





Д Ж Е Й М И К Э Т К А Л Л А Н

*О-ля-ля!*

ФРАНЦУЗСКИЕ СЕКРЕТЫ  
ВЕЛИКОЛЕПНОЙ  
ВНЕШНОСТИ

ОДРИ®

Москва 2019

УДК159.922.1  
ББК 88.53  
К17

Jamie Cat Callan  
Ooh La La! French Women's Secrets to Feeling Beautiful Every Day  
Copyright © 2013 by Jamie Cat Callan

Перевод *Т. Новиковой*  
Художественное оформление *П. Петрова*

**Каллан, Джейми Кэт.**  
К17 О-ЛЯ-ЛЯ! Французские секреты великолепной внешности / Джейми Кэт Каллан ; [пер. с англ. Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 384 с.

ISBN 978-5-04-103543-3

К 30 годам все француженки очаровательны и прекрасны, даже если от природы у них весьма средние данные. Не стремясь следовать трендам, они тем не менее всегда выглядят стильно. Ложиться под нож пластического хирурга — это не про них! Француженки умеют стареть едва заметно и очень достойно. Может показаться, что безупречный вкус и невероятный шарм они впитывают еще с молоком матери... Хорошие новости! Всему этому можно научиться.

Как найти свой неповторимый образ и стиль. Как подобрать нижнее белье, чтобы чувствовать себя сексуальной. Как подчеркнуть красоту правильным макияжем. Как создать магию с помощью идеального парфюма. Как остаться великолепной в любом возрасте. Эти и другие секреты самых желанных женщин планеты в новой книге автора бестселлера «Француженки не спят в одиночестве» Джейми Кэт Каллан.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2015  
ISBN 978-5-04-103543-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



Женщиной  
не рождаются.  
Женщиной  
становятся.

*Симона де Бовуар*



*Посвящается  
Джессике Ли*



## Содержание

Вступление .....	9
<i>Глава 1.</i> Мое путешествие начинается... Bonjour .....	19
<i>Глава 2.</i> Цвет новой жизни .....	43
<i>Глава 3.</i> Искусство заботы о себе .....	65
<i>Глава 4.</i> Чувственная женщина .....	87
<i>Глава 5.</i> Принцип наслаждения .....	101
<i>Глава 6.</i> Мой ужин с Коко .....	121
<i>Глава 7.</i> I am a саmега, или Искусство замечать красоту вокруг .....	135
<i>Глава 8.</i> Эти ботинки созданы для прогулок .....	155

<i>Глава 9. Француженки не делают пластику</i> .....	175
<i>Глава 10. Запах женщины</i> .....	195
<i>Глава 11. Мудрость женщин определенного возраста</i> .....	213
<i>Глава 12. Le mystere des femmes, или Загадка женщины</i> .....	239
<i>Глава 13. Мой «идеальный момент»</i> .....	261
<i>Глава 14. Вы Одри или Мэрилин?</i> .....	279
<i>Глава 15. Большие надежды</i> .....	295
<i>Глава 16. Вы – художник</i> .....	311
<i>Глава 17. И тогда путешествие завершилось...</i> .....	329
Ответы француженок на самые актуальные вопросы .....	340
Заклочение.....	357
Об авторе .....	363
Благодарности .....	365











Когда я собиралась писать эту книгу, произошло забавное событие.

Впрочем, возможно, и не очень забавное. Но уж точно *интересное*.

В один из прекрасных осенних вечеров, когда я гостила в Тулузе у своих друзей, мы отправились в город поужинать. Но тут на моем пути оказался здоровенный камень. Носок моей туфли попал под него, ногу заклинило, я поскользнулась, и в щиколотке что-то хрустнуло. И ведь на мне были туфли на низком каблучке! Боль была такой сильной, что я мгновенно потеряла сознание. Когда я пришла в себя, рядом со мной на коленях стояли друзья. Я слышала вой сирены «Скорой помощи» — машина пробиравась по узкой улочке мне на помощь. Меня положи-

О-АА-АА!

ли на носилки, доставили в местную больницу, где я и провела девять дней. Так как я ухитрилась сломать щиколотку в двух местах, мне понадобилась серьезная операция. И теперь я с чувством гордости могу заявить, что к моей щиколотке шестью болтами привинчена металлическая пластина!

Полагаю, вы уже поняли: если я что-то делаю, то берусь за это всерьез!

Поскольку на больничной койке мне пришлось провести немало часов, у меня появилось достаточно свободного времени, которое я посвятила размышлениям о том, в чем же заключается секрет французских женщин.

Перед тем как я попала в больницу, я целый месяц колесила по Франции и беседовала с француженками — близкими подругами, просто знакомыми и с теми, с кем я встречалась ради книги, — но раскрыть секрет обаяния французских женщин мне так и не удалось. У меня были все фрагменты головоломки, но воедино они не собирались. Чего-то недоставало.

И вот я лежала в постели с загипсованной ногой, смотрела в окно, любовалась белыми облаками на необыкновенно синем небе Тулузы и вспоминала свою французскую бабушку. В детстве я часто проводила лето у нее. Мы сидели на крылечке ее дома, пили ли-

## Вступление

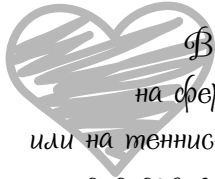
монный чай со льдом, а дедушка работал в саду. После обеда она всегда отправляла меня спать. До сих пор помню, как она укладывала меня в гостиной на диван, приносила мне пару подушек и бесшумно опускала шторы, чтобы солнце не светило мне в глаза. И гостиная погружалась в мягкую тень. Бабушка шептала, что я должна постараться заснуть, и выходила из комнаты.

Мне ничего не оставалось, как тихо лежать и смотреть на маленькую картину в рамке, что висела напротив дивана. Я до сих пор помню эту картину. Возможно, вы тоже ее видели. Это гравюра с картины Ги Дессата «Мулен-Руж», на которой художник изобразил заснеженные улицы зимнего Парижа. Эту гравюру и сегодня можно купить, прогуливаясь по Левому берегу Сены. Но в детстве она казалась мне совершенно особенной. Помню, как лежала на диване, стараясь не заснуть, и внимательно рассматривала мельчайшие детали. Помню знаменитую красную мельницу над танц-холлом и большую яркую вывеску «МУЛЕН-РУЖ». Веки мои становились тяжелыми, и непосредственно перед тем, как провалиться в сон, я начинала представлять, как вхожу в этот театр. Там наверняка будут танцы. Конечно же, красивые женщины. Перья. Блестки. Яркие огни. Да, и музыка!!! Каждый вечер – великолепное шоу. Должна сказать, что во время Великой депрессии бабушка, дед, мама и дядя работали в труппе театра «Водевиль». Навер-

О-Ля-Ля!

ное, именно поэтому изображение Мулен-Руж на гравюре так меня манило. Проведя месяц во Франции, я окончательно уверилась в том, что эта картина — важнейший ключ к познанию моего собственного ooh la la.

Нет, я не призываю вас искать ваше ooh la la, глядя на картину с изображением Мулен-Руж или путешествуя по Франции.



Вы можете найти ooh la la  
на ферме в Канзасе, за роялем  
или на теннисном корте. Может быть,  
оно ожидает вас на катере посреди  
моря, или в центре Чикаго, или  
в институтской аудитории в Японии.  
А у кого-то ooh la la возникает  
в саду или библиотеке.

Лично я нашла свое ooh la la во Франции, но для этого потребовалось приложить усилия и, возможно, даже сломать щиколотку. Только после этого я поняла то, что все это время было у меня перед глазами.

Мне понадобилось побродить по Парижу, уехать на север Франции почти до границы с Бельгией, про-

## Вступление

ехать через всю Нормандию, провести время в Руане, где погибла Жанна д'Арк, а потом укатить на юг, в маленький городок Овиллар и большую Тулузу — и все для того, чтобы понять, почему во всем мире французских женщин считают загадочными, сексуальными, красивыми и уверенными в себе.

Я многое узнала о духах, уходе за кожей, стиле, моде, белье и макияже.

Но узнала я и о том, что невозможно перевести в маленькие косметические советы вроде *«каждый вечер перед сном сбрызгивайте кожу минеральной водой Evian»*. (Хотя одна моя французская подруга клялась, что именно так и делает — и кожа у нее превосходная!)

После всех этих интервью и встреч я начала понимать, что в красоте, элегантности и загадочности французских женщин есть нечто более глубокое. И советы модельеров и косметологов понять это не помогут. Да, я действительно узнала много тонкостей, используя которые можно сохранить хорошую кожу и подобрать макияж, который подходит только тебе (и об этом вы узнаете из моей книги), но мне открылось и нечто более глубокое и неуловимое. Нечто такое, что больше физической красоты. И это нечто я решила назвать ooh la la.