



**Красавчики  
Евро-2016**

Выбор редакции с. 48

**КРАСОТА САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ  
ОВОЩНЫЕ МАСКИ** с. 12

№ 33/2016 • 6 августа • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

**В КУРСЕ  
ДЕЛА**

**Можно ли  
отравиться  
съедобными  
грибами?** с. 22

# Лиза®



**ИЗ СПЕЛЫХ  
ПОМИДОРОВ**  
пирог, закуска,  
соус  
к горячему

с. 25

**ПРАКТИКА**

**Тренируем  
«мышцы любви»**

Для женского здоровья с. 16



К 55-летию

*Адри Ду*

**10**

**НЕИЗВЕСТНЫХ  
ФАКТОВ**

о принцессе с. 46

**ДОМ**

**Организуй это!**

Идеи для удобного  
хранения на кухне с. 32

**Дресс-код  
для успеха**

Создай  
впечатление  
оттенками  
в одежде

с. 36

**Стиль  
колор-  
блокинг**

Моделируем  
фигуру

с. 10

Радужная  
диета

**Минус  
4 кг**

за  
неделю

с. 18

**Сила  
цвета**



# ВСЕГДА НА СВЯЗИ

## АРОМАТЫ ЛЕСА

«Недавно вернулась из деревни, где провела у родственников целый месяц. Приехала, а дома меня ждала «Лиза» №31 с чудной подборкой «Рецепты из детства». Это было в тему! В деревне мне выделили комнатку на веранде. Она вся была пропитана ароматами трав и ягод – незадолго до моего приезда мои тетушки ходили на луга за сырьем для травяных чаев, которые они сами составляют. Свою «добычу» они развесили и разложили на веранде – сушиться. С потолка в моем уголке свиса-

ли душистые вязанки матрешки и зверобоя, ворохи ягодника и чабреца сушились прямо на полу. В город я вернулась с подарками. Тетя сшила для меня полотняные мешочки и наполнила их травами. Буду пить фиточаи и читать «Лизу».

*Светлана Лазарева, г. Уфа*



*Приз за письмо!*

Приз от Eveline Cosmetics: эксклюзивный бальзам для тела SPA PROFESSIONAL «Цветущая вишня» и Эликсир для губ – все для эффективного ухода за кожей

## НАШИ НОВЫЕ ДРУЗЬЯ

«Дорогая «Лиза», вот вы говорите: «Лето – это маленькая жизнь». В нашем случае еще и всегда новая. Виновник того – наш пес Бабака, обладающий выборочной дружелюбностью. Например, однажды он чуть не осчастливил нашу семью новым питомцем – вынырнул из кустов с котенком. Мол, этот будет жить с нами. Насилу кошке-мамаше вернули. В другой раз он неожиданно привел домой щенка дворняги. Мы так его и назвали: 33 Бабаки (по весу, конечно). Щенок был очень милый, но оставить жить у себя мы его не смогли – он был здоровенный и черес-

чур лохматый. Пристроили на дачу к соседям. Но Бабака грустил недолго. Скоро он смекнул, что пора переходить на малые формы. И принес домой новых друзей – пару блошек. А мы их и вовсе утопили. Вот и заводи после этого знакомства!»

*Лена Редреева, г. Москва*



## КОЛЯ, Я ВСЕ ПОНЯЛА!

«Здравствуй, дорогая «Лиза»! Прочитала в 31-м номере статью «Это флирт: лови сигнал» и очень удивилась. Если ей верить, то наш системный администратор, который ворчит и придирается, на самом деле со мной

заигрывает! Кому мне верить? Своим впечатлениям или вам? Приятнее, конечно, верить вам. Присмотрюсь-ка я к Коле поближе. А вдруг мне нужно просто сделать шаг ему навстречу...»

*Таня С., по e-mail*

## СОБЫТИЯ&ЛЮДИ

- 6 **Новости**
- 46 **Легенда.** 10 неизвестных фактов о принцессе Диане
- 48 **Звезды.** Красавчики Евро-2016. Выбор редакции



29

**ГОТОВИМ НА ГРИЛЕ**  
колбаски, куриные ножки, филе индейки

## МОДА&КРАСОТА

- 8 **Стиль.** Рубашка в мужском стиле. С чем носить?
- 10 **Гардероб.** Моделируем фигуру с помощью колор-блокинга
- 12 **Уход.** Овощные маски для лица

## ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

- 16 **Практика.** Упражнения Кегеля улучшат сексуальную жизнь и здоровье в целом
- 18 **Будь в форме.** Худеем на цветной диете. Минус 4 кг за неделю

## КУХНЯ&ДОМ

- 22 **В курсе дела.** Чем опасны съедобные грибы?
- 25 **Вкусно и просто.** Сезон помидоров
- 28 **Мастер-класс.** Парфе: французский шик



42

**АСТРАХАНЬ**  
Оказывается, город на юго-западе России – не только арбузы и Волга...

## ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 36 **Твой мир.** Палитра твоего характера
- 38 **Дети.** Накормить привереду

## ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 40 **Рассказ.** Есть один надежный способ...
- 43 **Судоку**
- 44 **За рубежом.** Хорватский полуостров Истрия
- 45 **Сканворд** и анекдоты
- 50 **Гороскоп**

## ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



**ОТДЫХАЙ С КОМФОРТОМ**  
Мебель и садовые аксессуары



**ВЫПЕЧКА С ПЕРСИКАМИ**  
Пирожные, торт, пирог и тарт



**БРИДЖИТ ДЖОНС – 3**  
Как снимали продолжение фильма



# Август будет жарким!

Как, уже август?! До конца лета осталось всего-то три недели. Но успеть можно многое. Надеемся, ты не относишься к тем 26% россиян,\* которые сейчас вообще не собираются отдыхать?

**Подсказка:** есть немало стран, куда можно поехать по горящим путевкам и без визы. Например, в Абхазию, Азербайджан, Армению, Грузию, Израиль, Черногорию.

\*По данным «Левада-Центра»



## ВЫСТАВКА ДО 2 ОКТЯБРЯ

Нашумевшая мультимедийная выставка «Босх. Ожившие видения» теперь работает в Петербурге – на «Ленфильме». О голландском художнике, жившем 500 лет назад, известно очень мало. Точно можно сказать: его работы никого не оставляют равнодушными. [boschalive.com](http://boschalive.com).

**Sale**  
Финал распродаж!

Летние распродажи скоро закончатся. Не уппусти шанс, можно поймать финальную скидку в **70–80%**! Тем более что многие из нас стали аккуратнее считать деньги: **2/3** россиян меньше тратят на еду. **25%** экономят на одежде и обуви; **14%** на бытовой технике; **14%** на косметике и парфюмерии.\*

\*По данным Фонда «Общественное мнение»



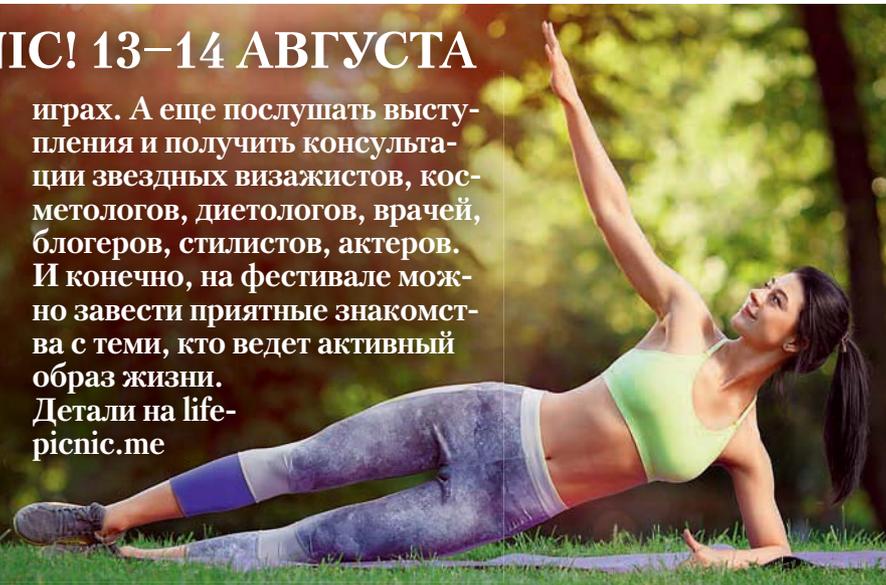
## КИНО С 11 АВГУСТА

Трогательное и очень красивое фэнтези «Пит и его дракон» – для тех, кто хочет верить: чудеса случаются... Маленький мальчик говорит, что подружился с огромным зеленым драконом, который живет в лесу. Это правда или игра воображения? Давай выясним. В ролях: Роберт Редфорд, Брайс Даллас Ховард.

## ВСЕ НА LIFE PICNIC! 13–14 АВГУСТА

В столичном парке «Красная Пресня» впервые пройдет фестиваль здорового образа жизни LIFE PICNIC. Здесь будут работать три зоны: «Красота», «Здоровье» и «Спорт». На празднике можно будет бесплатно пройти диагностику здоровья, сделать прическу и маникюр, принять участие в мастер-классах и модных

играх. А еще послушать выступления и получить консультации звездных визажистов, косметологов, диетологов, врачей, блогеров, стилистов, актеров. И конечно, на фестивале можно завести приятные знакомства с теми, кто ведет активный образ жизни. Детали на [life-picnic.me](http://life-picnic.me)





STEFANEL

HUGO BOSS



STEFANEL



PAUL SMITH



MICHAEL KORS



H&M



TRENDSBRENDS&ALIBEK ARINOV



AMINA RUBINACCI

## РУБАШКА В МУЖСКОМ СТИЛЕ

Ультрамодная и незаменимая вещь этого лета, которую стоит оставить в базовом гардеробе

Простой и лаконичный крой мужской рубашки отлично вписался в женский гардероб. Эта вещь присутствует в подиумных коллекциях каждый сезон. Поэтому можно создать собственную всесезонную коллекцию рубашек. В моде различные фасоны — удлиненные, свободные, укороченные и приталенные. Разнообразие фактур позволяет создавать оригинальные образы. Фланелевые в клетку, льняные в полоску или джинсовые подойдут для лета на каждый день, шелковые с затейливым принтом — для самовыражения, классические — для бизнес-леди.



MICHAEL KORS

### Модные фасоны



С принтом,  
**MARINA RINALDI**,  
цена по запросу



Льняная,  
**SPRINGFIELD**,  
ок. 1799 руб.



Джинсовая,  
**KIABI**,  
ок. 1000 руб.



В полоску,  
**NEXT.COM.RU**,  
ок. 2249 руб.



В клетку,  
**STRADIVARIUS**,  
ок. 200 руб.



BETTY BARCLAY

TRENDSBRANDS



## И В ПИР И В МИР

Платье-рубашка прямого кроя – один из самых любимых фасонов. По форме она напоминает удлиненную версию классической мужской рубашки на пуговицах. На отдыхе это незаменимая вещь, потому что в ней можно появиться и на завтраке, и на пляже. Если же ты купила рубашку белого цвета, то, грамотно подобрав жакет и обувь, можешь прийти в этом наряде и в офис. При желании можно подчеркнуть талию широким поясом. Кстати, имей в виду, что в этом сезоне наиболее актуальная длина – миди, которая подходит практически любому типу фигуры.



TRENDSBRANDS

## УНИВЕРСАЛЬНАЯ КЛАССИКА

В XX веке рубашки мужского типа носили принцесса Диана и Одри Хепберн. Умело сочетая рубашку с другими элементами гардероба, эти леди выглядели стильно и элегантно. Созданные ими образы и сегодня вдохновляют дизайнеров на эксперименты. Неудивительно, что рубашка в мужском стиле есть в гардеробе большинства женщин.



1960-е



1980-е



1940-е

## Комбинируй правильно



### С ОТЛОЖНЫМ ВОРОТНИКОМ

Рубашка с типично мужским воротником отлично сочетается с юбкой-карандашом или брюками прямого кроя. Если рубашка удлиненного фасона, то ее следует носить навыпуск. Талию можно подчеркнуть поясом или ремнем в тон обуви.



Рубашка,  
MOTIVI,  
ок. 3500 руб.



Юбка,  
FINN FLARE,  
ок. 4000 руб.



Брюки,  
BZR,  
ок. 13700 руб.



### ВОРОТНИК СО СТОЙКОЙ

Воротник-стойка располагает к созданию более романтического образа. Простой верх такой рубашки стоит дополнить объемным низом, выбери к нему пышную юбку в стиле 60-х или брюки-кюлоты.



Рубашка,  
BRUUNS BAZAAR,  
ок. 8700 руб.



Юбка,  
MONSOON,  
ок. 6000 руб.



Брюки-кюлоты,  
GAUDI,  
ок. 8000 руб.



### С ВОРОТНИКОМ ПОД ГОРЛО

Минималистично оформленный ворот такой рубашки располагает к смелым экспериментам. Такую рубашку можно смело носить с любой свободной одеждой и комплектовать в образ, например, в стиле бохо. Подходят юбки в стиле 80-х, чуть мешковатые брюки-бананы.



Рубашка,  
MONKI,  
ок. 2200 руб.



Юбка,  
MANGO,  
ок. 4000 руб.



Брюки,  
MANGO,  
4999 руб.