

«россия»  
россия

Ольга ДАН

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ  
**ЛИФТИНГ-  
ГИМНАСТИКА**

**10**

минут в день  
для идеальной  
фигуры

ПИТЕР



Красивое тело

Ольга Дан

**Восстанавливающая  
лифтинг-гимнастика**

«Питер»

2008

**Дан О.**

Восстанавливающая лифтинг-гимнастика / О. Дан — «Питер»,  
2008 — (Красивое тело)

Вы прибавили лишние килограммы? Вы поправились за время болезни? Вы потеряли былые формы после родов? Не впадайте в депрессию! Отложите кусок торта в сторону и возьмите в руки эту книгу. Восстанавливающие комплексы, описанные в ней, помогут вам стать неотразимой и сексапильной. Вы научитесь эффективно худеть с Николь Кидман и Бритни Спирс, правильно дышать с Мадонной, восстанавливаться после болезней с Клаудией Шиффер, приводить себя в порядок после родов с Умой Турман. Занимаясь всего по 10 минут в день, вы проститесь с лишним весом, укрепите мышцы, исправите проблемные зоны, восстановите эластичность кожи. Помните: заняться собой – никогда не поздно!

© Дан О., 2008

© Питер, 2008

# Содержание

От автора	5
Часть I. ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ ДИЕТ	6
Звездные диеты	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Ольга Дан

## Восстанавливающая лифтинг-гимнастика

### От автора

Вы пересилили себя и сели на диету? Уже сбросили 5-10 лишних килограммов? Думаете, дело в шляпе? Да, но теперь возникает другая проблема: куда спрятать кожу, растянутую лишним весом? Идти к пластическому хирургу или записываться на дорогостоящие процедуры в салоны красоты могут себе позволить далеко не все женщины...

Вы месяц пролежали с ангиной и за это время прибавили 3–5 килограммов? А почему, спрашивается, вы на протяжении всего больничного посиживали на диване с кружкой сладкого чая в руках и конфетой за щекой? Почему не пошевелились? Ведь постельный режим необходим только в первую неделю!

У вас родился малыш, и вы вздыхаете по былой стройности и упругой высокой груди? Но это только ваш выбор: становиться бесформенной насадкой или радовать ребенка и мужа своим подтянутым, цветущим внешним видом.

Выбор есть всегда. И если ваш выбор – молодость и красота, то восстанавливающая гимнастика – именно то, что вам нужно. Специальные комплексы упражнений помогут восстановить не только фигуру, но и внутреннюю гармонию.

## Часть I. ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ ДИЕТ

### Звездные диеты

#### Бритни Спирс

Бритни Джин Спирс родилась в городке Кенвуд (США) 2 декабря 1981 года. Ее родители – обыкновенные люди, не связанные с шоу-бизнесом. Отец Бритни, Джеми Спирс – строитель. Мать Бритни, Линн, работала учителем в средней школе. Линн не раз рассказывала журналистам, что Бритни петь начала раньше, чем говорить и ходить. Родители обратили внимание на любовь дочери к пению. С четырех лет девочка пела в церковном хоре. С пяти лет родители несколько раз в неделю возили ее в соседний город в школу танцев и на занятия гимнастикой, записывали на различные конкурсы юных талантов.

Когда Бритни Спирс исполнилось 8 лет, она дошла до финала в детском песенном конкурсе в Атланте, но жюри дисквалифицировало ее из-за возраста. Зато здесь на девочку обратили внимание продюсеры детского телешоу «Клуб Микки Мауса». Для этого шоу Бритни тоже была еще слишком мала, но при этом слишком талантлива, чтобы ее упустить. Продюсеры пошли на компромисс: предложили родителям будущей звезды привозить ее в Нью-Йорк, в Бродвейский танцевальный центр.

В начале 90-х годов Бритни Спирс проводила летние месяцы в Нью-Йорке, занимаясь в студиях и уже периодически выступая в некоторых коммерческих телевизионных проектах. Девочка снялась в нескольких рекламных роликах, закончила учебу в Кенвуде.

В 1996 году Бритни вернулась в Нью-Йорк и предложила свои демо-записи нескольким продюсерам. С ней начал работать Эрик Фостер Уайт, продюсировавший до этого группы «Boyzone», «Hi-Five», а также Уитни Хьюстон. В 1998 году Бритни Спирс работала в Швеции с другой мировой знаменитостью – Максом Мартином, продюсером «Backstreet Boys» и «Ace of Base».

12 января 1999 года вышел первый альбом Бритни Спирс «...Baby One More Time». Альбом быстро стал платиновым, заглавная композиция заняла первое место в чате «Billboard». После выхода первого альбома Бритни Спирс стала звездой, кумиром миллионов тинейджеров по всему миру. Пресса присвоила ей титул «поп-принцесса».

Этот год стал одним из самых напряженных в карьере молодой певицы: она выпустила еще четыре клипа на композиции, в соавторстве с мамой написала книгу «Heart to Heart», стала лицом нескольких рекламных кампаний.

Старания не прошли даром, и в своем «взлетном» 1999 году Бритни Спирс собрала целый урожай престижных наград: «Лучшая певица года» (США, Германия, Великобритания), «Новичок года» (США, Австрия, Нидерланды), «Лучший международный исполнитель» (Канада, Германия, Испания), премия MTV в номинации «Прорыв года» и звание «Самого продаваемого артиста Великобритании».

Начало XXI века было очень насыщенным временем для певицы. Бритни записывала альбомы, снимала клипы, принимала участие в съемках рекламных роликов, ездила в турне. Спирс стала все чаще появляться на экране. В 2002 году вышли два фильма с участием певицы: «Oustin Powers 3» и «Crossroads».

Кроме того, Бритни часто приглашали в телешоу, она даже получила премию «Emmy» за лучшую телепередачу.

18 ноября 2003 года вышел четвертый сольный альбом «In The Zone». К выходу альбома было приурочено очередное событие: Бритни Спирс стала самой молодой певицей, удостоенной звезды на Бульваре Звезд в Голливуде.

3 января 2004 года девушка вышла замуж за бывшего одноклассника, Джейсона Алена Александра. Впрочем, этот брак продлился всего несколько часов. Сама певица назвала его «затянувшейся шуткой».

2004 год оказался насыщенным для певицы: новый клип, новый тур, новый альбом, новый аромат «Fan-tasy Britney Spears», новый муж. Избранником стал танцор Кевин Федерлайн.

Альбом Бритни 2005 года получил престижную награду Gold Disc Awards как «Международный альбом года». Еще одна премия этого года – «Grammy» – за лучшую хореографию в клипе «Toxic».

Далее события в жизни звезды развивались стремительно: 14 сентября 2005 года у Спирс и Федерлайна появляется первенец. Мальчика назвали Шон Престон. 11 сентября 2006 года у Бритни Спирс появляется второй сын, Джейден Джеймс. И 8 ноября 2006 года Бритни официально объявляет о своем разводе с Кевином Федерлайном.

Сейчас вокруг имени Бритни Спирс много шумихи. Поклонники надеются, что Бритни достойно выйдет из сложившейся ситуации.

Несмотря на семейные неурядицы, певица не молчит: доказательством этого является ее последний альбом, вышедший в 2007 году.

### **СЕКРЕТЫ БРИТНИ**

С помощью диеты Бритни вы «сбросите» за 3 дня 2 размера!

**Завтрак:** 2 чашки чая, 2 кусочка ржаного хлеба, 3 помидорки, 2 яйца всмятку.

**Обед:** 200 г вареной курицы без кожицы, яблоко и любой овощной салат.

**Ужин** (не позднее 18 часов!): повторить завтрак.

Перед сном – чашка травяного чая.

Так нужно питаться три дня. Как видите, этот способ похудеть абсолютно доступен и более чем прост!

## **Николь Кидман**

20 июня 1967 года в городе Гонолулу (США) в семье Энтони Дэвида Кидмана и Джанелль Энн Макнэйл родилась очаровательная девочка Николь Мари Кидман. Почти сразу после рождения дочери родители переехали в Вашингтон, где отец Николь – биохимик – занимался исследованиями в области раковых клеток. Затем семья вернулась на родину – в Австралию.

Творческие способности у Николь проявились в раннем возрасте: в 3 года будущая актриса поступила в балетную школу, в 10 лет – в школу драматического искусства. С успехом играла в австралийском молодежном театре и Театре Филипп Стрит.

Съемки клипа на песню Пэта Уилсона «Vow Girl» стали дебютом Николь на экране (тогда девушке было всего 15 лет). После этого она снималась в различных сериалах. Главная роль в фильме «Мертвый штиль» (1989) режиссера Филиппа Нойса для Николь Кидман стала первой ступенькой на пути к покорению Голливуда.

Как это часто бывает у актеров, Николь влюбилась в своего партнера по съемочной площадке – Тома Круза – на съемках фильма «Дни грома» (1990). Экранный роман молодых людей закончился свадьбой. Многие считали их совершенной парой, а брак идеальным для Голливуда. Единственное, чего не хватало влюбленным, – детей. Николь и Том усыновили двух ребятшек – Изабеллу и Коннора.

Помимо картины «Дни грома», Николь еще дважды снималась вместе с Томом Крузом. Первым был фильм «Далеко-далеко» (1992), прошедший почти незамеченным, а вторым – психологическая драма «С широко закрытыми глазами» (1999), после которой брак Кидман и Круза распался. Саентологические увлечения Круза Николь больше терпеть не могла.

Конечно, у Николь была депрессия. Но длилась она недолго – всего несколько недель. Актриса с головой окунулась в работу. Первым фильмом после разрыва с Крузом стала картина «Мулен Руж» (2001). Героиня Кидман – смертельно больная актриса кабаре, самая известная куртизанка Парижа Сатин, дерзнувшая во имя любви к мужчине и театру бросить вызов одному из влиятельнейших господ и добившаяся своего. Помимо блистательной актерской игры, Николь продемонстрировала незаурядные вокальные и гимнастические способности: она сама исполнила все вокальные партии и акробатические трюки. Эта роль принесла актрисе номинацию на премию «Оскар» и награду «Золотой глобус».

Последующие съемки только упрочили звездное положение Николь в Голливуде. Ежегодно выходят две-три картины с ее участием. При этом, как отмечает актриса, она не спешит заикливаться на каких-то определенных типажах – ей интересно попробовать все.

Активная жизненная позиция и напряженный график съемок не помешали Николь наладить и личную жизнь. В июне 2006 года Николь Кидман вышла замуж за кантри-певца Кейта Урбана.

### **СЕКРЕТЫ НИКОЛЬ**

Благодаря этой двухнедельной диете Николь всегда остается в прекрасной форме!

#### **1-й день**

Завтрак: черный кофе.

Обед: два яйца вкрутую, шпинат, помидоры.

Ужин: кусок отварного мяса, зеленый салат.

#### **2-й день**

Завтрак: сухарик, черный кофе.

Обед: кусок отварного мяса.

Ужин: кусок ветчины, кефир.

#### **3-й день**

Завтрак: сухарик, черный кофе.

Обед: корень сельдерея, обжаренный в растительном масле, помидор, фрукты.

Ужин: 2 яйца вкрутую, чашка тертой моркови, кусок твердого сыра.

#### **4-й день**

Завтрак: черный кофе.

Обед: яйцо вкрутую, чашка тертой моркови, кусок твердого сыра.

Ужин: большой фруктовый салат.

#### **5-й день**

Завтрак: черный кофе.

Обед: большая порция нежирной рыбы.

Ужин: чашка тертой моркови.

#### **6-й день**

Завтрак: черный кофе с сухариком.

Обед: большой кусок филе курицы, зеленый салат.

Ужин: 2 яйца вкрутую.

#### **7-й день**

Завтрак: чай без сахара.

Обед: большой кусок отварного мяса, фрукты.

Ужин: отварная рыба с овощами.

В 8-13-й дни нужно повторить диету в обратном порядке: 6-й, 5-й, 4-й, 3-й, 2-й, 1-й день. Прекрасный результат гарантирован!

## Катрин Денев

Таинственная, загадочная и неповторимая – настоящая женщина, которая не боится быть слабой, но боится старости. «Конечно, я боюсь, как и все женщины, постареть, даже немножко больше, чем остальные, потому что для актрисы это очень важно. Было бы ложью уверять в обратном». Ее любимая цитата – слова Поля Валери: «У женщины, не пользующейся духами, нет будущего». Катрин очень любит духи.

О ее любовных делах мало что известно: кроме Дэвида Бейли, Роже Вадима и Марчелло Мастоляни были и другие мужчины, оставшиеся публике неизвестными. Дети актрисы, Кристиан и Кьяра-Шарлотта, уже выросли и живут самостоятельно. Но об их отношениях с матерью известно еще меньше.

Сорок восемь процентов мужчин Франции считают, что Катрин Денев олицетворяет вечную женственность лучше, чем Мэрилин Монро и Софи Лорен. В то же время они утверждают, что ее очарование кажется волшебным, потому что Катрин Денев не обладает ни самыми красивыми глазами, ни самой красивой грудью, ни самыми красивыми губами...

На звездный путь Катрин вывел известный французский режиссер Роже Вадим. Познакомились они, когда ей было семнадцать лет, а ему тридцать два. Вскоре родился сын Катрин и Роже-Кристиан. Ни для кого не было секретом, что Роже Вадим страстно и нежно любит Катрин. В 1962 году он доверил ей сыграть главную роль в фильме «Порок и добродетель». Фильм имел успех. Однако от друзей и коллег Катрин Денев услышала, что Роже Вадим разочарован своей новой партнершей как актрисой. Так закончился этот роман.

В Париже Катрин случайно познакомилась с Дэвидом Бейли – знаменитым английским фотографом, работавшим в журнале «Плейбой». Дэвид не знал французского, Катрин в то время еще не могла говорить по-английски. Тем не менее, они общались на языке любви. Катрин и Дэвид были вместе несколько лет. Однако Катрин разорвала и этот союз – без объяснения причин.

Много позже Катрин сказала в одном из интервью: «Любовь для меня важнее славы, а счастье важнее успеха. Передо мной отчетливо встала дилемма: или ребенок, или любимый мужчина. Когда я приняла решение родить ребенка, я уже знала, что мы расстанемся с Вадимом, но это не имело никакого значения, как и разлука с Марчелло... Мне важен был Вадим не как муж, а как отец будущего ребенка. После долгих раздумий я решилась. И могу сказать, что счастлива. Я мать, а мать никогда не бывает одинокой. Материнство приносит радость. Правда, оно есть некоторый вид взвешенного жертвования собой».

Драматичной была любовь Катрин и Марчелло Мастоляни. У Марчелло была семья, и Катрин не решалась разрушить ее. Мастоляни переехал из Рима в Париж, расстался с семьей, делал все возможное для того, чтобы Катрин стала его женой. Узнав, что она беременна, он немного успокоился. Однако и рождение дочери (Кьяра-Шарлотта родилась 28 мая 1972 года) не приблизило к нему загадочную Катрин Денев.

Дети Катрин Денев продолжают семейную традицию – они актеры. Кьяра-Шарлотта Мастоляни даже снялась вместе со своей прекрасной мамой в фильме известного кинорежиссера Клода Лелюша «Только вдвоем».

### СЕКРЕТЫ КАТРИН

Французская диета от Катрин Денев рассчитана на 14 дней. Во время диеты можно пить только кипяченую или минеральную воду. Меню нельзя

изменять, так как только такая последовательность вызывает необходимые изменения в обменных процессах. Абсолютно исключаются соль, сахар, алкоголь, хлеб и другие мучные изделия. Повторять диету можно каждые 3 месяца.

**1-й день**

Завтрак: черный кофе.

Обед: два яйца, листовой салат, помидор.

Ужин: кусок нежирного вареного мяса, листовой салат.

**2-й день**

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: кусок вареного мяса.

Ужин: ветчина или вареная колбаса без жира, салат.

**3-й день**

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: морковь, поджаренная на растительном масле, помидор, мандарин или апельсин.

Ужин: два яйца, нежирная колбаса, листовой салат.

**4-й день**

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: одно яйцо, свежая морковь, сыр.

Ужин: фруктовый салат, кефир.

**5-й день**

Завтрак: тертая морковь с лимонным соком.

Обед: вареная рыба, помидор.

Ужин: кусок вареного мяса.

**6-й день**

Завтрак: черный кофе.

Обед: вареная курица, листовой салат.

Ужин: кусок вареного мяса.

**7-й день**

Завтрак: чай.

Обед: вареное мясо, фрукты.

Ужин: нежирная ветчина или колбаса.

Вторая неделя – повторение первой. Диета не слишком «голодная» и очень эффективная!

## Мирей Матье

Еще одна французская загадка – певица Мирей Матье. Безупречный стиль Снежной Королевы и волшебный голос – вот что покоряет все сердца!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.