



ПРИЧЕСКИ

Стильные
и простые укладки
для разной длины

№ 29/2016 • 9 июля • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

БЮДЖЕТ

**КАК ГРАМОТНО
НАКОПИТЬ
НА ПЕНСИЮ
ТВОЯ
ПЕРСОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**
с. 34



**ЛЕГКИЙ
ПЕРЕКУС
НА ДАЧЕ
И НА РЕЧКЕ**
с. 29



ЗДОРОВЬЕ

КОМУ ГРОЗИТ ИНСУЛЬТ?

КАК ОЦЕНИТЬ СТЕПЕНЬ
РИСКА НА **10 лет** ВПЕРЕД с. 18



Мода

**ВСЕ
ОТТЕНКИ
ПЕСОЧНОГО** с. 6

БУДЬ В ФОРМЕ

ТАНЦУЙ И ХУДЕЙ!

ТОП-5 ЛУЧШИХ СТИЛЕЙ с. 20

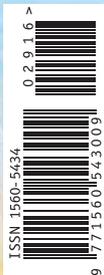
Отпуск без проблем!

Перед отъездом

- ✓ ОПЛАТИТЬ СЧЕТА
- ✓ ПРИСТРОИТЬ ПИТОМЦА
- ✓ СОБРАТЬ ЧЕМОДАН с. 38

Почти даром

- ✓ СЪЕЗДИТЬ НА ЭКСКУРСИЮ
- ✓ ВКУСНО ПООБЕДАТЬ
- ✓ ПОЗВОНИТЬ ДОМОЙ с. 40



ДЕТИ

Мама может!

Мастер-класс: яркий декор
на новых кедах своими руками с. 36

В КУРСЕ ДЕЛА

Лето в городе

Идеи и места
для интересного отдыха с. 22

ИНТЕРЬЕР

Будуар королевы

Романтика, винтаж
и милые штучки с. 32

Дорогая читательница!

Лето в самом зените, значит, все, что ты планировала несколько месяцев назад, начинает сбываться. Ты планировала уехать в отпуск? И вот это происходит прямо сейчас: не забудь свериться со списком важных дел перед отъездом (с. 38). Несмотря на сложные времена (а может, вопреки), мы не перестали отдыхать. Просто изменили стратегию и географию отдыха, становясь все более внимательными к собственным расходам. Мы больше не стесняемся пользоваться подсказками в духе «как получить 33 удовольствия бесплатно или почти даром» (с. 40). И все-таки не каждое лето радует теплым песочком и ласковым морем. Тогда хочется яркого лета в родном городе. Почему бы и нет? Здесь тоже есть возможности для интересной активности (с. 22) – выбирай и спеши: у тебя еще целых 2 месяца! Пиши мне: glavred-lisa@burda.ru.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»
Наталья ФИЛАТОВА



ВСЕГДА НА СВЯЗИ

ВАША МОДА – ДЛЯ МЕНЯ!

«Хочу признаться в любви вашим модным страницам – всем-всем, в каждом номере! Кто-то может удивиться: «Неужели этой дамочке нравятся все модели, которые там появляются?» Конечно, нет. Но я не смотрю на рубрику «Мода» только с практической точки зрения: «Так, это мне подходит, значит, хорошая рубрика», «Нет, это я носить не могу, значит, неудачный выпуск». Модные руб-

рики в любимом журнале нужны для вдохновения! Чтобы не скатиться в режим «джинсы навсегда». А «Лиза» меня увлекает в мир романтических образов – кружев, юбок, платьев, изящных украшений. С вами так легко быть женственной!»

Анастасия Римская,
Костромская обл.



Приз за письмо!

Восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз и лосьон для снятия макияжа с глаз с соком василька, пилинг для лица с соком ромашки от Librederm

ПРИВЕТ ИЗ ГРУЗИИ

«Добрый день, мой любимый журнал! Если честно, я «Лизу» как журнал не воспринимаю, потому что ты мой друг, с которым дружу уже 25 лет! Я врач, живу в Грузии, передаю вам искренний привет от всех грузинок, кото-

рые восхищаются журналом «Лиза». Спасибо прекрасным людям, которые вкладывают в тебя душу! Желаю им успехов в этой кропотливой, сложной и красивой работе!»

Мака Цховребадзе, Facebook



25

**ВЫПЕЧКА
С МАЛИНОЙ
И ВИШНЕЙ**

Пять рецептов на любой вкус!

СОБЫТИЯ&ЛЮДИ

- 4 **Новости**
- 48 **Шоу-бизнес.** Ой! Кто это? Нелепые фото звезд

МОДА&КРАСОТА

- 6 **Стиль.** 7 вещей в стиле сафари
- 8 **Гардероб.** Монохром и графика
- 12 **Прически.** Летние укладки
- 14 **Практика.** Тонкости маникюра

ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

- 18 **Важная тема.** Инсульт: кто в зоне риска? Можно ли предотвратить болезнь и как распознать ее симптомы?
- 20 **Будь в форме.** Танцуй и худей. Топ-5 лучших стилей для тех, кто хочет стать стройнее

КУХНЯ&ДОМ

- 25 **Рецепт недели.** Мини-торты с малиной и кокосом
- 28 **Готовим вместе.** Шашлычок из сосисок + рецепт читателя «Фаршированные кальмары»
- 29 **4 рецепта.** Порционный киш, лепешки, блинчики, донер кебаб
- 32 **Интерьер.** Будуар королевы

38

ОТПУСК БЕЗ ПРОБЛЕМ

Что успеть перед отъездом? На чем сэконоимить?



ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 22 **В курсе дела.** Лето в городе. Идеи для активного и творческого отдыха
- 34 **Бюджет.** Копи, пока молодой
- 36 **Дети.** Мастер-класс: разрисовываем кеды ребенка

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 31 **Судоку**
- 46 **За рубежом.** Испания. «Порт Аventura»
- 47 **Сканворд** и анекдоты

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



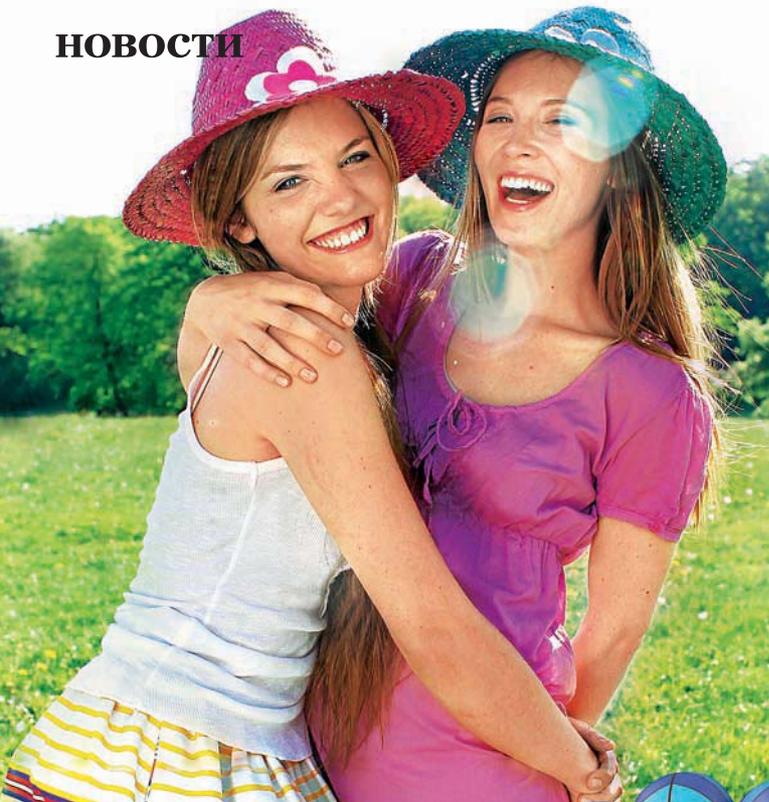
ДАЧНАЯ ПАЛИТРА
Добавь в интерьер разноцветных аксессуаров



ФАРШИРУЕМ:
кабачки, цуккини, сладкий перец и баклажаны



МОЯ СТРАНА
Курортные поселки на берегу Финского залива



А я люблю ДАЧУ

Летом не каждый может поехать на курорт: многие отдыхают на даче (35%, по данным ВЦИОМ). Ты тоже? Не грусти, лучше вспомни: ты продолжаешь красивую традицию загородного отдыха. На рубеже XIX–XX веков Россию охватил дачный бум: люди устривали за городом балы, спектакли, фотосессии. Вот и подсказка, чем заняться. А если ты осталась в городе, смотри идеи на с. 22.

ИНТЕРЕСНО: слово «дача» происходит от «давать». Еще Петр I даровал загородные усадьбы приближенным. Позже дачами стали называть просто дома за городом.

Хочется летать!

Зрелищные аэрофестивали все популярнее. Из ближайших – фестиваль воздухоплавания «Золотое кольцо России», он пройдет 13–18 июля в Ярославской области.

Тоже интересно: 13–21 августа «Небо России» в Рязани; 23–24 августа «Московское небо» в Новой Москве.



КИНОПРЕМЬЕРА 14 ИЮЛЯ

Когда саблезубая белка Скрат пытается получить желудь, это обычно приводит к невероятным последствиям. Значит, любимых героев ждут новые приключения – в анимационном фильме «Ледниковый период: столкновение неизбежно».

НОВИНКА



ЗАДАНИЕ НА КАНИКУЛЫ

Раскраска пригодится на отдыхе. Занятие творчеством – не просто приятный способ провести время с ребенком. Так вы раскрываетесь и лучше узнаете друг друга. Попробуй и убедись: это работает.



ГАТЧИНА: 250 ЛЕТ БОЛЬШОМУ ДВОРЦУ

Юбилейные торжества идут все лето – и это отличный повод побывать в любимой резиденции Павла I и Александра III. Что в июле?

- **с 9 на 10 июля** – «Ночь музыки»: симфонические оркестры сыграют Чайковского, Шопена;
- **16 июля** на площади перед дворцом представят оперу «Тангейзер». 250.gatchinapalace.ru



6 попыток снять селфи делает женщина, прежде чем получить тот кадр, где она себе нравится.
4 попытки – столько достаточно мужчинам.*

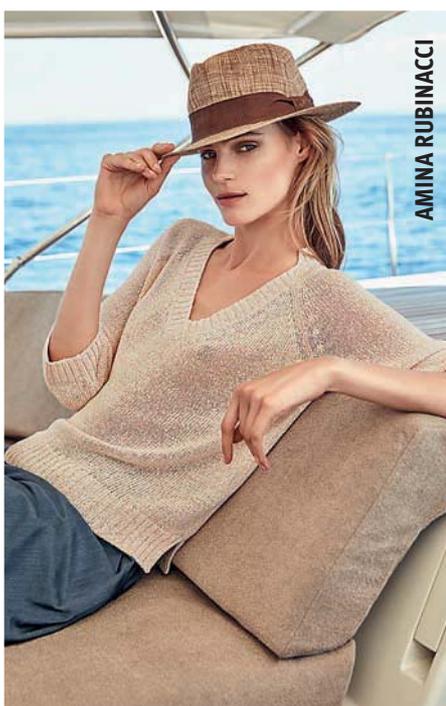
*По данным Daily Mail

7 ВЕЩЕЙ в стиле САФАРИ

Этим летом в тренде наряды в песочной гамме. Чтобы создать образ в стиле сафари и обновить гардероб, достаточно добавить пару предметов



1 Шляпа
MARC CAIN,
ок. 6000 руб.



AMINA RUBINACCI

2

Сет из колец
PANDORA,
цена по
запросу



3

Платье
UNIQLO,
ок. 3500 руб.



TOPSECRET

4

Босоножки
PAOLO CONTE,
4490 руб.



КАК ВЫБРАТЬ?

Обрати внимание, что платья и юбки с льняной фактурой или с дополнительным декором добавляют объем. Также вещи из вязаного льняного полотна, более рыхлые по фактуре, идеальны для стройных девушек. Для полных барышень более уместны платья из ровных тканей.

MICHAEL KORS





PACO RABANNE

ДОБАВЬ АКЦЕНТ

Натуральные оттенки льна следует комбинировать с вещами в той же гамме, но темнее по тону – например, шоколадно-коричневые сабо с льняным костюмом. Подойдет девушкам прямоугольного типа фигуры.

С ЧЕМ НОСИТЬ?

Топ теплого оттенка с брюками в пастельной гамме будет уместен для фигуры типа «треугольник». Топ песочного цвета визуально сгладит разницу широких плеч и узких бедер. Сумка с романтическим цветочным принтом дополнит женственный образ.



MARC O'POLO

5

Платок
NEW YORKER,
ок. 1500 руб.



6

Сумка
GAUDI,
ок. 12 000 руб.



7

Эспадрильи
PALOMA BARCELO,
цена по запросу



фото: PR, Fashion server Pluto/Burda Media

Семья
Ralf
RINGER

ЛЕТНЯЯ
РАСПРОДАЖА!

КОЛЛЕКЦИЯ
весна-лето
2016



СКИДКА

до

50%

С адресами магазинов можно ознакомиться на сайте www.ralf.ru или по телефону горячей линии: 8 800 200 10 11

Реклама. ЗАО "РАЛЬФ Рингер", 127254, г. Москва, ул. Добролюбова, д. 2, стр. 2. ОГРН: 1027700242470. Акция действует на момент в выхода издания. Ассортимент товара, участвующий в акции, уточняйте у продавцов-консультантов. Количество и ассортимент товара, участвующего в акции, ограничены. Подробные условия на www.ralf.ru.