

За 1 месяц – минус 9 кг
Белковая турбодieta

+ рецепты

СТАНЬ ДОБРОЙ ФЕЕЙ!
Формула исполнения желаний

ЧИТАЙ
БОЛЬШЕ НА
LISA.RU

№8/2018 • 17 февраля • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®



Пирог
с рикоттой



Салат
с картофелем

Бессонница?

Учись дышать правильно



Весенние
юбки
С чем носить?

**Он и его
смартфон**

Чего ожидать
от мужчины?
Подскажут гаджеты!

МАРИЯ
КУЛИКОВА

Если не
понимаешь,
что делать,
не делай ничего!



Парковка во дворе
Как установить
шлагбаум

пошаговая
инструкция

Не выходя из дома
5 юридических вопросов,
которые решаются без очередей

16+

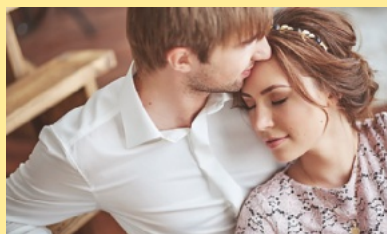


С чистого листа
ОТНОШЕНИЯ ЗАКОНЧИЛИСЬ:
как построить
НОВУЮ ЖИЗНЬ

ИНТЕРЕСНО



«САМАЯ ОСТРАЯ ПАМЯТЬ тупее самого тупого карандаша», – шутят специалисты по тайм-менеджменту. Кроме шуток, все дела стоит записывать. 10 минут на планирование в день позволяют получить 10 свободных часов в неделю!



ЛЮБОВЬ СИЛЬНЕЕ ПРОСТУДЫ
Медики доказали, что отношения, наполненные любовью и нежностью, способствуют повышению уровня иммуноглобулина в крови. Отличная профилактика в сезон гриппа!



КРАСОТА ДЕЛО НАЖИВНОЕ,
считают 60% участниц исследования британских ученых. По их мнению, привлекательными нас делает уверенность в себе, а молодые девушки редко ей обладают. Это качество приходит к большинству после 30 лет.

Цифра недели 25 000

бактерий скапливается на каждой кнопке телефона за две недели, уверяют ученые. Регулярно протирай любимый гаджет антибактериальными салфетками!



ПРАЗДНИК НЕДЕЛИ ПРОСТО ТАК!

17 ФЕВРАЛЯ – День спонтанного проявления доброты. Ты замечала: иногда в нас словно просыпается ребенок, который делает добро, не задумываясь, чем это может обернуться? Похвалят его или нет, или будут ругать. Главное – помочь тем, кому это нужно прямо сейчас. Вот такому ребенку в каждом из нас и посвящен этот праздник.

КНИГИ НЕДЕЛИ



«ЗОЛОТОЙ ЧЕЛОВЕК»
Мори Йюкаи
Герой романа мечтает о богатстве, но, достигнув цели, не успокаивается, а решает поселиться на «ничейном острове» посреди Дуная...
Изд-во «Вече»



«КОГДА ТЫ УШЛА»
Морган Мэтсон
Это лето должно стать лучшим в жизни Эмили и Слоан. Но Слоан бесследно исчезает, оставив подсказку в виде списка смелых планов на каникулы...
Изд-во «АСТ»



«ЦЫПЛЕНОК. ТАК И НЕ ТАК»
Корней Чуковский
Сказка про маленького цыпленка и его маму подойдет как для самых маленьких, так и для детей, только начинающих читать.
Изд-во «Оникс»

АФИША



«РУБЕЖ»

Бизнесмен Михаил встречается свою любовь, но встреча влечет за собой странные события. Герой перемещается во времени и попадает в самую гущу сражения на Невском пятачке. Чтобы спасти любимую и вернуться в реальность, он участвует в опасном квесте. **С 22 февраля.**



«СЕКРЕТНОЕ ДОСЬЕ»

Стивен Спилберг, Том Хэнкс и Мэрил Стрип расскажут историю Кэтрин Грэм, первой женщины — издателя газеты «Вашингтон пост», и редактора Бена Брэдли. Журналисты рисковали карьерой и свободой, чтобы пролить свет на события, скрывавшиеся 30 лет. **С 22 февраля.**



«КАЛИГУЛА»

Московский Губернский театр и Фонд поддержки и развития социокультурных проектов Сергея Безрукова и представляют «пластическую» драму по мотивам пьесы А. Камю. Актеры не произнесут ни слова, рассказывая историю языком пластики и танца. **21 февраля**

ЦИТАТА НЕДЕЛИ

«Жизнь — это не те дни, которые прошли, а те, которые запомнились»

Джим Моррисон



ИМЕНИННИЦА НЕДЕЛИ

СИНДИ КРОУФОРД

20 февраля

Когда-то она произвела фурор, став первой супермоделью, которая позировала обнаженной для Playboy. Десять лет Синди входила в десятку самых знаменитых моделей. И подготовила себе достойную смену: ее сын и дочь так красивы, что могут украсить собой любую обложку.



ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



ПРОСТУДА, УХОДИ!
Сначала першит в горле, потом начинает чесаться в носу — все по привычному сценарию. Но его можно изменить.



ВКУСНО И ПРОСТО
В нашем меню: запеканка из пасты, телятина с мандаринами, курица с апельсинами, фаршированная манго утка.



СЮРПРИЗ ДЛЯ РЫЦАРЯ
Что подарить сыну на 23 февраля? Мы поможем выбрать интересный и полезный подарок.



АСТРОПСИХОЛОГИЯ
Существует ли формула счастливой семьи? Наш эксперт-астролог уверен, что она есть. Читай его советы в «Лизе» №9!

ВСЕГДА НА СВЯЗИ

«Я мечтаю открыть женский клуб, где будут собираться женщины самых разных возрастов и профессий. Где всегда найдет профессиональный человек готовый оказать помощь в решении возникающих вопросов и проблем. Здесь они смогут обсудить свои проблемы, рассказать секреты, оказать помощь друг другу. Да, и у каждой женщины найдется холостой мужчина знакомый или род. Shutterstock/Fotodom.ru твеник, которого можно «случайно» познакомить с подходящей женщиной. И конечно, всегда приятно посидеть и попить чай в хорошей компании. Ведь многие из нас хотят найти тихое место, где можно расслабиться и просто немного поболтать. Я уже и название для клуба придумала — «Ундина».

Татьяна Базанова

Женственные ФОРМЫ

За зиму мы так соскучились по изящным нарядам! Поэтому подготовили для тебя подборку идей, как преобразиться в это время года и не замерзнуть



Монохромность

Свободная юбка длиной ниже колен заиграет в сочетании с водолазкой в тон или жакетом. Попробуй примерить темные тона.

Яркие узоры

Разнообразь свой наряд юбкой с ярким этническим орнаментом. Поддержи основной цвет рисунка вещами в той же цветовой гамме. Что касается фасона юбки, то обрати внимание на юбку-колокол – она подчеркнет талию и визуально сделает ноги длиннее.



Четкие линии

Создай образ в стиле спорт-шик с яркой трикотажной юбкой асимметричного кроя в полоску – неровные по длине края придадут наряду оригинальность, а геометрический принт визуально вытянет силуэт. Дополни юбку толстовкой в той же цветовой гамме и невысокими темными ботильонами.



RESERVED

Новая форма

Попробуй примерить широкую юбку длины миди с четкими складками. Она впишется в образ в любом стиле, подчеркнет линию талии и скроет лишние сантиметры на бедрах – сплошные плюсы. Собери образ в оттенках одного цвета.



C&A

Классика в спорт

Дополни свой повседневный образ летящей плиссированной юбкой. Не бойся сочетать ее со спортивной обувью или обувью на плоской подошве. Чтобы наряд выглядел гармонично, выбирай юбку длиной чуть ниже колен. Модели темных тонов миксуй с ярким верхом и наоборот.



GEOX