

ШОУ-БИЗНЕС
7 ГРОМКИХ
РАЗВОДОВ
ЗВЕЗД
с. 48

№ 26/2016 • 18 июня • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

БЮДЖЕТ

АНТИ-
КРИЗИСНЫЙ

ПЛАН
ДЛЯ СЕМЬИ

с. 36



ЛУЧШЕЕ
В ЖАРУ!
ХОЛОДНЫЕ
СУПЫ
с. 29

ПСИХОЛОГИЯ

ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ
со взрослым ребенком с. 40



Мода

ШОРТЫ

5 ВАРИАНТОВ
С РАЗНЫМ
ВЕРХОМ с. 8

+ ПОДБЕРИ
ШЛЯПУ ПО ТИПУ
ЛИЦА с. 10

КАРЬЕРА

КАК НЕ СГОРЕТЬ
НА РАБОТЕ

Здоровые амбиции с. 38

КРАСОТА без жертв

ДИЕТЫ: какие из них самые опасные? с. 16

БОТОКС, ФИЛЛЕРЫ И ЛАЗЕР: «за» и «против» с. 12



*** актуально *** актуально *** актуально *** актуально *** актуально ***

В КУРСЕ ДЕЛА
ДАЧНЫЙ ДОМИК
Не затягивай
с приватизацией! с. 20

ИНТЕРЬЕР
ЖИВАЯ НАТУРА
Мастер-класс:
ваза из бересты с. 33

БУДЬ В ФОРМЕ
НЕРВНИЧАЕШЬ?
ПОДЫШИ!
Йога против стресса с. 18

Дорогая читательница!

Серьезный номер у нас получился. Худеющих к отпуску предупредили о последствиях модных экспресс-диет (с. 16). Я сама не большая поклонница диет, но пару раз сидела на боннском супе. Варено без соли: кочан капусты, банка томатов в собственном соку, 6 (!) луковиц и много-много сельдерея и другой зелени. Суп – основа рациона в течение двух недель, к концу которых от овощной кислоты у меня «скрипели» зубы, брр... Эффект был в районе минус 3,5 кг, два кило вернулись, и остались страшные воспоминания. А еще мне показался полезным материал «Личный финансовый план» (с. 36). Я поняла, что часто нам не хватает информации. В суете жизни мы не успеваем следить за изменениями в ЖКХ, разбираться в новых правилах и поправках. Зато в «Лизе» об этом расскажут в рубриках «Бюджет» и «В курсе дела»! Напиши мне, интересны ли тебе эти рубрики и о чем еще хотелось бы узнать. glavred-lisa@burda.ru.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»
Наталья ФИЛАТОВА



25

**ВЫПЕЧКА
С КЛУБНИКОЙ**
Семь простых,
но очень вкусных рецептов

СОБЫТИЯ&ЛЮДИ

- 6 **Новости**
- 48 **Звезды.** Развод по правилам и без

МОДА&КРАСОТА

- 8 **Стиль.** Шорты в полоску. С чем носить, чтобы выглядеть по-разному
- 10 **Креатив.** Модный аксессуар из старой шляпы
- 12 **Уход.** Красота без жертв. «За» и «против» ботокса, филлеров и лазера

ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

- 16 **Важная тема.** Опасные диеты
- 18 **Будь в форме.** Четыре асаны от стресса

КУХНЯ&ДОМ

- 20 **В курсе дела.** Дачная амнистия
- 25 **Рецепт недели.** Бисквитный рулет со сливками
- 26 **На сладкое.** Клубничное настроение
- 28 **Готовим вместе.** Индийские лепешки
- 29 **4 рецепта.** Холодные супы
- 32 **Интерьер.** Живая натура

ВСЕГДА НА СВЯЗИ

ТЕПЕРЬ У МЕНЯ ПОРЯДОК!

«Купила свежий выпуск «Лизы» в воскресенье утром и, как всегда, завалилась на диван с журналом и кофе. Обычно я могу часа два так лежать, листая страницы и медитируя – то я представляю себя в нарядах из рубрики «Мода», то, углубившись в кулинарный раздел, начинаю планировать обед на сто персон... Но в этот раз помедитировать не получилось. Потому что номер 24 сразу открылся на рубрике «Порядок в доме». А там...

Там – фото гардероба, вещи в котором разложены просто идеально! Это моя мечта. Так что я быстро допила кофе и пошла разбирать свой шкаф. Все оказалось проще, чем я думала. Теперь у меня порядок!»

Дина Сафина,
г. Казань



**Приз
за письмо!**

Гель Lush «Великолепный» – это экзотическая смесь запахов: мирры, свежего персика и сушеных абрикосов. Твердый шампунь с аргановым маслом удивит ароматом розового джема

ХОЧУ ПРАВИТЬ ОСТРОВОМ

«Дорогая редакция! В выпуске 24 нашла интересный тест «Что бы ты взяла с собой на необитаемый остров». Но к сожалению, там не было моего варианта. Я давно мечтаю где-нибудь в уединенном месте, где мало или совсем нет

людей, ходить в пышном наряде как у сказочной принцессы. Именно его я и взяла бы на необитаемый остров. Пожалуйста, спросите у психолога, что это значит, и напишите мне».

Валерия С., по e-mail

46

ПЛАВУЧИЙ ОСТРОВ

Круиз на пароме – увлекательно и бюджетно



ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 38 **Карьера.** Здоровые амбиции. Как сделать карьеру и при этом не навредить своему здоровью
- 40 **Психология.** Новая роль: мама взрослого человека

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 24 **Сканворд** и анекдоты
- 39 **Судоку**
- 44 **Рассказ.** Воскресенье
- 46 **За рубежом.** Круиз на пароме

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



РЕМОНТ

Практичные советы и мастер-класс от экспертов



САЛАТЫ

Сытные, вкусные, вместо второго или ужина



ГЕЛЕНДЖИК

Самые интересные экскурсии и лучшие пляжи

НОВОСТИ

ПОЕХАЛИ КАТАТЬСЯ!

Летом даже самым неспортивным из нас хочется стать энергичнее и легче на подъем. Велосипед – отличный вариант для всех. Может, поэтому он становится все популярнее? (За два последних года интерес к велоспорту вырос на 28%*.)

Важный нюанс: за час спокойной езды сжигается 300 Ккал. А если разогнаться?

Скоро велопробеги: 18 июня – «Белые ночи» в Петербурге; 14 августа Ride to Moscow – в Москве.

* По данным маркетингового агентства Zoom Market



290 000
ЧЕЛОВЕК

ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ
ВЕЛОПРОКАТОМ
В МОСКВЕ В 2015 ГОДУ

96 СТАНЦИЙ
ГОРОДСКОГО ВЕЛО-
ПРОКАТА РАБОТАЮТ
В ПЕТЕРБУРГЕ

95 КМ
ВЕЛОДОРОЖЕК
ПЛАНИРУЮТ ОТКРЫТЬ
В ПОДМОСКОВЬЕ
В 2016 ГОДУ

37 ГОРОДОВ
УЧАСТВОВАЛИ ВО
ВСЕРОССИЙСКОМ
ВЕЛОПАРАДЕ 29 МАЯ
2016 ГОДА

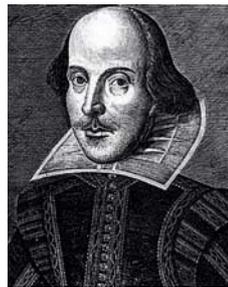


ПОЗДРАВЛЯЮ, ПАПА

Вероятно, осенью у нас появится новый государственный праздник – День отца (проект рассматривает правительство). А пока отметим неофициальный, но веселый «Папа-фест» 9–10 июля в парке «Музеон» (Москва).

Был или не был? Вот в чем вопрос

Мог ли один человек написать 37 блестящих пьес и 154 проникновенных сонета, которые несколько веков волнуют людей во всем мире? Интерактивная выставка-аллюзия «Шекспир/тайна/400» (приурочена к 400-летию со дня смерти поэта) поможет совершить путешествие в прошлое и ответить на вопрос. Работает в особняке Салтыковых-Чертковых (Москва) до сентября. www.shakespeare400.ru.



КИНОПРЕМЬЕРА

16 ИЮНЯ

Настоящие подруги не бросят в беде. Если накануне свадьбы ты застала ее с пышной блондинкой, они готовы утешить и даже найти тебе нового, более достойного кандидата в мужья. Смотрим комедию «Одноклассницы». В ролях: Светлана Ходченкова, Ольга Кузьмина.

УРА, ВЫПУСКНОЙ!

Первый взрослый бал в жизни вчерашних школьников пройдет в ночь с 24 на 25 июня. Какое платье современные девушки считают идеальным для выпускного? По результатам опроса исследовательского центра protokodabra.ru, оно выглядит так: **в романтическом/классическом стиле, однотонное и закрытое, с юбкой мини.** Заплатить за такое девушки готовы **от 2000 до 10 000 рублей.** Самый популярный аксессуар – клатч. *Кстати, о том, как строить отношения с выросшим ребенком, читай на с. 40.*

Самый романтичный бал выпускников – «Алые паруса» в Петербурге



Новинка

НЕЖНОЕ ЗВУЧАНИЕ

Для любительниц проникновенных песен о любви – новый альбом Наталии Власовой «Розовая нежность». Говорящее название как нельзя лучше отражает настроение альбома. Среди треков есть и популярный дуэт с Григорием Лепсом – песня «Бай-бай». Альбом уже доступен в iTunes и Google Play.



НА ПЛЯЖ



В тренде сезона – соединять в одном образе несколько вещей в полоску. Обрати внимание, полосы должны быть разной ширины. В данном случае шорты с горизонтальной широкой полосой, а на блузке и сумке – узкие и вертикальные. Это отличный способ оптически вытянуть фигуру.

1. Шорты, MANGO, 2799 руб.
2. Шляпа, ZARA, 1899 руб.
3. Рубашка, 1799 руб., шлепки, 2999 руб., все – STRADIVARIUS.
4. Сумка, SPRINGFIELD, ок. 2000 руб.
5. Браслет, 540 руб., серьги, 440 руб., все – LADY COLLECTION.

НА ШОПИНГ

Собери в одном комплекте шорты и вещи с восточным принтом. Попробуй завязать платок как топ, дополни блестящими аксессуарами. Получится супермодный образ в стиле бохо.



1. Шорты, MANGO, 2799 руб.
2. Шляпа, STEFANEL, 8200 руб.
3. Жилет, 4999 руб., босоножки, 2999 руб., все – TOPSHOP.
4. Сумка, STRADIVARIUS, 1999 руб.
5. Топ из парео, AERFIELD, цена по запросу.

НА СВИДАНИЕ

Романтичный образ можно создать, выбрав жакет из искусственной замши пастельного оттенка и топ с кружевом и решилье. Изящный ободок и другие аксессуары в нежных тонах поддержат стилистику.

Фото: Юлия Гуськова/Virga Media. Стиль: Дарья Турченкова. Визаж: Полина Прусова. Модель: Варвара Шаповалова.

Шорты:

СОЗДАЙ ПЯТЬ ВАРИАНТОВ ИЗ КОМПЛЕКТОВ С РАЗНЫМ ВЕРХОМ



НА ПРОГУЛКУ

На отдыхе попробуй создать образ в духе ретро. В подобном вязаном кардигане и шортах можно отправиться на дневную прогулку вдоль линии прибрежья.

НА ВЕЧЕРИНКУ

Не бойся эффектных сочетаний, если решишь пойти в шортах на вечеринку. Актуальный укороченный топ и летнее пальто – идеальная пара для образа в духе парижский шик.

1. Шорты, Mango, 2799 руб.
2. Летнее пальто, ZARA, 5599 руб.
3. Рюкзак, TAMARIS, 4390 руб.
4. Топ, 2499 руб., босоножки, 2999 руб., все – TOPSHOP.
5. Серьги, LADY COLLECTION, 440 руб.
6. Кольцо, VALTERA, 4389 руб.

1. Топ, STRADIVARIUS, 999 руб.
2. Жакет, 3599 руб., босоножки, 3999 руб., все – ZARA.
3. Клатч, TOPSHOP, 4699 руб.
4. Ободок, ок. 500 руб., браслет, 450 руб., все – LADY COLLECTION.
5. Кольцо, VALTERA, 3490 руб.

СМЕЛО В ЛЕТО

МОДНЫЕ ШОРТЫ СОЧЕТАЙ С БАЗОВЫМИ ВЕЩАМИ: РУБАШКОЙ, ЖАКЕТОМ, ЖИЛЕТОМ ИЛИ КАРДИГАНОМ



1. Шорты, 2799 руб., топ, 1799 руб., все – MANGO.
3. Шляпа, STRADIVARIUS, 1599 руб.
4. Кардиган, 2599 руб., сандалии, 1800 руб., все – SPRINGFIELD.
5. Кулон, 490 руб., браслет, 490 руб., все – LADY COLLECTION.
6. Кольцо, VALTERA, 5367 руб.

Фото: Юлия Гуськова/ Burda Media.
Стиль: Дарья Турченкова.
Визаж и прически: Полина Прусова
Модель: Варвара Шаповалова