



## Все за победу!

Говорят, ничто так не подстегивает женщину к похуданию, как мысль о том, что в платье, которое ей так понравилось, придет на праздник подруга. И опять все мужчины, как и год назад, потянутся к ней. А ваш интеллектуальный и искрометный, как бенгальский огонь, юмор, вновь останется незамеченными. То-то. У вас осталось две недели.

текст: Анна Киселевская

Не нужно подвергать анафеме содержимое холодильника. Оставьте себе необходимые для диеты продукты, остальное отдайте соседской бабушке.

### ЗА 14 ДНЕЙ

**УТРОМ** Забудьте о том, что худеете. Выбросьте эту мысль из головы. Она вызывает напряжение в мозгах и во всем теле.

Взвинченный организм нарочно упрется и не отдаст просто так ни одного лишнего килограмма. А вот если вы сделаете вид, что игра в «А ну-ка отними» вас совершенно не интересует, то избежите стресса и с легкостью начнете лепить свое новое тело.

**ВЕЧЕРОМ** Если нет запретов от врачей, сходите в баню. Все знают, что в парил-

ке выходят токсины, лишняя жидкость, ускоряется кровоток и обменные процессы. Важно, что хороший пар избавляет от внутреннего раздражения и агрессии. Наступает то, чего мы добиваемся – расслабление. Веничек березовый или дубовый прихватите. Это отличный массажер. А размякшие в кипятке листья отдадут вашей коже полезные вещества.

ФОТО: ИРИНА АЛЕКСАНДРОВА

### ЗА 13 ДНЕЙ

**УТРОМ** Бегите. Куда глаза глядят. Желательно в сторону леса. Но осторожно – если есть проблемы с суставами ног, то к новому году как раз добежите до ортопедического отделения больницы. Безопасный вариант – спортивная ходьба. Мелкими шажками, перекачиваясь с пятки на носок. Если ходить и бегать не любите, то двигайтесь в сторону фитнес-клуба. Там выбирайте индивидуального тренера, который расскажет, как правильно выстроить нагрузки. «Кладите глаза» не на юного бодибилдера с рулоном туалетной бумаги вместо мозгов, а на умудренного годами дипломированного специалиста.

**ВЕЧЕРОМ** Идите на моделирующий массаж. Обязательно по рекомендации. На «отлично» его мало кто делает. Берегитесь тех, кто мнет бока и оставляет синяки, нередко переходящие в гематомы. Синяки формируют фиброзную ткань, затрудняющую лимфоток. Застой жидкости в проблемной зоне вызывает обратный эффект. А вот после хорошего моделирующего массажа тело должно буквально гореть еще минут сорок-час. На пятом-шестом сеансе объем существенно уменьшается, кожа заметно подтягивается.

**ЧТОБЫ ОКАЗАТЬСЯ В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ, А НЕ В ЦЕНТРЕ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ЗАЗУБРИТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА**

### ЗА 12 ДНЕЙ

**УТРОМ** Продолжайте бегать, плавать или ходить в тренажерный зал. Только не сидите на месте. С подругой старайтесь общаться исключительно средствами массовой коммуникации. Не показывайтесь на глаза. Зачем портить ей настроение и раскрывать свои планы? Пусть живет в слепом неведении. Ведь она предвкушает очередной триумф, тем слаще будет ваша победа. Под бой курантов именно вы, окруженная плотным кольцом восхищенных мужчин, смахнете с ее лба холодный пот.

**ВЕЧЕРОМ** Примите ванну с эфирными маслами грейпфрута или лимона. Но

помните, что масла растворяются исключительно в молоке или кефире. Пяти капель на один стакан белой субстанции будет достаточно. Передозировка заставит испытать примерно те же ощущения, что и речной рак после вынесения приговора.

### ЗА 11 ДНЕЙ

**УТРОМ** Сходите на стрейчинг. Время от времени мышцы полезно растягивать для ускорения лимфотока. Если гнетесь со скрипом, то начните с малого – дотянитесь хотя бы до коленок.

**ВЕЧЕРОМ** После растяжки мышцы не болят, а стонут? Тогда – марш на горячие водородные обертывания. За 40 минут прогреется не хуже, чем в сауне. Молочная кислота, накопившаяся в спортзале, покинет организм, а вместе с ней и остальная гадость, маскирующаяся под фразу «лишний вес». Лучшие обертывания живыми водородными делают в сети центров «Магия красоты». Свежие пласты в разы эффективнее водородного порошка ([www.magiyakrasoty.ru](http://www.magiyakrasoty.ru)).

### ЗА 10 ДНЕЙ

**УТРОМ** Отправляйтесь на аппарат Vela Shape. Реклама утверждает, что с его помощью можно «Похудеть за день». Не верьте. В Дюймовочку вас превратит только липосакция и то не с первого захода в хирургический кабинет. И все же, Vela Shape незаменим. Он работает за счет инфракрасных лучей, проникающих глубоко в ткани, разогревая их и усиливая приток кислорода к клеткам. Одновременно на них воздействуют биполярные радиоволны, расщепляющие жир и активизирующие синтез коллагена. Насадки-излучатели – вакуумные. Поэтому в виде бонуса – массаж. Аппарат Vela Shape есть в центре медицинской косметологии Петровка Бьюти ([www.petrovka-beauty.ru](http://www.petrovka-beauty.ru))

**ВЕЧЕРОМ** Развлекитесь, сходите в магазин. Померяйте юбку на два размера меньше, чем обычно. А вдруг проникнете в нее без труда? Нет? Не отчаивайтесь. Ведь впереди у вас еще девять дней. Именно тогда вы справите поминки по лишнему, безвременно покинувшему вас весу.

### ЗА 9 ДНЕЙ

**УТРОМ** Контрастный душ для ускорения кровотока и – опять же – бодрости духа. Затем – круг почета по парку и на работу. Начальство заждалось. Чтобы усы-

Известный диетолог Алексей Ковальков рекомендует сбалансированную диету, благодаря которой вы сможете похудеть и одновременно не подорвать организм, нагруженный интенсивными тренировками.

### Кефирная диета, рассчитанная на две недели

1,5-2 л кефира или другого кисломолочного напитка без красителей и подсластителей необходимо выпивать в течение дня.

По вкусу можно добавлять зелень и овощи. Съедайте также пригоршню отрубей в день. Их количество увеличьте к концу первой недели до 100 г.



На второй неделе включите в ежедневный рацион половинку куриной грудки. На ночь съедайте два личинки белка.



пить его бдительность еще на несколько дней, проведите показательный мозговой штурм. Активная мыслительная деятельность истребляет калории не хуже тренировок. И уже никто не сможет упрекнуть в том, что мозги ваши заплыли жиром.

**ВЕЧЕРОМ** «Добиваем» проблемные зоны мезотерапией липолитиками. Они отлично «растворяют» жир, который не поддается тренировкам, и выводят его через почки и печень. А так как вы сидите на диете, то нагрузка на них минимальная.

### ЗА 8 ДНЕЙ

**УТРО** Уже сейчас начните отрабатывать перед зеркалом выражение превосходства. Научитесь удивленно шевелить то одной, то другой бровью. После сеанса мимики поезжайте в офис. Одените свой любимый балахон, чтобы не сглазили.

**ВЕЧЕРОМ** Снова массаж. Его желательно делать через день, чередуя с аппаратами и мезотерапией. Кстати, увлекаясь телом,

не забывайте и про лицо. При потере веса кожа может слегка провиснуть. А унылые бульдожьи щечки на празднике жизни вам совсем ни к чему. Поэтому необходимы лифтинговые процедуры хотя бы два раза в неделю.

### ЗА 7 ДНЕЙ

**УТРОМ** На середине пути наступает переломный момент. Потребуется вдохновение. Его найдете на Fashion TV. Плывущие по подиуму плоские, как «афганские борзые», манекенщицы, завораживают. Но и ваши формы прекрасны, осталось лишь чуть-чуть подкорректировать.

**ВЕЧЕР** Если надоело по утрам ходить в фитнес, сместите тренировки на вечер. Да и в баньке вы давно не были. Только не переусердствуйте ни там, ни там. Двойная нагрузка на сердце опасна. К тому же надо с лихвой восполнять потери жидкости. Пейте не простую, а минеральную воду, потому что вместе с потом организм покидают соли.

### ЗА 6 ДНЕЙ

**УТРОМ** Коллеги начали интересоваться вашим самочувствием? Значит, вы действительно заметно похудели. Пора выходить из тени. Иначе руководство заподозрит неведомую болезнь и спишет со счетов. Объясните, что к вашему комсомольскому прошлому добавилось спортивное настоящее, и принесите на работу хула-хуп. Крутите его минут по десять перед обедом в комнате отдыха (если таковая имеется).

**ВЕЧЕР** Попробуйте прессотерапию. Вам по грудь натянут смешной костюм, который, надуваясь, начнет волнами сдавливать ноги и живот. Таким образом, он проработает все лимфатические точки и мышцы. В тугих объятых костюма вы почувствуете себя изящной тростинкой. Современный аппарат прессотерапии установлен в салоне красоты Мишель ([www.mishel-salon.ru](http://www.mishel-salon.ru)). И так, до финиша осталось еще несколько рывков.

**ВАШИ ФОРМЫ  
ПРЕКРАСНЫ, ОНИ ЛИШЬ  
ТРЕБУЮТ НЕБОЛЬШОЙ  
КОРРЕКЦИИ.**



### Рецепт диетического шоколадного мусса от Ники Белоцерковской

Для тех, кто не мыслит своей жизни без шоколада (а во время диеты скучаешь именно по вкусу, а не по количеству еды), предлагаю такой рецепт - совсем простой.

Возьмите баночку обезжиренного натурального йогурта (мне больше всего нравится овечий, но, если нет овечьего - берите любой натуральный, главное, чтобы он был довольно плотной, густой консистенции). Растопите несколько квадратиков черного 70% шоколада (количество - на вашей совести!), чуть остудите и смешайте с йогуртом, а затем - в холодильнике. Просто и максимально (для шоколада) легко.

### ЗА 5 ДНЕЙ

**УТРОМ** Возьмите пару отгулов. Съездите за город, покатайтесь на лыжах. В общем, отвлекитесь. Хотите вы того или нет, но напряжение возрастает.

### ВЕЧЕР

Сделайте лифтинговую маску дома. Отличный вариант — альгинатная. Она хорошо питает и подтягивает кожу. Кстати, в период гонки за стройным силуэтом, пользуйтесь кремами только с пометкой Relax. Они расслабляют напряженное лицо. Морщины гнева отпугивают мужчин, как фумитокс назойливых комаров. Вам понадобится сыворотка для коррекции мимических морщин мгновенного действия Elixir Lift от La Biosthetique.

### ЗА 3 ДНЯ

Два дня, проведенных за городом пошли на пользу. В расписании снова замаячили слова «массаж» и «аппараты». Не забывайте про зону предплечий. Кожа в этом месте провисает во время быстрого снижения веса. Vela Shape и LPG эффективно ее подтягивают. Если забросите этот вопрос, то декольтированного платья с открытыми плечами, так выгодно подчеркивающего грудь, вам не видать. Не отдавайте этот козырь без боя! Аппарат LPG последнего седьмого поколения есть в салоне красоты CityChic ([www.citychic.ru](http://www.citychic.ru)).

### ЗА 2 ДНЯ

Уймите дрожь в коленках и идите на примерку того самого платья. Выпейте несколько капель безотказной настойки Пиона уклоняющегося (продается в аптеке) и через минуту обретете спокойствие удава. Ну что, размер «S» сел как родной? Выберите самые высоченные каблуки, на которых сможете устоять, и уносите свою добычу домой.

### ЗА ДЕНЬ

Весь день тренируйте сексуальную походку от бедра. Главное — держите равновесие. Не хватало еще с каблуков грохнуться в ноги конкурентке.

### ДЕНЬ X

Только представьте, как вы входите в зал, заполненный гостями, и у всех присутствующих отвисают челюсти... Подруга с деланным восторгом отвешивает вам комплименты, а затем тихо удаляется рыдать в соседнюю комнату. До утра, вы слышите фразы типа: «Как же ты похудела, похорошела...» Вы победили!

### P. S.

Даже если вы давно замужем, а к остальным мужчинам не питаете «спортивного» интереса, эта статья поможет составить четкое понимание того, как экстренно похудеть перед Новым годом. ☺