

ДИЕТА

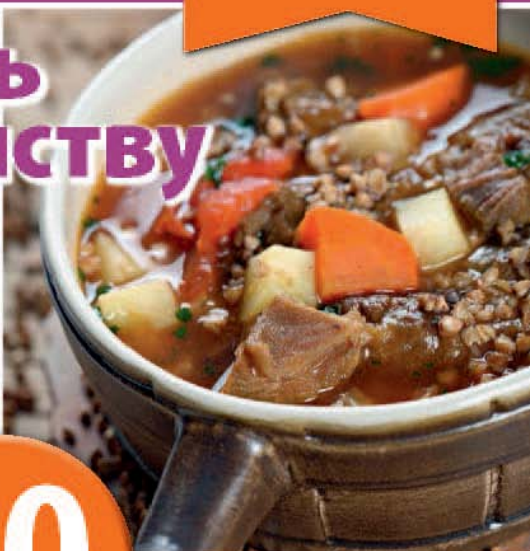
ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ

БИБЛИОТЕКА
ЖУРНАЛА
ПОХУДЕЙ!

12/2017



Легкий путь к совершенству



30
РЕЦЕПТОВ



ПРОЧЬ, МОРЩИНЫ!



4 607126 320674

17012

ПОХУДЕЙ!

БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА «ПОХУДЕЙ!»

№ 12 (33) 2017

**Главный редактор
Арт-директор**

Ольга Евгеньевна МОЛДАВСКАЯ
Сергей БОМШТЕЙН

**Издательский директор
Финансовый директор
Директор по
распространению**

Мария КОЛОКОЛИНА
Наталья СТАРКОВА
Кирилл ЕГОРЕНКО

**Размещение рекламы
Телефон/факс
Коммерческий директор
Отдел рекламы**

АО «КОНЛИГА МЕДИА»
(495) 775 1435
Светлана ХАРЧЕНКО
Гульнара ХАЙРУЛИНА, Наталья
ПАВЛЮКИНА, Наталья МОЗГОВАЯ,
Анна ЛУДАННАЯ, Елена МАТВЕЕВА

**Менеджер по контролю
за размещением рекламы**

Татьяна ТРАФИМОВА

**Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»**

член Международной ассоциации периодической печати



Основатели компании

Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-
КОЛОСОВА
Максим ЗИМИН

Генеральный директор

**Адрес редакции
(для писем)
Адрес издателя
и редакции
Телефон**

105082, Москва, а/я № 5
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
107082, Москва, ул. Бакунинская,
71, стр. 10
(495) 775 1435
getslim@konliga.ru

Электронный адрес

Печать

АО «КОСТРОМА»,
156010, г. Кострома,
ул. Самоковская, 10
+7 (4942) 491511
+7 (4942) 491510

**Телефон
Факс**

**Импортер
в Республике Беларусь
Телефон**

ООО «Росчерк»,
ул. Сурганова, 57б, оф. 123
+375-17-331-94-27 (41)

**Распространение
в Республике Беларусь
Подписной индекс
в каталоге «Белпочта»**

+375 (017) 200-04-06
www.belpost.by
95633

Также журнал можно приобрести через onlinekiosk.by

Заказ № 41/07-24. Тираж 75 000 экз.
Цена свободная

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-65046 от 10.03.2016

Информационная продукция для детей старше 16 лет.
Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах
принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Время подписания номера в печать: 16.08.2017 в 15:00

Дата выхода в свет: 29.08.2017

Дата начала продаж: 04.09.2017

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей.
Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов
возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные
материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов
и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме
и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

© 2015 АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Все права защищены

Обложка: Shutterstock.com
Фото в номере: Shutterstock.com

ДИЕТА ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ

Согласитесь, что сколько бы не твердили нам о том, что красота души гораздо важнее красоты внешней, все же мы, женщины, бываем удовлетворены жизнью только тогда, когда нам нравится наше собственное отражение в зеркале. И если черты лица нам даны родителями и природой, их не изменишь, то красивая кожа – это наше личное достижение, плод нашей заботы и тщательного ухода.

И тем более нам приятно узнать, что помочь в этом может не только дорогая косметика, но и обычная еда. А значит наше ежедневное меню нужно просто немного подкорректировать. В этом выпуске представлены рецепты блюд, которые помогут вам и похудеть, и одновременно избавят вас от огорчающих морщин, неприятных прыщиков и целлюлита. И к тому же это полезная еда, которая будет вкусной. Вы узнаете, какие продукты будут вашими друзьями и союзниками в борьбе за красоту, а какие навредят. Мы – то, что мы едим! Этот принцип как нельзя лучше подходит в этом случае. Итак, готовьте, ешьте вкусную еду, получайте удовольствие и при этом худейте и хорошейте! Приятного аппетита!

СОДЕРЖАНИЕ

2 Принципы системы питания

4 Салаты и закуски

10 Супы

14 Горячее

23 Десерты



Какая еда превратит вас в красавицу

Это ли не мечта – вечером съесть «продукт X», а утром проснуться и не обнаружить на бедрах ягодицах и микроскопического намека на целлюлит? Или увидеть, что все морщинки разом разгладились. Впрочем, врачи уверяют: такое возможно. Но для того, чтобы отражение в зеркале радовало, нужно не только отказаться от вредных продуктов, но и налегать на полезные. Весь

мир еды для вас должен поделиться на два враждующих лагеря: на продукты, которые помогают достичь цели, и на – соответственно – те, которые «вставляют палки в колеса».

Избавиться от целлюлита

Четыре главных врага целлюлита – минеральные вещества, аминокислоты, витамины и клетчатка. И все они содержатся в овощах и фруктах. Переходить на рацион из морковки и

редиски необязательно. Жиры также необходимы для борьбы с «апельсиновой коркой». Но жиры – правильные. Например, содержащиеся в растительном масле (они поддерживают эластичность кожи) или аминокислоты рыбьего жира (уменьшают депонирование жиров в области живота и бедер). Развитию целлюлита препятствуют салат, капуста, зерновой хлеб, каши на воде. Не будут лишними продукты, содержащие лецитин (яичные желтки, соя, икра, жирная сельдь) и вита-