

16+

№17/2019 • 20 апреля • Издательский дом «Бурда»
Все краски жизни для тебя!

Лиза®

**ТВОЙ
ВЫХОД!**
5 идей
вечернего
макияжа

ЧИТАЙ
БОЛЬШЕ НА
LISA.RU



**Закуска
с красной рыбой**



**Мини-пасхи
«Радуга»**



ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

**7 ПРИЧИН,
О КОТОРЫХ
ТЫ НЕ ЗНАЛА**

ЛИШНЕЕ – УДАЛИТЬ!

КАК НАУЧИТЬСЯ
ЗАПОМИНАТЬ
ТОЛЬКО НУЖНОЕ
В МОРЕ
ИНФОРМАЦИИ

МОДНЫЙ ПЕРЕКРЕСТОК

Популярный
тренд этой
весны – клетка!



Едем на майские каникулы

- на теплоходе
- на машине
- на поезде

Психология

ОПЯТЬ ЗАВЕЛ СВОЮ ПЛАСТИНКУ...

ПРАВИЛА ЖИЗНИ С ЗАНУДОЙ

Сегодня мы вынуждены держать в голове столько информации, что от ее переизбытка начинаем закипать. Как научиться запоминать только нужное, а лишнее удалять? Об этом – на с. 32.



Главный редактор журнала «Лиза»
Алёна Александрова

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА, многих мамочек волнуют вопросы питания детей. Например, чем заменить вредные перекусы, нужны ли витамины и что делать, если малыш плохо ест. На самые волнующие вопросы нам ответила педиатр и популярный блогер – Анна Левадная (на с. 20)

Пиши мне:
GLAVRED-LISA@BURDA.RU
и читай в этом номере



МОДА & КРАСОТА

советы стилистов и косметологов

- Модный перекресток
- Удачно зависли
- Формула роста с. 6–15

ЗДОРОВЬЕ & ВЕЛНЕС

важные темы

- Выброси из головы
- Пища для ума
- Чем кормить ребенка, чтобы он рос здоровым с. 16–21



ПСИХОЛОГИЯ & СЕМЬЯ

гармония отношений

- Опять завел свою пластинку... • Запомнить все? • «Мне открылась страшная правда» с.22, 31–35

КУХНЯ & ДОМ

магия уюта

- Воскресный обед
- В главной роли
- Хрустящая тема
- Снова за парту? с.25–30, 36–41



ВПЕЧАТЛЕНИЯ

развлечения для всей семьи

- Заехать по-соседски
- Поздно их воспитывать!
- Гороскоп на эту неделю с.42–49



НАМ ПИШУТ

ДА, ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОБЛЕМА...

Статья «Я не нравлюсь мужчинам» сразу меня заинтересовала. С личной жизнью у меня не ладится, и я уверена, что все дело в этом – ну, не нравлюсь я мужчинам, и все! Но ваших советов мне не хватило. Все случаи из жизни, которые комментирует психолог, очень интересные, но они не про меня! Ребенка у меня нет, по поводу возраста и внешности я не комплекую, наоборот, считаю себя вполне привлекательной. Да и нелюбой неудачницей меня не назо-

Как обрести уверенность в себе и найти счастье в личной жизни – тема статьи в рубрике «Психология» в №15.

вешь. Но мужчины меня игнорируют. Подружка как-то выступила: «Ты просто не манкая». Спасибо, конечно, но я и сама заметила, что мужчин ко мне не манит. А можно научиться быть «манкой»? Жду статью в любимом журнале!

Арина, по e-mail

МАССАЖ СТОП – ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО!

На подошвенной поверхности стопы «представлены» практически все внутренние органы человека. Сюда выходят 30 тысяч пар нервных окончаний! Массаж стоп способен устранить усталость, улучшить сон, предохранить от некоторых заболеваний.

Делаем так: прокатываем ролики гибкого массажера поперек стопы, начиная с пальцев и заканчивая пяткой. Массаж лучше делать перед сном. Не забудьте и о содовой ванночке: 1 ст. ложка питьевой соды на 2-3 литра кипяченой воды. Продолжительность – 15 минут.

Татьяна Новоженина

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ LISA.RU

#СТИЛЬ



СКОРО
В ОТПУСК:
КАК
ЭКОНОМИТЬ
НА БИЛЕТАХ
НА ПОЕЗД

#КРАСОТА



МАСКИ
ДЛЯ СУХОЙ
КОЖИ ЛИЦА:
мы нашли лучшие

6 идей для повседневных образов:
с чем носить
БОМБЕР

#ПСИХОЛОГИЯ

5 ШАГОВ,
как женщине
полюбить себя
и повысить самооценку



9 ПРИЧИН,
почему твоему
ребенку нужно
домашнее животное

калейдоскоп



ВАРАВВА

Всем нам знакома библейская история о воскресении Христа. Но как выглядели события с точки зрения Вараввы, преступника, которого по желанию толпы отпустили вместо Иисуса? Чем обернулось для него помилование? Варавва пытается понять: кто тот человек, который погиб вместо него? И правда ли, что он – Сын Божий? В поисках истины Варавва получает ответы, которые заставляют его изменить взгляды и пересмотреть всю свою жизнь.

В кино с 25 апреля.



ЯПОНСКАЯ ГОЛОВОЛОМКА

«Токийский зодиак» Содзи Симады – это не просто книга, а, скорее, интеллектуальная игра. Хочется не только прочитать роман, но и разгадать сюжетную головоломку до того, как это сделают герои-детективы. Изд-во «Эксмо»

КНИГА НЕДЕЛИ



В БИБЛИОТЕКУ – НОЧЬЮ?

Интересно, что там делается в темное время суток? Фантазии на эту тему не раз становились сюжетом для книг и фильмов. Есть возможность узнать, что происходит в залах на самом деле! Российская Государственная библиотека приглашает на экскурсию по главному зданию. Без читателей и сотрудников, только ты и миллионы книг! Проводятся в знаменитой «Ленинке» и дневные экскурсии, а также мастер-классы.

Подробности на leninkatour.ru

4 **Лиза** 17/2019



ДЕЛО НЕДЕЛИ

ПРОСТО БЛЕСК

Планируешь на этой неделе заняться Большой Весенней уборкой? Мы – да! И пусть она будет не работой, а праздником – Днем освобождения от всего ненужного, старого, отжившего. Сделаем свой дом и мир вокруг не только чище, но и добрее!

ЗВЕЗДОПАД НЕДЕЛИ

Загадай желание!

Если верить примете, у нас могут исполниться все желания, загаданные до 25 апреля. Почему? Каждый год во второй половине апреля на небосклоне появляется метеорный поток Лириды. Метеоры, входя в атмосферу, сгорают, оставляя на небе яркий след. Это явление люди издавна и называют «падающими звездами». В исполнение ими желаний верить не обязательно, но прогулка с видом на Лириды может получиться очень романтичной.

Особенно 23 апреля – в самый пик звездопада.



Свобода и счастье

В Центре фотографии имени братьев Люмьер выставка «Французские каникулы» Жана-Даниэля Лорье – одного из самых известных фотографов Франции и мировой легенды модной фотографии. Лорье снимал супермоделей и знаменитостей в райских уголках планеты, в Марокко, на Маврикий и Сейшельских островах. Как говорит сам автор: «Я решил выразить свободу и счастье в своих фотографиях». До 23 июня.

ЗА↑ ПРОТИВ↓

АВТОРСКОЕ ПРАВО. Прежде чем скачивать «пиратскую» копию романа, подумай об авторе. Неужели он не заслужил вознаграждения за свой труд? 23 апреля – Всемирный день книги и авторского права.

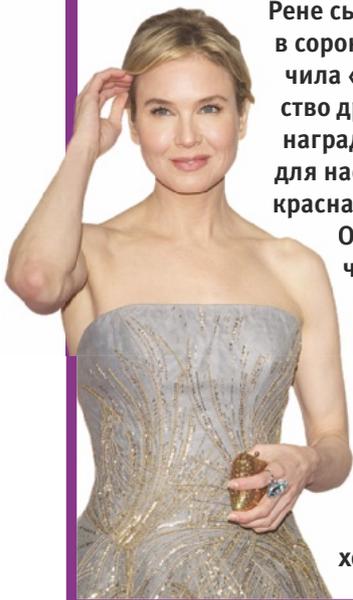
ПОХВАЛУ СЕБЕ. Если тебе отлично удалось какое-то дело, обязательно скажи себе: «Вот молодец!» Это – тактика удачливых людей.

РАВНОДУШИЯ. Прекрасный способ проявить милосердие – сдать кровь. 20 апреля в России отмечают Национальный день донора. **ГРОМКИХ ЗВОНКОВ.** Коллега ушла на 5 минут, а телефон, оставленный на столе, просто разрывается! Мешает работать, шефа раздражает. В офисе стоит убавлять громкость или использовать режим вибрации.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, РЕНЕ ЗЕЛЛВЕГЕР! 25 АПРЕЛЯ – 50 ЛЕТ

Рене сыграла более чем в сорока фильмах, получила «Оскар» и множество других престижных наград. И все равно она для нас – нелепая и прекрасная Бриджит Джонс.

Открытая девушка, чей «тайный» дневник мы знаем почти наизусть. Если подумать, это не самый плохой вариант для актрисы – ассоциироваться с героиней, с которой многие хотели бы дружить.



5 ОТТЕНКОВ ЗЕЛЕНОГО

ПОКА ЗЕЛЕНИ ЕЩЕ МАЛО, ЛЮБАЯ ТРАВИНКА ПРИВОДИТ НАС В ВОСТОРГ. НО СКОРО МЫ СМОЖЕМ ВЫБИРАТЬ, НА КАКОЙ ОТТЕНОК ЗЕЛЕНОГО ЛЮБОВАТЬСЯ – ОНИ ПО-РАЗНОМУ ВЛИЯЮТ НА САМОЧУВСТВИЕ И НАСТРОЕНИЕ!

1. ИЗУМРУДНЫЙ – источник бодрости. Побалуй себя фрешем из киви! Но дело не только в витаминах – считается, что изумрудный вдохновляет на творчество. Смотри на него, когда у тебя иссякнут идеи.

2. МАЛАХИТОВЫЙ рекомендован тем, кто нуждается в покое и отдыхе. Но нельзя забывать о чувстве меры – «передозировка» может вызвать чувство уныния.

3. МЯТНЫЙ ассоциируется со свежестью и легкостью. Психологи заметили, что аксессуары такого цвета помогают произвести хорошее впечатление на окружающих.

4. ОЛИВКОВЫЙ прячет в себе много желтого. Специалисты считают – люди, предпочитающие этот оттенок, открыты и легко идут на контакт. Наряд оливкового цвета хорошо надеть на первое свидание.

5. САЛАТОВЫЙ идеально подходит тем, кто считает калории и вообще следит за своей фигурой. Цветотерапевты считают, что, если подавать еду на тарелках салатного цвета, быстрее приходит чувство насыщения. Ты не съешь лишнего!

НЕ ПРОПУСТИ

следующий номер!



КОНИ БЕГАЮТ ПО КРУГУ

20 апреля – День цирка. А ты знаешь, что почти во всех цирках мира диаметр арены – 13 метров? Когда цирк в современном его виде только появился, там выступали в основном наездники. Владелец школы верховой езды Филип Астлей, вычислил, что лошадям удобнее всего скакать по кругу именно такого диаметра. Позже в цирке появились и другие артисты, но арена осталась прежней.

«ПАСХАЛЬНЫЙ ДАР» В МОСКВЕ

С 25 апреля по 5 мая в столице вновь пройдет фестиваль «Пасхальный дар».

На его площадках – а они будут работать и в центре, и в округах Москвы – гостей ждет широкий выбор угощений, сувениры и десятки бесплатных развлечений на любой вкус. Можно будет поучаствовать в тематических кулинарных уроках,

научиться красиво расписывать пасхальные яйца и готовить куличи и творожную пасху. А еще – освоить азы флористики, смастерить украшения для дома и даже создать собственный мультфильм. По вечерам для нас будут выступать музыканты: фолк-музыка, эстрадные хиты, московские хоры.

ФЕСТИВАЛЬ



Модный ПЕРЕКРЕСТОК



Кепка,
Bershka



Очки,
Zara



Блузка,
Mohito



Брюки,
Stradivarius



Сумка,
Shopping Live



Кеды,
Lamoda

ДОБАВЬ ОГНЯ

Контрастная клетка должна быть главным акцентом в образе. Не стоит перегружать его яркими цветами или другими принтами. Исключение – мелкий горошек, который в этом сезоне идеально сочетается с крупной клеткой.



Платье,
Zara



Платье,
Mohito



Платье,
Faberlic



Сапоги,
Lamoda



Сумка,
Rendez-Vous

ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК

Платье в клетку давно перестали быть скучной офисной одеждой. Модные дизайнеры вдохнули в них новую жизнь! Имей в виду, что ткань в мелкую и косую клетку будет стройнить, а крупная больше подойдет хрупким девушкам.