

Браун, Бобби.
587 Lifestyle. Секреты Бобби Браун / Бобби Браун ; [пер. с англ. О. Фаррелл]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 224 с. — (KRASOTA. Макияж от профессионалов).

ПП, ЗОЖ — ты думаешь, это сложные и модные хештеги в соцсетях? Каждая вторая женщина когда-либо сидела на правильном питании и пыталась вести здоровый образ жизни. И как правило, все сводилось к постепенному поеданию булочек и шоколадок в ночи и потере спортивной формы в дебрях гардероба. Знакомо? Тогда эта книга для тебя. Ее автор — всемирно-известный beauty-гуру Бобби Браун! Она много лет практикует правильное питание. За годы работы с сотнями топ-моделей, голливудскими актрисами и богатейшими женщинами мира она аккумулировала под одной обложкой все накопившиеся знания, советы звездных диетологов, докторов и фитнес-тренеров, создав совершенный гид по ПП и ЗОЖ, не забыв, конечно, про макияж и волосы.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-98778-8

© Фаррелл О., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Bobbi Brown
BEAUTY FROM THE INSIDE OUT
Text copyright © 2017 by Bobbi Brown. All rights reserved. First published
in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

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.

Издание для досуга

KRASOTA. МАКИЯЖ ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Бобби Браун
LIFESTYLE
СЕКРЕТЫ БОББИ БРАУН

Директор редакции *Е. Капёв*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Дмитриева*
Художественный редактор *Е. Гузьякова*
Корректор *Т. Остроумова*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.11.2017. Формат 84x108¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,52.
Тираж экз. Заказ



В электронном виде книги издательства «Э» можно купить на www.litres.ru





Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ 5

1. ПИТАНИЕ ДЛЯ КРАСОТЫ 7

2. ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ СИЛЬНОЙ 63

3. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ 83

4. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ 95

5. КРАСИВАЯ КОЖА 123

6. НАУКА НА СЛУЖБЕ КРАСОТЫ 149

7. КАК ПОДЧЕРКНУТЬ КРАСОТУ С ПОМОЩЬЮ МАКИЯЖА 161

8. ИГРАЙТЕ С ОБРАЗАМИ 189

БЛАГОДАРНОСТИ 218

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 219



ВСТУПЛЕНИЕ

Я

твердо уверена, что красота начинается изнутри. Связь проста: лицо — зеркало вашего здоровья. Если вы следите за собой — едите только самую полезную пищу, пьете много воды, постоянно двигаетесь, — это сразу заметно. Вы хорошо выглядите и чувствуете себя тоже хорошо, комфортно и уверенно. Но в жизни бывает всякое: стрессы, поездки, бессонные ночи, гормональные скачки — все это отразится на внешнем виде и самочувствии. Мне и самой это отлично знакомо. Придать уверенности в себе помогут правильный уход за кожей и макияж. Основа красоты, в моем понимании, здоровая сияющая кожа.

У каждого — свой путь к красоте, здоровью и благополучию. Надеюсь, эта книга послужит источником вдохновения, подсказок и информации о конкретных методах, которые помогут вам поддерживать здоровье и красоту в наилучшем состоянии — и изнутри, и снаружи.





Титаник
для
красоты

Связь между питанием и внешней красотой не всегда была для меня очевидной. В восьмидесятых и девяностых я была одержима темой здоровья. Я собрала целую коллекцию книг, пропагандирующих разные популярные диеты, и была убеждена, что именно в них кроется ключ к крепкому здоровью и идеальному телу. Я пробовала и диету Беверли-Хиллз (до обеда — одни фрукты), и Притыкина (ноль жира и большое количество цельного зерна), и Скарсдейлскую (много стейков и яиц), и, конечно, диету Аткинса (жирная пища — мясо, бекон, сыр — в огромных количествах, но почти совсем без овощей и фруктов). Тогда я хотела похудеть, причем быстро. Но хотя лишний вес и уходил, мое самочувствие и внешний вид оставляли желать лучшего.

Я начала осознавать, что корни моей постоянной усталости и заторможенности — в питании. Я съедала бублик, и через некоторое время ощущала упадок сил. Я перестала есть печенье, хлеб и макароны — и мое самочувствие тут же улучшилось. Я начала прислушиваться к себе. Заметив, что особенно хорошо чувствую себя, когда пью много воды, я стала отсчитывать не меньше восьми стаканов воды в день. Оказалось, что лучшие для моего самочувствия фрукты — не слишком сладкие. Чем более свежими были продукты, чем проще приготовлены — тем лучше было мое пищеварение. Я начала готовить овощи на пару, чуть сбрызгивая хорошим оливковым маслом. Вскоре у меня появилась энергия, выросла концентрация, кожа выглядела здоровой, а взгляд — ясным. Я нащупала верный путь.

Я забросила книги о похудении и начала читать про здоровье и хорошее самочувствие. Отыскивала врачей, мануальных терапевтов и диетологов, которые рассматривали здоровье организма как единое целое. С тех пор я изменила образ жизни и тщательнее слежу за тем, что допускаю внутрь своего тела. Дома могу быстро соорудить ужин из полезных продуктов — простой, но при этом достаточно питательный, чтобы досыта накормить мою ораву мальчишек. Если приходится есть в ресторане, люблю выбирать небанальные интересные заведения, где можно попробовать настоящие местные блюда. Здоровая еда — это топливо для здоровой жизни и, в конечном итоге, для красоты.

Основа «питания для красоты» — свежие овощи и фрукты, полезные для кожи и здоровья жиры — например, омега-3 — и постные источники белка, которые дают энергию. Если ваш рацион будет по большей части состоять из этих богатых нутриентами продуктов, вы будете и выглядеть, и чувствовать себя лучше.





Суперпродукты для красоты

Правильное питание не только добавит энергии, предотвратит заболевания и укрепит здоровье, оно также улучшит внешний вид. Если ваш рацион будет состоять из полезных высокопитательных продуктов, вы и сами заметите разницу.

Многому в вопросах питания и здоровья я научилась у доктора Чарльза Пасслера. Я попросила его поделиться своим списком самых важных продуктов для красоты. Продукты в этом списке содержат «строительный материал» и питательные вещества, необходимые для здоровья тканей, их сохранения, развития и защиты. «Для развития здоровых тканей необходимы жиры и белки, особенно коллаген. Питательные вещества, известные как антиоксиданты (это витамины А, С, Е, цинк и селен), обеспечивают защиту от свободных радикалов и повреждений, полученных от избытка солнечных лучей, — объясняет доктор Пасслер. — Также важно включать в рацион продукты, способствующие пищеварению. Если пищеварительная система не справляется с расщеплением и поглощением нутриентов и отведением отходов, организм не сможет поддерживать здоровье глаз, волос, ногтей и кожи».

Пасслер подчеркивает, что соблюдение водного баланса, достаточный сон и физические упражнения также очень важны. «Здоровье и энергия клеток невозможны при недостаточном увлажнении, — объясняет он. — Регулярные физические упражнения способствуют здоровому потоотделению — это отличный способ поддерживать чистоту пор. Оптимальная циркуляция крови помогает каждой клетке получить необходимое питание. Большая часть клеточного восстановления и детоксикации происходит во сне, поэтому достаточный сон — важнейшее условие красоты и здоровья».

Суперпродукты для красоты: список доктора Пасслера



ТЕМНО-ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Капуста кейл, люцерна, шпинат очень полезны для кожи.
Они поддерживают и усиливают выработку коллагена.
Еще они полны антиоксидантов.



ОВОЩИ КРАСНОГО ЦВЕТА

Томаты, красный перец и свекла помогают в формировании коллагена и содержат ликопин: он защищает клетки от свободнорадикального поражения и повреждения, вызванного лучами солнца — эдакая естественная защита от солнца.



ОВОЩИ ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА

Витамин А способствует восстановлению и исцелению клеток. В больших количествах он содержится в овощах оранжевого цвета — например, в моркови и батате (сладком картофеле).



ЧЕРНИКА И МАЛИНА

Ярко окрашенные ягоды полны антиоксидантов
и повышают производство коллагена.