

36-й, французский размер

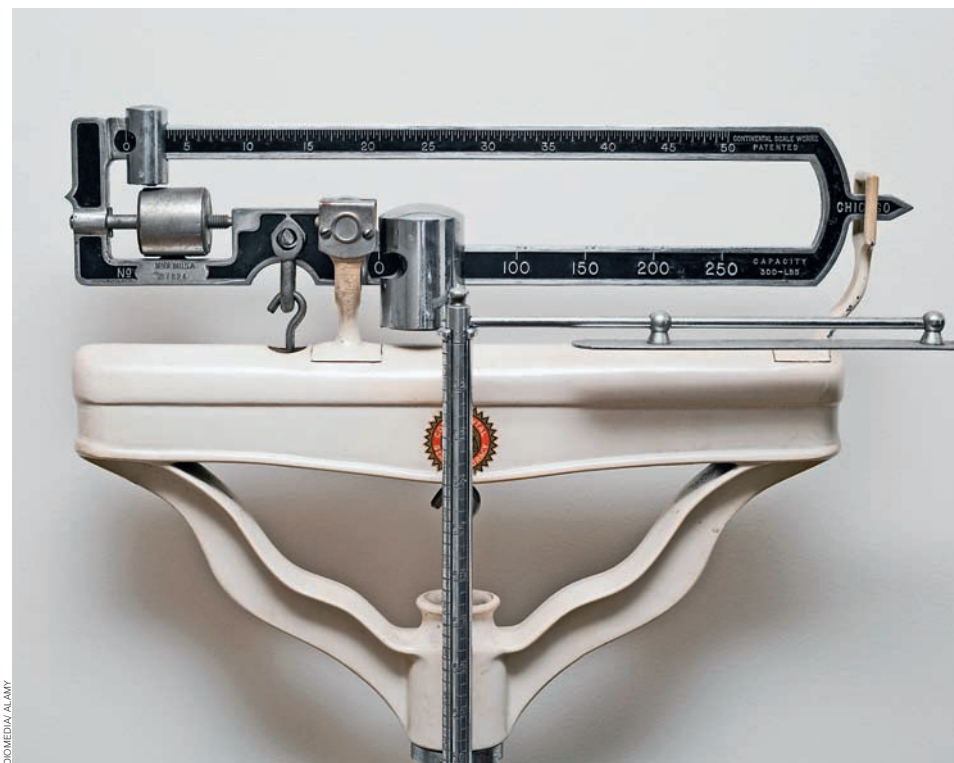
О том, как всегда держать форму

Екатерина Истомина |

ТАКОВА ставшая легендарной история, случившаяся когда-то в лифте издательского дома Conde Nast — капища мирового гламура. Одна редактриса хвалит другую: «Ах, какое на тебе красивое платье, дорогая! А что, твоего размера не было?» Битва за размер считается одним из самых главных гламурных сражений, по важности в глянце мифологии эта битва «за 36-й французский» уступает только битве за высшую олимпийскую глянцевую должность и, как следствие, за почетное место в первом ряду на модных показах в Милане.

К сожалению, число ярчайших гламурных редактрис, образованных умниц, острейших кolumnисток, выдающихся стилистов и просто трудолюбивых красавиц, прошедших школу самой настоящей диеты, ничтожно мало. Даже в глянце среде, знающей решительно все обо всех изобретенных и (изобретаемых в этот самый момент) законах красоты, о диетах сложены весьма неправильные представления. Любая диета позиционируется как явление временное и как истинное, но, разумеется, страстное страдание, которое нужно мужественно перенести и которое непременно закончится. И по окончании грандиозного диетического страдания (по накалу его можно сравнить, наверное, с душевными метаниями провинциалки Эммы Бовари) над похудевшим телом вознесется, словно пиратский флаг над фрегатом, приз — по-настоящему маленькое черное платье, марки, конечно, Chanel и с белой биркой «36». Магическая цифра 36, самый крошечный дамский размер, должна застыть навсегда, словно это не размер, а возраст на памятнике.

Нам всегда 36 лет, и мы всегда в платье 36-го размера: пусть меняются сезонные коллекции, государственные думы, падают правительства и парламенты. К сожалению, на «по-настоящему маленькое черное платье» всегда найдется новый сезонный десерт из Bosco Safe, сложенный венчиком из свежей клубники, окруженный хоромом мерцающих сорбетов, с мягким, будто мех шиншиллы, листочком мяты сверху... И совсем не жирный. Тем более сейчас нет еще и шести вечера. Тем более что я сегодня и



ЛЮБАЯ ДИЕТА ПОЗИЦИОНИРУЕТСЯ
как явление временное, вот почему
она обречена на провал. Речь может
идти не о диете, а о планомерном
и бесконечном диетическом питании

не завтракала... Экзистенциальный выбор между ложкой и вешалкой далеко не всегда решается в пользу последней. Особенно в осенне-зимний коллекционный сезон, когда, как считается, «меха все равно полнят фигуру».

Отчасти в неправильности понимания женщинами диеты виноваты популярные в мире глянца балерины, создания невесомые: их вес, впрочем, рассчитывается по следующей известной формуле — «рост минус 120», то есть при росте 167 см балерина должна весить максимум 47 кг. Упрек в «плохой форме» (на балетном языке это означает именно лишний вес, а вовсе не временную потерю трудоспособности) считается одним из самых страшных проклятий. «Плохая форма» у балетных — все равно что дурная болезнь.

Но хитрые балетные, которым с раннего детства терять абсолютно нечего, охотно рассказывают, что любят и мамы пирожки с капустой, и жареную котлетку, а совсем начитанные упоминают и классический русский литературный бараний бок с кашей. С одной стороны, это типовая артистическая хитрость, цель которой еще раз подчеркнуть божественность и принципиально неземную суть своего ремесла. С другой стороны, при стандартном балетном режиме, от которого пришли бы в ужас передовые сотрудники МЧС, любая котлета испаряется при последних всполохах хоть бы 16 рядовых фуэте. А в утреннем классе положено все-таки крутить 32, так что уже математически — минус две котлеты. Есть и еще одна тонкость: балетный ритм жизни, включающий в себя диетиче-

ское питание и физические нагрузки, внедряется в человеческий организм с очень ранних лет, еще в балетной школе, когда мороженое с пирожным и клубникой — это не более чем изображение на новогодней открытке.

Основной недостаток любых современных диет и, соответственно, их соблюдения — это их конечность. В конечности диеты и заложен ее кармический неуспех: на смену супу из сельдерея и пареной пятимиллиметровой в диаметре котлете в конце концов приходит очередной новый сезонный десерт из Bosco Safe. И ложка снова побеждает вешалку.

На мой взгляд, было бы правильно говорить о постоянном, перманентном, как иная революция, диетическом питании. Не диете — а планомерном диетическом питании. Не стоит неделю голодать, если в следующий понедельник вы планируете съесть, положим, торт. То есть торт спокойно ешьте, но не с мыслью о том, что вы его заслужили недельной голодовкой.

Диетическое питание обязано быть постоянным: если не есть сладкого, мороженого, пирожного, десерта, сдобы, то не есть их никогда. Вообще. Совсем. Исключить. Запретить. Забыть. То же самое можно сказать и о еде маринованной, острой, соленой, кислой, жирной, жареной, о консервах, о еде с содержанием уксуса, майонеза или кетчупа. Никакой химии. Минимум алкоголя. Мед вместо варенья, джема и сахара. Гречка вместо картошки. Рис вместо спагетти. Телятина вместо свинины. Свежие фрукты вместо компота и якобы свежавыжатых соков. Цельные свежие овощи вместо любого салата. Минеральная вода, и лучше, если она будет российского производства. На весы — каждый день (стоит учесть, что вечером вес будет больше утреннего на 1–1,5 кг и это не страшно). И так месяц, три месяца, год, пять лет. Навсегда. А от чего же получать удовольствие? От дисциплины, конечно. В конце концов когда-нибудь наступит тот день, когда вы поймете, что ваша шея не уступает по длине и красоте шее народной артистки России Светланы Захаровой.