

## Введение

**К**ак бы ни развивались в будущем франко-американские отношения (временами и впрямь находящиеся на грани разрыва), мы не должны терять из виду замечательные достижения французской культуры. Приходится признать, что одно славное завоевание и по сей день остается в тени, хотя давно известен антропологический закон: француженки не толстеют.

Я не врач, не физиолог, не психолог, не диетолог, не какой бы то ни было другой “лог”, который изучает людей или оказывает им профессиональную помощь. Однако я родилась и выросла во Франции и всю жизнь в оба глаза смотрела на французов. К тому же я люблю поесть. Из любого правила бывают исключения, но в целом француженки ведут себя так же, как и я: едят все, что им нравится, и не толстеют. *Pourquoi?*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Почему? (фр.)

За последние лет десять американцы с пользой для себя продвинулись в понимании французской манеры есть и пить, избегая неприятных последствий. Так, осторожное признание “французского парадокса” побудило многочисленных сердечников и сторонников здорового образа жизни ринуться в винные магазины за бутылочкой красного. Тем не менее премудрости французского рациона и стиля жизни, особенно загадочная способность француженок сохранять фигуру, до сих пор покрыты туманом и мало кем взяты на вооружение. Став живым примером, я за несколько лет с успехом вразумила десятки американок, в том числе и тех, которые работали у меня в нью-йоркском представительстве компании *Veuve Clicquot* (“Вдова Клико”). Тысячи раз я обсуждала тему питания с разными знакомыми. “Когда же ты напишешь свой собственный учебник?” — подтрунивали надо мной американские друзья и коллеги.

И вот *le jour est arrivé!*<sup>1</sup>

Неужели все дело только в природе? Неужели за время степенного вращения колеса эволюции на свет появился совершенно особый генотип стройных женщин? *J'en doute*<sup>2</sup>. Нет, просто француженки придерживаются системы, то есть помнят о трюках — о серии хорошо отработанных приемчиков. Я родилась среди них и своим счастливым детством и отрочеством обязана урокам, усвоенным от маман, но в юности я вдруг сбилась с верного пути. По обмену я приехала на учебу в Америку, и здесь на меня обрушилась катастрофа, к которой я была абсолютно не готова, — катастро-

1 День настал! (фр.).

2 Сомневаюсь (фр.).

фа весом в двадцать фунтов. Из-за нее мной овладело уныние, и я приложила немало усилий, чтобы вернуться к прежнему состоянию. К счастью, у меня нашелся помощник — наш семейный врач, которого я до сих пор зову Доктор Чудо. Благодаря ему я заново открыла передаваемую из поколения в поколение гастрономическую мудрость французов и вернула себе фигуру. (Да-да, это самая настоящая американская история — притча о падении и спасении.)

Большую часть жизни я живу и работаю в Америке. (Мне хочется думать, что я взяла все лучшее от французов и американцев.) Сюда я перебралась через несколько лет после окончания университета, работала переводчиком в ООН, потом в качестве представителя французского правительства популяризировала отечественные продукты питания и вино. Я вышла замуж за замечательного американца и в конце концов нашла себя в бизнесе. В 1984 году я так высоко поднялась по карьерной лестнице, что с тех пор средой моего обитания стали две культуры. Почтенный Дом шампанского вдовы Клико Понсарден, основанный в 1772 году, рискнул открыть в США дочернюю компанию, призванную заниматься импортом и сбытом одноименного шампанского и других превосходных вин. Меня наняли на работу первой, и вскоре я стала самой высокопоставленной женщиной в компании после мадам Клико, скончавшейся в 1866 году. Ныне я занимаю пост генерального директора и президента компании *Veuve Clicquot*, входящей в группу LVMH, которая специализируется на производстве предметов роскоши.

Все это время я не изменяла привычкам, коим большинство француженок следуют не моргнув гла-

зом. А между тем сейчас меня подстерегают куда более серьезные опасности, чем в молодости. Скажу без преувеличений: бизнес требует, чтобы я поглощала ресторанную еду раз триста в год (знаю, работа не из легких, но ведь кто-то же должен ее выполнять). Длится это уже двадцать лет, и ни о каком бокале вина или шампанского в моем случае не идет и речи (дело есть дело). Обеды и ужины по полной программе — мне нельзя отделаться порцией салата из эндивия или стаканом минералки. И все же повторяю: я здорова и в прекрасной форме. Книга объяснит, как это удастся мне и, что еще важнее, как такого же результата добиться вам. Узнайте и испытайте на себе проверенное временем французское отношение к еде и жизни, и тогда задачи, прежде казавшиеся невыполнимыми, станут вам по плечу. В чем здесь секрет? Сначала скажу о том, что известно всем.

Многие женщины несут двойную нагрузку, неустанно трудясь и в доме, и за его пределами, что вряд ли знакомо основной массе мужчин. Вдобавок ко всему, чтобы привлекательно выглядеть, нам нужно ухитриться сохранять здоровье. Однако давайте разберемся: большинству из нас не удастся поддерживать устойчивый, здоровый вес даже ценой самоограничений. Шестьдесят пять процентов американцев имеют лишний вес: вмиг раскупаются книги о диетах, написанные подчас как учебники по биохимии. Не важно, каково их количество в данный момент, а на подходе уже новый десяток им подобных. Неужели диетология и впрямь развивается столь же стремительно, как торговля? В любом случае спрос не уменьшается. Почему? Почему миллионные тиражи чудес не покончат

раз и навсегда с нашими бедами? Прямо скажем, все это не что иное, как “необоснованный экстремизм”.

Большая часть книг о диетах основана на радикальных методиках. Экстремизм французы никогда не поддерживали, если не считать краткого правления якобинцев в XVIII веке. Америку, напротив, привлекают иные системы взглядов, быстрые решения и чрезвычайные меры. Как и во всех прочих сферах, подобный подход давно отразился и на вопросах диеты, но жить так нельзя. Вам гарантируют новый размер одежды, избавление от пирамидальной фигуры и указанного числа калорий. А почему бы и нет? *C'est normal!*<sup>1</sup> Никого не настораживает то, что одно радикальное указание зачастую противоречит следующему. Кто не помнит дни, проведенные на высокоуглеводной диете? Или жизнь на одних грейпфрутах? А теперь едим только жиры и белки, а углеводы долой. Сначала молочные продукты — наши злейшие враги, а потом — единственное, что мы можем себе позволить. То же самое с вином, отрубями и красным мясом. Негласный закон будто бы сводится к тому, что, если вы истязаете себя продуктами какого-то определенного вида, постепенно у вас вообще пропадет интерес к еде и лишние килограммы непременно исчезнут. В отдельных случаях именно так и происходит. Но что же потом, после того как радикальная программа окончена? Ответ вы знаете. Внимание, вывод один! Прочь диеты! Ни идеология, ни технология не помогут. Вам нужно то, чем обладают француженки, — гармоничное и проверенное временем отношение

1 Это нормально! (*фр.*)

к питанию и жизни. И наконец, решающий аргумент против экстремальных методов: они упускают из виду особенности нашего обмена веществ. Пишут подобные инструкции, как правило, мужчины, а им редко приходит в голову, что женская физиология — нечто совершенно особенное. Ведь женский метаболизм с годами меняется: двадцатипятилетняя женщина борется с лишним весом иначе, чем дама сорока пяти лет.

Описанные мной случаи и рецепты, возможно, пойдут на пользу любому, однако эта книга предназначена главным образом для женского пола, и в ее основе лежит исключительно мой женский опыт. Она сослужит службу не только американкам, но и женщинам всего развитого мира, которые загружены на работе, живут в условиях стресса, глобализации, зависят от разнообразных проблем, свойственных обществу XXI века. Моя книга не для тех, чей лишний вес напрямую угрожает здоровью и кому необходима медицинская диета. Я обращаюсь к тем, кому нужно сбросить килограммов пятнадцать, а таких очень много. Впрочем, как мультфильмы про Тинтина, мое сочинение подойдет всем возрастам, от семи до семидесяти семи, и я бы посоветовала обращаться к нему в разные периоды жизни. Поскольку француженки живы не хлебом единым и тем более не продуктами с высоким содержанием белка, я предлагаю многогранную систему жизни, поведения и мировоззрения, поддающуюся освоению. Каждая может воспользоваться моими меню и рецептами на скорую руку и плюс к этому, *bien sûr*<sup>1</sup>, научиться двигаться. А еще я тешу себя мыслью, что мужчины

1 Разумеется (*фр.*).

любой национальности почерпнут в моей книге полезные сведения о противоположном поле.

Итак, в чем же секрет француженок? Как объяснить, почему по парижским бульварам прогуливаются немолодые дамы с фигурами двадцатипятилетних девушек? В нижеследующих главах сопоставляются наблюдения, сделанные мной за время пребывания в Париже (ежегодно я провожу там около трех месяцев), в Нью-Йорке, в разных районах Соединенных Штатов и всей нашей планеты. Приглашаю читателей поразмыслить над различиями и выбрать для себя путь к здоровому образу жизни.

Для начала замечу, что француженки вообще ничего не знают о тех килограммах, из-за которых мучаются их американские сестры. Болтовня по поводу диет, которую я слышала на вечеринках в Америке, француженку привела бы в ужас. Во Франции не принято говорить о “диете”, тем более с посторонними людьми. Мы разве что поделимся парочкой новых рецептов с очень близкой подругой — воспитание, основанное на старом французском правиле. Обычно мы обсуждаем приятные темы: впечатления, семейные дела, увлечения, идеи и взгляды, политику, культуру и, разумеется, питание, именно питание, но ни в коем случае не диеты.

Француженки с удовольствием едят сколько душе угодно и остаются стройными, а американки обычно видят в этом противоречие — и придают ему слишком большое значение. Француженки не пропускают ни одного приема пищи и не заменяют их коктейлями для похудения. Их завтрак состоит из двух-трех блюд, и еще три (иногда четыре) блюда они съедают за обе-

дом. И непременно с вином, *bien sûr*. Как им такое удастся? Что ж, это целая история. Совершенно особая история. Всего одно замечание: француженки “едят головой” и не встают из-за стола с ощущением набитого желудка или с чувством вины.

Главное — понять, что “мало” может оказаться “много”, и научиться есть все в умеренном количестве. Также стоит внимательнее отнестись к количеству потребляемых калорий и пить много воды. Мы ведь уже не работаем по восемнадцать часов в день на шахте или ферме, да и эпоха палеолита, отмеченная охотой и собирательством, давно миновала. Тем не менее американцы в массе своей потребляют по крайней мере на 10–30 процентов больше, чем необходимо, и вовсе не ради выживания, а ради удовлетворения психологического голода. Секрет состоит в том, чтобы контролировать и усмирять аппетит, выбирая, как, когда и в чем нужно себе отказать. Чудесное чувство удовлетворения, испытанное вами благодаря новому рациону (удовольствие окажется еще больше, хотя есть будете меньше), побудит вас и дальше следовать по пути здоровья. Прежде всего усвойте самое главное правило француженок: себя необходимо перехитрить.

Многие диетологи и дорогостоящие методисты предлагают разумные программы, но за разъяснения, как им следовать, требуют целого состояния. Деньги, потраченные на избавление от лишнего веса, несоизмеримы с результатами. Большинство женщин не могут позволить себе пойти на прием к врачу или диетологу, записаться в оздоровительный клуб, посетить спа-салон или придерживаться определенного питания. Во что вам обойдутся секреты француженок?



На самом деле совсем недорого, если не учитывать стоимость книги. Мой личный метод требует только того, что есть в распоряжении любой женщины. Единственный нужный вам прибор — это весы, чтобы в чрезвычайно важные первые три месяца проверять вес продуктов. Возможно, вы решите приобрести машину для йогурта, если захотите питаться *le vrai yaourt*<sup>1</sup>, ключевым элементом моей программы. Если вам уже за сорок, купите гантели, чтобы держать себя в форме. *C'est tout*<sup>2</sup>.

Я начну со своего детства во Франции, а затем расскажу, как в молодости столкнулась с проблемой лишнего веса. Первый тревожный сигнал организма заставил меня искать помощи в испытанных временем французских правилах. Делясь не только своим личным опытом по части питания, но и “всесторонним подходом” к здоровому образу жизни, я стремлюсь к тому, чтобы любая читательница обрела свое собственное равновесие. Именно равновесие, точнее не скажешь, ведь наши тела — это механизмы, и среди них двух абсолютно одинаковых не бывает. Периодически они требуют “повторного завода”, и программа питания, не меняющаяся вместе с вами, очень скоро окажется бесполезной. Я предлагаю меню, которым вы можете следовать неукоснительно, но ваша задача — развивать интуицию и искать то, что идет вам на пользу. Вашему вниманию представлены скорее не рецепты, а примеры. Пользуйтесь ими в соответствии с собственными предпочтениями, не забывая о своей фигуре, режиме, окружающей среде и прочих инди-

1 Настоящим йогуртом (*фр.*).

2 Это все (*фр.*).

видуальных особенностях. В общем, мои основные принципы — простота и возможность поэкспериментировать и получить вознаграждение за самостоятельную работу. Ничего подобного никогда не предложат ни врач, ни автор диеты, в глаза вас не видевший.

Я расскажу свою историю, начав с юношеской катастрофы, за которой последовали спасение и новая система питания, не подводившая меня ни разу на протяжении нескольких десятков лет. Именно так я укажу вам верный путь. Полная программа для читателей выглядит следующим образом.

Первый этап — пробуждение: в течение трех недель составляете дотошную опись всех потребляемых блюд.

Трезвый взгляд на свой рацион через пару дней, возможно, заставит вас начать новую жизнь.

Второй этап — перемены: знакомство с французской школой порциона и разностороннего питания. Вы научитесь распознавать и временно изолировать главных пищевых “злоумышленников”. Скорее всего, данный этап займет месяца три, хотя кое-кому удастся преодолеть его и за месяц. Это не похоже на диетический курс молодого бойца — просто у вашего организма появится возможность настроиться на новый лад. Без дисциплины не обойтись, но гораздо важнее уметь адаптироваться, особенно на ключевой стадии привыкания: суть в том, чтобы избегать однообразия в питании и поведении и отдавать предпочтение качеству перед количеством. Не стоит есть пиццу три дня подряд, но и три воскресных часа в спортзале — тоже чересчур. К новой гастрономии (это слово, которое теперь воспринимается как французское, пришло из греческого

языка и означает “законы желудка”) вы приспособитесь с помощью собственных пяти чувств. Три месяца — период не маленький, но не такой уж и солидный для того, чего вам никогда не придется делать заново. Конечно, чтобы перестроить свой организм, понадобится больше времени, чем на избавление от семи фунтов воды, — именно на этом и настаивают многие радикальные диеты. Здесь же вам предлагается французский метод, а потому ждите удовольствий, причем в немалом количестве.

Третий этап — стабилизация: теперь вся еда, которую вы любите, объединяется в оптимальном соотношении. Вы уже добились “равновесия” и находитесь по меньшей мере на полпути к стройной фигуре. Парадоксально, но на данном этапе вы можете позволить себе еще больше поблажек, не переставая уменьшаться в размерах или закрепляя ту желанную форму, коей уже достигли. Я делюсь советами, как употреблять приправы, как питаться в соответствии со временем года и пользоваться действенными средствами, не прилагая чрезмерных усилий. В основе почти всех предлагаемых рецептов лежит французское умение фантазировать на заданную тему или способность сделать из одного блюда целых три, сэкономив время, деньги, калории и получив при этом отменный результат.

Четвертый этап — вся оставшаяся жизнь: вы достигли нужного веса, вашей фигуре ничто не угрожает, и остаются лишь маленькие поправки. Хорошо зная свой организм и склонности, вы возьмете ситуацию под контроль в случае непредвиденных обстоятельств, особенно когда в жизни произойдут резкие перемены. Ваш образ питания и жизни теперь соответствует вашим

вкусам и обмену веществ, подходит вам так же, как классический костюм от “Шанель”, и останется с вами навсегда, лишь чуть-чуть изменившись с годами. Отныне вы станете совершенно иначе относиться к еде, одаренные интуицией не меньшей, чем у любой француженки. Особое почтение к свежим продуктам и интерес к вкусовым ощущениям откроют для вас мир чувственного наслаждения, и вы будете испытывать его от внешнего вида, цвета и разнообразия блюд. Еда станет удовольствием, а не наказанием. Шоколад и бокал вина за обедом доставят вам радость. *Pourquoi pas?*<sup>1</sup>

Помимо правил питания, а именно им посвящена книга, я расскажу о принципах здорового образа жизни — они тоже должны доставлять удовольствие. Как и питание, они исключают радикальные меры (физические, эмоциональные, интеллектуальные, духовные или финансовые) — нужно только чувство гармонии. К этим принципам относятся проявления французского дзен (так я это называю), их можно быстро и легко освоить и практиковать повсеместно (большинство француженок не ходят в спортзалы, но если вы сторонница физических упражнений — *a chacun son goût!*<sup>2</sup>). Даже французы понимают, что жизнь состоит не только из еды, поэтому здесь вы познакомитесь с французским отношением к ее другим сторонам, таким как любовь и веселое настроение. С самого начала и до конца нужно помнить изречение Монтеня, актуальное ныне, как никогда: “В здоровом теле здоровый дух”. Чтобы сохранить и то и другое, есть только одно

1 Почему бы нет? (фр.)

2 Кому как нравится! (фр.)

средство — *joie de vivre*<sup>1</sup> (у американцев нет точного эквивалента этого выражения).

Предлагаю вашему вниманию несколько историй — признаться, их довольно много. От роли рассказчика я получаю такое же удовольствие, как от еды и напитков. Эти истории познакомят вас с основными законами питания, но я надеюсь, что они вам понравятся и *comme ça*<sup>2</sup>. В отличие от обычных книг о диетах в моей книге не навязываются схемы, обязательные для исполнения, — вам просто надо ее прочесть. Научиться правильно питаться — все равно что выучить язык: идеальный результат возможен лишь при погружении в среду.

1 Радость жизни (*фр.*).

2 Зд. сами по себе (*фр.*).