕСТЕСТВЕННОЙ КРАСОТЕ

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ БЬЮТИ-КУРАТОР ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *О. Пономарев, К. Буравов*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
rock-the-stock, Yellowj, michaeljung, demonique / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.07.2018. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 29,63.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-089777-3



9 785040 897773 >



В электронном виде книги издательства Вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
единый клик до книги



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел.:/факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 142701, Московская область, Ленинский р-н,
г. Видное, Белокаменное шоссе, д. 1. Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@md.eksmo.ru

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@md.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж

Cash&Carry в г.Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91, 92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербовая, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitai-gorod.ru.**

Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru



BOOK24.RU



BOOK24.RU





КНИГА О ЕСТЕСТВЕННОЙ КРАСОТЕ

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ
БЬЮТИ-КУРАТОР

**ГВИНЕТ
ПЭЛТРОУ**

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 613.9
ББК 51.204.0
К53

© The Editors of GOOP

GOOP CLEAN BEAUTY

Copyright 2016 by Goop.Inc

Photographs by Brigitte Sire

Photograph on page xiv by Cydney Puro

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Книга о естественной красоте : твой личный бьюти-куратор
К53 Гвинет Пэлтроу : / Команда GOOP и Гвинет Пэлтроу ; [пер. с англ.
А.В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2018. — 320 с. — (BeautyБюро).

ISBN 978-5-04-089777-3

Гвинет Пэлтроу и ее портал GOOP помогли миллионам женщин по всему миру обратиться к чистой и здоровой жизни, полной красоты и гармонии. Теперь и вы научитесь выбирать нетоксичные продукты, делать простую, но эффектную прическу, заботиться о коже и волосах, корректировать возрастные изменения, успешно накладывать «безопасный» макияж... одним словом, быть красоткой с головы до пят.

Внутри вас ждут лучшие советы и рекомендации от Гвинет Пэлтроу, план детоксикации организма, описание простых и эффективных тренировок, рецепты по уходу за волосами и кожей, руководство по макияжу. А также более 100 великолепных фотографий, которые помогут освоить все необходимые навыки.

УДК 613.9
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-089777-3

© Захаров А.В., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Посвящается читателям блога,
сайта и журнала Гвинет Пэлтроу —
которые помогли нам сиять, словно маяк, все эти годы





СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от Гвинет Пэлтроу XIII

ЧАСТЬ 1

Красота «изнутри наружу»

1. Жизнь-детоксикация 3

Это не каприз моды 3

Детокс для красоты 3

Чистое питание 5

Рецепты для красоты и детокса 9

Доброе утро 10

Разнообразные обеды и ужины 14

Сладкие лакомства 39

Маленькие хитрости для детокс-питания 44

Шира Ленчевски рассказывает, как нам есть, когда у нас нет времени над этим задуматься 44

Самолеты, поезда и автомобили 47

Салаты в дорогу 49

Кишечные вопросы 56

Доктор Алехандро Юнгер о кишечнике 59

Правда об антибиотиках 61

Доктор Алехандро Юнгер о кишечной микрофлоре 62

Самое главное, что необходимо запомнить из этой главы 62

2. Детокс следующего уровня 65

Что на самом деле работает 65

Привет, сауна 66

Физические упражнения 67

| | |
|---|----|
| Трейси Андерсон о физических нагрузках | 68 |
| Йога-детокс | 71 |
| Эдди Стерн о силе йоги | 71 |
| Застрали? | 76 |
| Тэрин Туми о том, как кричать и брыкаться | 77 |
| Уроки дрессировщика тела | 77 |
| Лорен Роксбург о том, как обновить себя с помощью массажного ролла | 79 |
| Другие стимуляторы детокса | 87 |
| Викки Влахонис о массаже сухой щеткой | 87 |
| Гидроколонтотерапия — хорошая идея? | 89 |
| Доктор Алехандро Юнгер о гидроколонтотерапии | 89 |
| Всё во имя детокса | 91 |

3. «Суперфуды» для красоты против истощающих продуктов **93**

| | |
|---|-----|
| Особый класс продуктов | 93 |
| Неоспоримые «суперфуды» | 94 |
| Витамины и минералы: как проще разобраться в пищевых добавках | 97 |
| Доктор Фрэнк Липман: руководство по полезным пищевым добавкам | 99 |
| Почему органическая пища важна и почему «суперфуд» может стать совсем не «супер» | 101 |
| Злодеи | 105 |
| Доктор Фрэнк Липман о том, как избавиться от привычки к сахару | 107 |
| Доктор Фрэнк Липман об употреблении алкоголя | 109 |
| Вот как вы будете выглядеть: на следующий день и много лет спустя | 110 |
| Доктор Лаура Лефковиц о здоровье кожи и волос | 110 |
| Сверхчеловеческие рецепты | 114 |

- 4. Воздействие окружающей среды 125**
- Сравните и противопоставьте 125
 - Сведите к минимуму повреждение свободными радикалами 126
 - Почему вам необходим витамин D и время на солнце 126
 - Доктор Фрэнк Липман о достаточном обеспечении организма витамином D 128
 - Стресс: друг или враг 134
 - Как расслабиться и освежиться 135
 - Доктор Алехандро Юнгер об омоложении надпочечников 136
 - Викки Влахонис о медитации и других способах самоисцеления 137
 - Мир красоты 140
- 5. Крепкий сон 143**
- Почему нам так необходим сон 143
 - Доктор Липман о том, почему мы толстеем, когда недостаточно высыпаемся 144
 - Доктор Лаура Лефковиц о том, почему «сон для красоты» действительно существует 145
 - Лучше больше и лучше 149
 - Доктор Рафаэль Пелайо о том, как правильно спать 150
 - Сонные ритуалы 154
 - Боремся с синдромом смены часовых поясов 157
 - Доктор Рафаэль Пелайо о пересечении часовых поясов 158
 - Как снять следы усталости с лица 161

ЧАСТЬ 2

Режим для чистой красоты

- 6. Что содержится в моем средстве? 165**
- Все не так невинно, как кажется 165
 - Что скрывает упаковка 168
 - Не для наших туалетных столиков 171

День плохой прически 176
Наш гуру по «чистой» красоте 176
Карен Бенке о хорошей, прекрасной, чистой красоте 178
Косметика для суперкрасоты 180
Маникюрно-педикюрный манифест 181
Если вы хотите сделать больше 183

7. Самые здоровые волосы 187

Вкратце о том, как сделать волосы блестящими, упругими и здоровыми 187
Окрашивание волос: от отбеливания до черноты 190
Релаксаторы, выпрямление и завивка 192
Кризисы с волосами 194
Доктор Денди Энгельман о выпадении волос 195
Диета для хороших волос 198

8. Возрастные изменения кожи 201

Ухаживайте за лицом 201
Основы 202
Почему гормоны всегда важны 214
Доктор Лаура Лефковиц о гормонах в разные десятилетия жизни 214
Взглянем издали 221

9. Кожа, склонная к высыпаниям 223

Как бороться с акне 223
Ингредиенты, которые помогают 224
Важные диетические изменения 227
Элементы идеального режима против акне 227
Не только самолечение 231
Задайте вопрос дерматологу 234
Доктор Карин Гроссман о чистой коже 234
Задайте вопрос эксперту по гормонам 238
Доктор Лаура Лефковиц о гормонах и вашей коже 239

- Как наложить макияж, чтобы кожа выглядела чистой 240
- Не мучайтесь (потому что никто больше не мучается) 241
- 10. Сухая и чувствительная кожа 243**
 - Как удержать влагу 243
 - Режим водоснабжения 244
 - Взгляд дерматолога 249
 - Доктор Эми Векслер о лечении чувствительной кожи 250
 - Расшифровываем этикетки: потенциально успокаивающие ингредиенты для сухой или раздраженной кожи 251
 - Не только чувствительность 252
 - Доктор Пратима Райчур об аюрведическом лечении 252
 - Кристина Чин о том, как распрощаться с розацеа 256
- 11. Легкий макияж – сделаем его еще легче 259**
 - Свежее лицо 259
 - Образ № 1. Повседневный «безмакияжный» макияж 259
 - Образ № 2. Кошачий глаз от Софи Лорен 262
 - Образ № 3. Красные губы 264
 - Образ № 4. «Смоки-айс» по-французски 266
- 12. Прически без усилий 269**
 - Дни хорошей прически 269
 - Стиль № 1. «Блоаут» с объемом 269
 - Стиль № 2. Сексуальная прическа а-ля Бриджит Бардо 272
 - Стиль № 3 Суперпрямой «Блоаут» 274
 - Стиль № 4. Высокий хвост 276
 - Стиль № 5. Большой пучок 278
 - Стиль № 6. Пляжная волна 280
 - Стиль № 7. Идеальные натуральные кудри 282
 - Как работать с челкой 283
 - Что делать с короткими волосами 283
 - Последний штрих 285
 - Благодарности 287



Предисловие

Гвинет Пэлтроу

Сама идея красоты — довольно сложная штука. Она чем-то напоминает любовь («увидишь — сразу поймешь»), но при этом так можно сказать, только если видишь красоту вживую — без «Фотошопа», фильтров Instagram, «Гламурных отрядов», выгодных ракурсов и правильно поставленного света.

Я уже не одно десятилетие нахожусь под пристальным взглядом публики; журнал *People* однажды даже назвал меня «самым красивым человеком в мире» (они что, *серьезно?*), так что, как мне кажется, я имею право сказать, что концепция красоты в популярной культуре — это чистая фантазия. Да, это, конечно, весело, но вот реальность больше похожа на то, что увидели Дороти и компания, заглянув за занавес, где скрывался Волшебник Изумрудного города: круги под глазами, веснушки и прочее подобное. И я лично предпочитаю реальность: вот я, Гвинет, в повседневной жизни, а вот Гвинет Пэлтроу с ультрамодной прической и накладными ресницами. Мне обычно куда комфортнее в первом обличье, и я часто спешу стереть макияж уже в машине, по пути домой после очередной вечеринки или церемонии.

Нет, нельзя сказать, что красота меня совсем не интересует. У меня, конечно, не было с детства всей линейки продуктов *Vonne Bell*, я не могла

похвастаться мастерским владением лаком для ногтей уже в старших классах и я до сих пор не успеваю довести марафет даже до половины перед тем, как поехать в кафе с подругами (многие удивляются, узнав, что я до сих пор, после буквально десятилетий, проведенных в кресле визажиста, не умею пользоваться автозагаром), но я все равно интересуюсь этой концепцией, особенно сквозь призму самосохранения и старения. Можете назвать это тщеславием, можете — здоровьем, но я знаю, что существует заметная корреляция между тем, как я чувствую себя внутренне и как выгляжу, вставая утром с постели (желательно — после 8-часового сна). И моя цель, если говорить в общем, — выглядеть и чувствовать себя как можно лучше.

Собственно, в этом состоит основная идея книги. Тем из вас, кто посещали мой сайт о стиле жизни, открывшийся в 2008 году, или читали какую-либо из трех моих кулинарных книг, в частности *It's All Good*, философия, лежащая в основе этой книги, покажется знакомой. В последней главе вы найдете немного информации о тональной основе и консилерах, а также пошаговый урок по нанесению теней на веки (который, похоже, мне стоит внимательно изучить), но по большей части на этих страницах описывается образ жизни, которого мы стараемся придерживаться