

# ВКУС СКАНДАЛ *А*

**Лариса Гузеева:**  
Чтобы похудеть — выход один: зашить себе рот суровыми нитками.

## Секреты молодости звезд

**Наталья КОРНЕЕВА**

**Татьяна Догилева:**  
К пластике лица я отношусь как к маникюру.

**Ольга Прокофьева:**  
Сначала тратим много денег, чтобы вкусно поесть, а потом еще больше, чтобы сделать липосакцию.



Вкус скандала

Наталья Корнеева

# **Секреты молодости звезд**

«Алисторус»

2011

## **Корнеева Н.**

Секреты молодости звезд / Н. Корнеева — «Алисторус»,  
2011 — (Вкус скандала)

Как изменить свою внешность, как омолодиться лет на двадцать, какие процедуры омоложения наиболее эффективны, как похудеть, что есть и во что одеваться – все ответы на эти актуальные вопросы вы получите от звезд кино и телеэкрана, прочитав эту книгу. Те, кого вы любите и кому верите, дадут вам множество полезных советов, вооружат вас определенной философией на тему здорового образа жизни и помогут вам изменить жизнь к лучшему. Написанная увлекательно и содержательно, новая книга Натальи Корнеевой станет лучшим подарком для слабой половины человечества.

© Корнеева Н., 2011

© Алисторус, 2011

## Содержание

От автора	5
Екатерина Климова	6
Арина Шарапова	10
Ольга Прокофьева	14
Екатерина Семенова	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Наталья Корнеева**

## **Секреты молодости звезд**

### **От автора**

Почему мы обратились именно к кино- и телезвездам в решении такого важного аспекта, как молодость и красота? Потому что актрисы и телеведущие вызывают всеобщее восхищение, им стараются подражать, и они лучше всех знают, как быть красивой и стройной – это их профессия. И еще потому, что они всегда впереди своего времени. Советы от звезд – это советы из первых рук.

Каждая из нас старается сохранить свое здоровье, удержать молодость, вернуть былую стройность фигуре, и в борьбе за это мы кладем немало сил. Но не всегда получаем желаемый результат. Тут очень важна поддержка со стороны. И такую поддержку в данном случае вам окажут звезды. Может быть, они в чем-то перевернут ваше сознание и ваше отношение к своей внешности, может, напомнят старые, забытые, но верные рецепты красоты. В любом случае, прочтя эту книгу, вы не зря потратите время.

## Екатерина Климова



Екатерина Климова известна зрителю по сериалу «Бедная Настя» и двухсерийному фильму «Прощание в июне». Любители театра видели Катю в аншлаговом спектакле «Ленинградский романс», где она играет вместе со своим мужем Игорем Петренко. Не так давно Катя сменила имидж: коротко остриглась.

– Это была давняя моя мечта – сделать короткую стрижку, – рассказывает Екатерина. – Отговаривали меня буквально все: «Ни в коем случае!» Мама расстроилась: «Отрезать такие шикарные волосы!» Но после «Бедной Насти» мне вдруг захотелось измениться кардинально, да еще период был благоприятный – летом был перерыв в кино, а моя новая прическа теперь идеально ложится на образ Лики в спектакле «Ленинградский романс».

– Катя, вы еще очень молоды, тем не менее с короткой стрижкой скинули лет пять. Вы сами это ощущаете?

– Пока я не чувствую своего возраста, но с короткими волосами ощущаю себя по-новому: другая манера поведения, другой взгляд – все гораздо органичнее в целом, включая и стиль. Теперь могу позволить себе носить кепки. Серьги, которые всегда у меня в ушах, теперь видны больше, чем это было с длинными волосами, и вообще лицо мое от стрижки выиграло, потому что усилился акцент на глаза.

Еще плюс – в бассейне теперь никаких проблем. Не надо сушить волосы. И в работе намного проще: можно надеть любой парик. А когда были длинные волосы – их накручивали, жгли щипцами, портили красками.

– Вы изменились во всем, стали стройнее и тоньше в талии. Как вам это удалось?

– Уже год регулярно хожу в бассейн. Люблю после спектакля полчаса поплавать, а потом в сауну. Благо «Олимпийский» рядом с домом. А сейчас много танцую: репетируем спектакль «Загнанных лошадей пристреливают». Там танцы от рок-н-ролла до модерна, невольно растягиваешься и худеешь.

– *И какие теперь у вас параметры?*

– 86 × 60 × 90 при росте 170.

– *Каждая женщина хотела бы выглядеть идеально, как она себе это представляет. Вы собой довольны?*

– Как раз недавно я думала об этом. Как странно, ведь всегда бываешь чем-нибудь да недовольна, а сейчас я себе нравлюсь.

– *Сейчас очень омолодилась аудитория, желающая иметь идеальные формы. Худеют чуть ли не с десяти лет. Вам не кажется, что это уже своего рода болезнь быть во что бы то ни стало похожей на модель?*

– Согласна, но деваться некуда: наше время диктует и определенные стандарты. А мужчины, листая журналы, хотят видеть их рядом с собой. Поэтому женщины и стараются во что бы то ни стало им соответствовать. А другие на здоровье людей делают бизнес. Мне предлагали рекламировать одно средство для похудения – я отказалась. Если мечтаешь похудеть, то прежде всего нужно осознать, что от природы своей ты далеко не уйдешь, поэтому не нужно стремиться к недостижимому и вредить своему здоровью. Просто нужно добиться какого-то своего идеального состояния.

Допустим, если женщина от природы крупная и широкая в кости, то она никогда не станет «вешалкой». Но похудеть в известных пределах сможет. Лично я всегда была субтильной. В детстве меня даже дразнили за худобу. Только после родов немножко округлилась.

У нас, актеров, еще профессия такая, что мы постоянно переживаем стресс. Ведь сыграть спектакль – это переживание. В «Ленинградском романсе» я играю девочку-блокадницу, и, естественно, этот образ уже держит меня в определенной форме. Я не могу набирать лишние килограммы.

А когда играла Натали в «Бедной Насте», то разрешала себе иногда съесть и сладкое, и печеное и не боялась поправиться, потому что знала, что моей героине это пойдет. Ведь девушки в девятнадцатом столетии не имели параметров 90 × 60 × 90, по крайней мере, это было не модно.

– *Катя, есть у вас какой-нибудь эффективный рецепт поддержания хорошей формы? Например, как нужно питаться, чтобы удержать свой идеальный вес?*

– Нельзя есть сладкое и печеное. Пирожки, которые я так люблю, категорически нельзя. Говорят, что очень хорошо раздельное питание. У меня если и получается питаться раздельно, то нерегулярно, потому что меня дома не бывает.

У меня есть не рецепт, а собственная философия на этот счет. Многие по утрам не завтракают или завтракают кое-как. Например, кофе и сигарета – это для них завтрак, потому что утром некогда. Я же, наоборот, ради полноценного завтрака встану пораньше. Я просыпаюсь с мыслью о завтраке.

Утро начинаю с овсяной каши. Из овсянки можно приготовить множество разных блюд: овсянку с семгой, овсянку с красной икрой, овсянку с яблоками, овсянку с сухофруктами и орехами, овсянку с медом. Завтрак для меня – самое важное. А уж днем и вечером – как придется. Я сохраняю высокую работоспособность целый день благодаря тому, что завтракаю по утрам.

– *Судя по всему, вы привыкли заботиться о своем здоровье?*

– Мне кажется, что пока я веду себя достаточно легкомысленно в этом плане. Например, понимаю, что не надо пить кофе и что надо бросить курить, а не могу. Ведь жизнь, по большому счету, – это то, что приносит тебе радость и доставляет наслаждение, и отказывать себе в том,

чего тебе хочется, по-моему, нельзя. Ну, может быть, не так часто пить кофе и не так много курить. Хотя не знаю, права ли я. Мне кажется, что когда-нибудь я все-таки одумаюсь и брошу курить.

– *Вам это мешает?*

– Мне жалко свои зубы, во-первых, во-вторых, время идет. Я уже сейчас понимаю, что мне это мешает в работе, потому что у меня хороший голос и я могу петь. Но в силу того, что курю, могу голос потерять. И когда танцую на сцене, тоже это ощущаю. Если б не курила, то такие нагрузки давались бы мне гораздо легче.

*Катя, вы правильно подметили, что с короткой стрижкой делается акцент на лицо, и теперь, видимо, за лицом нужно ухаживать еще тщательнее. Что вы делаете для этого?*

– Более или менее регулярно делаю массаж лица и пользуюсь хорошей косметикой линии Guerlain. А по уходу за волосами мне нравится косметика Stix. Кремы себе подбираю по совету косметолога.

– *Значит, вы считаете, что в вашем возрасте уже не помешает регулярный массаж; лица?*

– Да, классический массаж или лимфомассаж – это все не бесполезные для лица процедуры. И еще очень полезны контрастные умывания.

– *Если разработать программу по уходу за собой на месяц, то что в нее должно входить?*

– Желательно хотя бы два раза в неделю посещать бассейн с сауной. Утром контрастный душ. Накладывая на лицо крем, не забывать и про тело. Кожа вся нуждается в постоянном уходе, хотя я знаю одну известную актрису, которая утверждает, что она никогда в жизни не пользовалась никаким кремом, а только гелем для душа. Ей, между прочим, пятьдесят, и кожа у нее великолепная.

Тем не менее я, например, без крема не могу, сразу ощущаю резкий дискомфорт. И еще нужно беречь ноги. При любой возможности нужно сидеть, подняв ноги кверху.

– *Если мало времени, то какую «скорую помощь» можете посоветовать, чтобы выглядеть хорошо?*

– Я всегда ношу с собой крем для рук. Если под рукой не окажется косметички, то его можно использовать и для тела, и для лица. Им даже обувь можно почистить, на худой конец, если нет ничего. Разные бывают жизненные ситуации.

Прозрачный блеск для губ можно использовать как гель для укладки волос, и этим же блеском можно подвести веки. Сейчас модно, чтобы глаз был как бы влажным. Когда волосы у меня были длинные, я их использовала вместо нитки для чистки зубов и как скраб для лица и тела в душе.

– *Катя, вы очень красивы, но, согласитесь, что красота сама по себе сейчас как бы не востребована. Все только и говорят о внутренней гармонии. Сейчас нет эталона, поэтому дурнушкам достаточно сказать о себе, что они живут в согласии со своим внутренним «я», чтобы уже претендовать на роль красавиц. Сейчас даже актрисы в сериалах зачастую выглядят как девочки с улицы. Что вы на это скажете?*

– Но она действительно важна, эта внутренняя гармония. Без нее не может быть настоящей красоты. И потом, красота все-таки понятие растяжимое. Все любили Мэрилин Монро, все ей поклонялись. Но ведь в то время, в том же Голливуде было очень много красивых актрис. А поклонялись одной Монро, потому что она была идиолом целого поколения.

Что отличает наше время от тогдашнего, так это, пожалуй, то, что сейчас нет идолов. А красивых женщин, в том числе и актрис, много.

– *У вас необычный цвет глаз – аквамариновый, и возле зрачка черная точка. Женщины с такими глазами бывают роковыми.*



– Я знаю, что все женщины, родившиеся в конце января, роковые, в том числе и я. Мои глаза – моя гордость и беда одновременно. У меня по глазам видно все. Я не могу ни слюсавить, ни притвориться, ни скрыть свои чувства. Если влюблена – видно за версту. Это такая подстава!

– *При таких ярких глазах должен быть очень аккуратный макияж. Как вы это делаете?*

– В основном, густо крашу ресницы, они оттеняют глаза и делают их больше. Тушь использую только темно-коричневую. При моих глазах совершенно исключена помада, потому что надо делать акцент на чем-то одном.

По этому поводу припоминается мне один разговор. Как-то на съемках один американец сказал мне, что русские женщины очень красивы, только красоты своей не понимают, а американки, наоборот, знают, в чем их сила, хотя красотой уступают русским.

Если у американки, к примеру, красивые руки, то она делает акцент именно на руки, и, общаясь с ней, невозможно этого не заметить. Если у нее красивый рот – она именно губы выделит на своем лице, и это будет сразу видно. Если красивые ноги – значит, ноги.

Русская женщина преподносит себя всю целиком и зачастую, в угоду моде или собственному представлению о красоте, выставляет и свои недостатки напоказ. Не бывает такого, чтобы женщина была вовсе некрасива. Надо найти в себе изюминку и именно ее и подчеркнуть.

Есть еще один нюанс. Большинство из нас не привыкли смотреть на себя со стороны. А если представить себе, будто ты снимаешься в каком-нибудь кино и на тебя со всех сторон смотрят, то сразу поймешь, что спину нужно держать прямо и думать о том, как ходишь, как сидишь. Я настолько уже привыкла сидеть на кончике стула, что никогда не развалюсь ни в кресле, ни на диване.

Мне кажется, это очень важно, всегда ощущать себя как на публике. Даже когда дома одна делаешь уборку, то приседать и нагибаться нужно не кое-как, а с прямой спиной. Или смотришь телевизор и одновременно растягиваешь ноги.

– *Катя, вы любите обновки?*

– Очень. Это у меня с детства. Сразу надеваю и ношу до тех пор, пока не надоест. Если пойти некуда – дома буду в обновке ходить.

– *Как вы думаете, стиль нашего времени лет так через пятьдесят по каким приметам можно будет угадать?*

– Современная женщина уже не боится подчеркнуть свою индивидуальность. И что меня недавно приятно удивило – такой аксессуар, как шляпа, вновь востребован.

## Арина Шарапова



Звезда эфира Арина Шарапова – любимица миллионов телезрителей. Она всегда была и остается эталоном хорошего вкуса и чувства меры во всем. Сегодня она провозглашает ни больше ни меньше как свободу от стереотипов, под влиянием которых мы все так или иначе находимся.

– Арина, как, по-вашему, современная женщина очень привязана к своему имиджу?

– С одной стороны, да, потому что огромное количество дамских журналов пропагандируют определенные клише моды. И теперь это стало неотъемлемой частью нашей жизни. Раньше подобную информацию нужно было разыскивать. Сейчас достаточно открыть глянце-вый журнал, сразу поймешь, какие на сегодняшний день тенденции. Это хорошая подсказка для нас. Не надо думать, все перед глазами.

Но мне лично слово «имидж» не нравится. Это не наше слово. Мне в женщине важна прежде всего ухоженность, холеность. Чтобы одежда сидела красиво и была не мятой. Если это можно назвать имиджем – пожалуйста. Я – за отмену всяких клише и за свободу выбора. Следование модным тенденциям – это стадное чувство. Оно мне чуждо. Что значит, хочу как все? Это значит, нет собственного стиля и собственного «я».

– Но женщины следуют моде, чтобы не отстать от своего времени, а имидж соблюдают, чтобы социально лучше себя ощущать. Не так ли?

Я человек творческой профессии и поэтому к имиджу не привязана. Но женщина-бизнесмен, конечно, ограничена определенными рамками. Иначе ее никто серьез не станет воспринимать. Если идешь устраиваться на работу в какую-то фирму – одеваться нужно соответственно этому случаю. Эти правила игры соблюдать, конечно, необходимо.

Когда я работала в информации, тоже вынуждена была находиться в рамках и не могла прийти а работу в декольте и броских серьгах. Но все равно я старалась задвинуть эти рамки и носила пиджаки свободного кроя, демократичные рубашки. Женщины выбирают свой стиль и находят свой имидж соответственно тому, как им удобно.

Но я против того, чтобы кому-то имидж навязывался извне лишь только потому, что это нужно.

– Раньше на телевидении было много запретов. Дикторы должны были выглядеть строго официально, им не разрешалось носить яркие цвета, например, красный?

– Нет, таких запретов, чтобы не разрешали одеваться в красное, не было. Скорее, это было продиктовано технической стороной вопроса. Красный цвет на экране телевизора не передавался.

– Арина, вам какой стиль ближе всего?

– Демократичный. Мне очень нравятся брюки, и их у меня в гардеробе штук сто, наверное. Недавно я обнаружила, что купленные в Швейцарии очень красивые сапожки за весь сезон не надела ни разу, потому что все время хожу в брюках.

– Вы говорите, не люблю одеваться, как все. А тем не менее, как все, носите преимущественно брюки?

– Я ношу их исключительно ради удобства. И несмотря на то, что брюк у меня много, все они, в основном, классические. Отличаются только цветом, тканью. Я выбираю то, что мне идет и в чем мне комфортно. Стиль милитари, например, когда был в большой моде, миновал меня благополучно.

– Какие у вас требования к качеству вещи?

– Прежде всего, ее сминаемость. Чтобы можно было в этих брюках или в этой юбке сидеть, не боясь, что она сомнется и потеряет вид. Ужасно не люблю мятые вещи. Если костюм мнется, я предпочту вовсе не садиться и буду «держат фасон», как говорила когда-то моя бабушка.

Если веду какой-нибудь концерт, то в течение вечера не присаживаюсь ни разу и три-четыре часа провожу на ногах. Ведь надо держать платье в прекрасном состоянии. Из сминаемых тканей могу позволить себе носить только лен. Здесь все знают, что лен потому и мнется, что он лен. За границей льняные вещи стоят дорого. Иногда, если еду на какое-то мероприятие, вещи беру с собой, чтобы потом переодеться сидя в машине, доехать немятой сложно.

В остальном на первом месте у меня удобство. Неудобные вещи доставляют массу проблем. Но они, к сожалению, тоже бывают нужны. Например, корсет. В нем дышать невозможно, зато красиво, и ради какого-то своего собственного наслаждения я могу на некоторое время поступиться комфортом. А в повседневности предпочитаю носить свитер, рубашки, брюки. Легко в такой одежде.

– Как вы встречаете смену сезона? Например, весной одеваетесь ярче?

– Весна на мой имидж особо не влияет. Весной светит солнце, и поэтому даже черный костюм смотрится нарядно. Я, скорее, зимой выгляжу ярче, особенно, если на улице серо. Чем хуже погода, тем ярче я стараюсь одеваться, создавая себе, таким образом, хорошее настроение и самочувствие.

– Весной мы нередко чувствуем себя хуже. У вас бывает упадок сил весной?

– С этим у меня нет проблем. Четыре раза в неделю я уделяю спорту. Хожу в фитнес-клуб. А раньше занималась волейболом и верховой ездой.

– Хорошей физической формы и собственного стиля в одежде достаточно, чтобы быть неотразимой?

– Не одежда и не формы делают женщину привлекательной. В первую очередь, внутреннее состояние, вера в себя. Нужно не комплексовать, а жить полноценно. Одна моя знакомая, которой уже за 90, попав в реанимацию, как только пришла в себя, потребовала помаду, чтобы накрасить губы. Если бы у нее не было этого внутреннего стержня, этой воли, никакая помада

ей не помогла бы. Накрашенные губы, подведенные глаза – это все мелочи, которые дополняют твой образ, главное, какое у тебя выражение глаз.

Потухший взор невозможно скрыть от окружающих и спрятать за имиджем.

– *Судя по тому, что вы регулярно посещаете спортклуб, вы тщательно следите за своим весом?*

– У меня не бывает колебаний веса, просто я стараюсь не позволять себе полнеть, но это не самоцель. Благодаря спорту я легко преодолеваю негатив или плохое настроение. Когда ощущаю, что мои мышцы находятся в хорошем тонусе, мне ничего не страшно. Я нравлюсь себе такой, какая я сейчас, и это устраивает не только меня, а еще и моего мужа, мою семью, в конце концов, даже телевидение!

– *Но, может быть, у вас есть какая-то эффективная диета, которая тоже позволяет вам держаться в хорошей форме?*

– Терпеть не могу диет. Ем все, никакой четкой системы у меня нет. Например, периодически у меня возникает перебор со сладким. Тогда на месяц-два я о сладком забываю.

– *И вы никогда не пробовали сидеть на диете?*

– У меня был эксперимент с тайскими таблетками. Это был ужасный опыт. Мне показалось тогда – это было лет восемь назад, что необходимо похудеть. Потом сильно пожалела. Диеты очень угнетают меня эмоционально. Это состояние иногда граничит со злобой. Я даже сама себя пугаюсь. Могу запустить в кого-нибудь тарелкой.

Лучше спорта, поверьте, нет ничего. В наш клуб ходят многие женщины в возрасте. Одной из них уже семьдесят. Она отлично выглядит, и ей вовсе не надо бежать в клинику пластической хирургии.

– *Арина, согласитесь, что возраст все равно будет брать свое, пусть и медленно. А что еще можно сделать против морщин?*

– Все зависит от того, как себя воспринимаешь. У меня была одна знакомая, которая бегала к массажисту уже в двадцать пять лет. Сейчас ей уже много лет, и лицо у нее испорчено. Массажист растянул ей всю кожу. Человек сам вгоняет себя в комплексы.

Пусть будут морщины, что такого? Некоторые мои приятельницы делают ботокс. Терпеть не могу! Мне кажется, после этого свой имидж утратишь уже навсегда. В Голливуде, например, не берут сниматься актрис с пластмассовыми лицами.

– *Ваша профессия разве не предполагает, что вы должны выглядеть молодо, несмотря ни на что?*

– Вот сейчас мне ничего не надо, я собой довольна и мне хорошо. Что потом – даже загадывать не хочу. Я терпеть не могу каких-то хирургических вмешательств в свой организм. Тем более, когда это продиктовано не состоянием здоровья. Это, я считаю, насилие над личностью. Можно ведь не тратить много денег на пластику, а просто регулярно ухаживать за собой.

– *Например?*

– Например, иметь хорошего косметолога. Я никогда не пользуюсь покупными кремами, потому что они не лечебные и рассчитаны только на кратковременный эффект.

Мой косметолог специально для меня готовит крем. Конечно, приятно, когда полочка на твоём туалетном столике уставлена разными красивыми баночками, но у меня все это уже было. Я всем этим уже переболела. Теперь использую эти баночки для собственного крема. – *Наверное, в вашей косметичке просторно, раз вы не покупаете косметику?*

– Нет, это не так. Я экономлю на дорогих кремах, а на всем остальном не могу. Ужасно люблю дорогую и красивую декоративную косметику. Примерно раз в два месяца обновляю весь свой арсенал. Люблю красивые новые коробочки и не могу себе в этом отказать.

У меня целых две косметички. Одна для телевизионного грима, другая «для жизни». Я очень устаю от профессионального грима, поэтому вне работы крашусь мало, и поскольку я за свободу, то мне вообще нравятся лица без косметики.

Недавно у меня в прямом эфире была народная артистка Тамара Семина, и я ее спросила, что за грим она использует на съемках, который, когда она в кадре плачет, не растекается по лицу. А Тамара Петровна сказала, что очень часто входит в кадр без грима вообще, такая, какая есть. Мне это так понравилось. Вот кто не комплексует по поводу своего лица, вот кто по-настоящему свободен!

– *А вы можете позволить себе быть на людях без макияжа?*

– Да, только ресницы чуть-чуть подкрашиваю. Реснички – это святое. Просто у меня нередко возникают такие ситуации, когда я не могу позволить себе такую уж простоту.

– *Арина, впереди долгожданное лето. Вы любите загорать?*

– Очень люблю. Хотя знаю, что это вредно. Но в солярий не хожу, признаю лишь натуральный загар, морской или горный. Два раза в год обязательно бываю на солнышке. Загорая, пользуюсь непременно защитными кремами. Когда уезжаю в очередной отпуск – операторы в напутствие всегда мне говорят: «Береги лицо от очень темного загара».

– *Вы меняете только длину волос, а цвет, похоже, нашли раз и навсегда?*

– Недавно я была рыжей. Может, было не очень заметно? Ужасно хочу стать брюнеткой. Однажды я примеряла такой парик – мне очень хорошо. Есть смысл начать с парика, чтобы попробовать – как это будет, почувствовать себя в новом имидже.

– *Не будет в таком случае риска потерять часть телевизионной аудитории из числа своих поклонников, если резко измените имидж?*

– Риск, конечно, есть. Но жить-то хочется! И мужа заранее надо к этому подготовить, ведь когда я стала рыжей, он не очень-то это приветствовал. Ему нравятся светлые волосы.

– *Арина, многим женщинам свойственно после тридцати слегка переживать из-за своего возраста. А вы переживаете?*

– Нет. Дело в том, что я не чувствую себя взрослой. Недавно к нам в программу «Доброе утро» пришла одна дама и сказала: «Боже мой! Мне вчера исполнилось сорок!» Я не стала ее переубеждать. Бесполезно, раз у нее такое отношение к жизни.

## Ольга Прокофьева



Актриса театра имени Маяковского Ольга Прокофьева вмиг стала очень популярной после роли Жанны Аркадьевны в сериале «Моя прекрасная няня».

– *Ольга, когда видишь идеально стройную женщину, такую, как вы, то всегда хочется узнать: как этого добиться?*

– Надо на себя разозлиться: «Опять приближается лето, и я снова не надену любимые белые брюки. И значит, никак не могу взяться за себя?» Каждая из нас помнит, какой она была до того, как поправилась, как было комфортно и легко. Нужно вернуть это состояние, ведь это такая свобода потом, когда уходят лишние килограммы.

Лишний вес опасен не только тем, что вреден для здоровья, он еще и гасит в женщине все желания. «Опять не влезу в свои белые брюки – ну и Бог с ними! Буду ходить в коричневых». Женщина может и не заметить, как с ней произойдет эта метаморфоза. И тогда уже будет очень трудно что-либо изменить.

– *Как конкретно «взяться за себя»?*

– Я и раньше знала, что диеты не помогут, что действует в данном случае только одно: надо меньше есть. Даже само слово «диета» никогда мне не нравилось. Однажды, еще в студенческие годы, я попробовала семь дней просидеть на воде. Выдержала. Хотя кружилась голова и все вокруг казалось прозрачным. Я похудела на шесть или семь килограммов. Но потом все моментально вернулось обратно.

Каждая из нас ставит себе какие-то задачи, решая с понедельника начать жить по-новому, похудеть непременно к празднику или к отпуску, и всякий раз находится причина, чтобы ото-

двинуть этот срок. Время летит быстро, а ты все только обещаешь себе похудеть. Мне кажется, очень помогает, если только по-настоящему на себя разозлишься.

– *Есть еще один путь избавления от лишнего веса. Каждая из нас знает, от чего именно поправляется. Но признаться себе в этом тяжело. Нужно ведь исключить из питания то, от чего толстеешь, а силы воли нет. Не правда ли?*

– Не надо ничего исключать. Зачем лишать себя маленьких радостей? Например, в моем холодильнике всегда можно найти мороженое. Есть такая теория, что некоторые продукты вырабатывают в организме гормоны радости. Я верю в это, а раз верю, значит, это так. Мороженое для меня именно такой продукт.

Вечером, если хочется сладкого, я накладываю себе небольшую порцию белого пломбира – обязательно в какую-нибудь изящную вазочку – и экспериментирую. Можно добавить тертый шоколад и орешки, можно – мед и ликер. Мороженое прекрасно снимает усталость.

Так что не надо себя истязать запретами, нужно просто постепенно уменьшать порцию и есть пять раз в день по чуть-чуть, если сразу трудно отказаться от привычки съесть много.

– *При вашем росте какой сейчас у вас вес?*

– 51 килограмм при росте 168 сантиметров. Временами хочется сбросить еще пару килограммов, и это мне удастся. Но они быстро возвращаются. Видимо, эти два килограмма нужны моему организму и являются каким-то резервом. В этом весе я стабильна уже много лет, именно благодаря тому, что ем мало.

– *Ольга, в таком случае, как вы питаетесь? Стакан кефира заменяет вам завтрак?*

– Стаканом кефира я, конечно, не наемся. Но молочные продукты очень люблю. На завтрак обычно обезжиренный творог, заправленный обезжиренным кефиром. Я предпочитаю натуральные продукты, без консервантов и красителей, поэтому йогурты не ем.

В творог можно добавить орешки. Они у меня всегда есть. Я люблю хлеб и сыр. Чай и кофе пью с сахаром. Глюкозу нельзя исключать. Ничто не заменит для мозга глюкозы. Вечером рыбные блюда и салаты. Обедаю обычно вне дома.

– *Какие физические нагрузки нужны, чтобы поддерживать хорошую форму?*

– К сожалению, у меня сейчас такая занятость – нет возможности ходить в спортзал. Зато дома есть маленький тренажер. А в багажнике машины лежат ролики. Я занимаюсь всеми видами спорта, которыми увлекается мой сын Саша. Зимой мы вместе ходим на каток в парк культуры имени Горького, а летом на даче катаемся на велосипедах.

– *Если у вас выходной, то что вы предпринимаете в первую очередь для красоты и здоровья?*

– Основная проблема – недосып. Поэтому как только выходной – стараюсь выспаться. Я убеждена, что настоящая женщина должна поменьше есть и побольше спать. Тогда будет здоровье. И если есть время – иду к своему косметологу.

– *Вы в курсе достижений косметологии?*

– В принципе, да. Но все подряд на себе не пробую, только проверенные уже вещи.

*Из того, что вам известно, можно что-то считать панацеей? Сказать, к примеру: «Женщины, не бойтесь старости, выход есть»!*

– Можно, к примеру, уже обойтись без хирургической подтяжки лица и получить хороший эффект. Но на самом деле, все зависит от нас самих. Как себя уговоришь – так и будет.

– *Вам не кажется, что проблема омоложения стала носить у нас характер эпидемии?*

– Об этом можно судить, скорее всего, по агрессивности рекламы. Омолодиться и хорошо выглядеть – нормальное желание женщины. Тем более что наша женщина раскрепостилась совсем недавно и стала лучше к себе относиться только последние пятнадцать лет. Многие приписывают это феминизму. На самом деле никакого отношения к феминизму это не имеет.

Я другое наблюдаю. Есть опасность переухоженности лица. Молодые сейчас очень рано начинают посещать салон. Иногда смотришь на такую женщину думаешь, что ей на вид лет

сорок, а когда узнаешь, что всего двадцать восемь, понимаешь, что она сильно заиклена на своей внешности.

Или наоборот: сначала тратится много денег, чтобы вкусно поесть, а потом еще больше, чтобы сделать липосакцию. Чувство меры часто изменяет нам.

– *Женщины всегда находили выход из положения. Раньше, когда был один Институт красоты на всю страну, многие имели собственных косметичек, которые индивидуально изготавливали очень хорошие кремы.*

– У меня и сейчас есть такая косметичка. К ее услугам прибегают многие наши актрисы. На съемочной площадке под осветительными приборами мы работаем по 10–12 часов. Поставь живой цветок под эти приборы – он быстро завянет. Представляете, что приходится выносить нашей коже?

Но я все-таки глубоко убеждена, что важнее всего – душевное состояние. Иногда видишь: у женщины нет проблем с лицом, а глаза такие потухшие.

– *Что лично вам помогает сохранять душевный комфорт?*

– Мы часто жалуемся друг другу на свои проблемы и разные недомогания. А жизнь проходит между тем. И если завтра я буду скулить и послезавтра, то что изменится? Я как бы заключаю с самой собой пари: нет, не возьмешь, что бы ни было! И еще не надо реагировать на все сразу моментально.

Екатерина Вторая, когда проводила заседания кабинета министров, ставила перед собой стакан воды. И когда кто-то или что-то выводило ее из себя, она брала стакан и медленно выпивала воду. Этим она гасила гнев. Первые минуты гнева – самые неоправданные.

Я поэкспериментировала над собой, мне понравилось. Главное, в первую секунду не поддаваться эмоциям. Дальше уже все пойдет по-другому. Так же, кстати, и с едой. Хочется съесть лишнее, отвлекись, подойди к зеркалу, посмотри в окно. Глядишь, уже и расхотелось. Главное, вовремя переключиться.

– *У вас много костюмных ролей в театре и в кино. Это мешает или, наоборот, помогает обрести собственный стиль? Как вы выглядите в жизни?*

– Мы, актеры, склонны сомневаться в себе постоянно. Наш учитель Андрей Александрович Гончаров до четвертого курса называл всех нас абитуриентами, считая, что мы не дотягиваем до звания «студент». С другой стороны, эти сомнения в себе – сильный толчок к поиску истины.

Раньше, покупая себе обновки, я всегда советовалась с мужем. И так к этому привыкла, что когда мы разошлись, я вдруг осознала, что никогда ничего не купила себе сама и даже не знаю, по большому счету, что мне идет. Но оказалось, что вполне могу справиться, главное, суметь перешагнуть через что-то внутри себя.

Мне нравится носить классику. Причем люблю женственные вещи, то, что делает женщину женщиной, и то, что еще у нас не забрали мужчины, а мы не переняли у них. Это рюши и кружева, узкие юбки, приталенные пиджаки, корсеты и высокие каблуки.

– Что могли бы взять себе на вооружение женщины вашего типа красоты? Какие цвета вы предпочитаете, какие избегаете носить?

– Я уверена, что, в принципе, каждая женщина знает, что ей идет, а что нет. Лично я не ношу болотные и зеленоватые тона и стараюсь бледные вещи не надевать.

Некоторые думают, что если они носят коричневое и серое, значит, не молодятся. А как только рука потянулась к розовому, голубому или оранжевому – уже молодиться, стараешься скрыть свой возраст. Я так не считаю. Я ношу розовое и обожаю яркие цвета. Цвет, как и вкусные продукты, тоже вырабатывает в организме гормоны радости.

У Набокова я прочла: «На столе обязательно должны быть апельсины. Это очень озаряет стол». Естественно, нужно относиться ко всему чуть-чуть с иронией. Если глубоко во все это верить – можно просто сойти с ума.



– *Ольга, что в своем лице вы считаете наиболее выразительным? И пользуетесь ли косметикой в повседневности?*

– Конечно, глаза. Это главное. Иногда по каким-то домашним делам могу выскочить и без макияжа. Но, в принципе, с утра чуть подкраситься необходимо, иначе весь день проживаешь как-то не так, как будто сразу в черновик.

## Екатерина Семенова



Когда актриса МХАТ имени Чехова Екатерина Семенова вернулась со съемок программы «Последний герой», в Москве ее поджидала популярность, о которой Катя и не подозревала. Незнакомые люди на улице и в общественных местах почему-то улыбались ей приветливо, а некоторые подходили и признавались в том, что она их любимая актриса.

– В первое мгновение я испугалась и подумала, что со мной что-то не то, – рассказывает Катя, – что я плохо причесана или у меня глаз размазался. А оказывается, пока меня не было, по телевизору прошел сериал «Две судьбы».

– Катя, согласитесь, когда сделаешь что-нибудь стоящее, хочется, чтобы как можно больше людей узнали об этом.

– Естественно, а в нашей профессии это даже необходимо. Актеру популярность нужна, но на самом деле я совсем не ожидала, что так будет.

– У вас не было проблемы с выбором профессии?

– Никогда. Я выросла в кинематографической семье. Мама – Орлова Наталия Вячеславовна – режиссер анимационного кино, папа – Семенов Тенгиз Александрович – режиссер документального кино. В доме, где я выросла, жили известные артисты и кинорежиссеры – Эльдар Рязанов, Вера Глаголева и другие. С детства я привыкла к такому окружению, для меня было обыкновенным делом, что на Новый год Дедом Морозом на детских утренниках выступал Белявский Александр Борисович, поэтому и не было вопроса, быть или не быть актрисой. Родители никогда меня не ломали и отдали в театральную школу, затем я поступила в Школу-студию МХАТа, и только совсем недавно папа вдруг признался мне, что с ужасом думал о том,

что я выберу актерскую профессию, так как это очень тяжелая профессия. Для меня это было прямо-таки открытием.

– *На что вы надеялись, когда поступали?*

– На все! Кто же идет в эту профессию и не думает, что будет записан в историю? Без амбиций нельзя идти в театральный институт. Одного таланта мало. Если нет завышенных амбиций, легко сломаться. Учишься актерскому мастерству всю жизнь.

В институте мы все гадали: чему же можно нас научить за целых четыре года, если мы и так талантливы? Сейчас я понимаю: там учат учиться. Даже теперь, играя на сцене и снимаясь в кино, не могу сказать, что владею мастерством. Ничего не знаю, ничего! Каждый день – труд. Бывает, играешь спектакль и только через год тебя вдруг осеняет: вот что здесь! вот так надо! А это приходит только с опытом.

– *В юности обычно у всех есть кумиры-актеры. Кто был вашим кумиром?*

– Аль Пачино. Мне всегда хотелось увидеть его воочию, и однажды это случилось. С театром «Современник», в котором я тогда служила, мы были на гастролях в Америке. Аль Пачино пришел на наш спектакль и после сразу уехал. А мне было ужасно любопытно, на какой машине он приехал, есть ли у него охрана, какой у него шофер, и я уже стояла на улице, караулила. А потом мы с компанией актеров и нашей переводчицей пошли гулять по Нью-Йорку и решили зайти в какой-нибудь бар. И вдруг у входа в ресторан я увидела машину Аль Пачино. Друзья мне не поверили: «Ты сошла с ума!», но я же запомнила его джип и его шофера! Мы зашли. Это оказался малюсенький итальянский ресторанчик. Аль Пачино стоял и разговаривал с поваром. Видимо, это был его ресторан и он захотел узнать, как идут дела. Мы решили подождать на улице. Когда Аль Пачино вышел из ресторана, Вася Мищенко не растерялся и, забрав у Гали Петровой из рук цветы, подаренные зрителями, вручил их ему со словами: «Ал, привет! Старик, мы так тебя любим! Пойдем с нами, выпьем!» А по-английски при этом ни бельмеса. Переводчица сказала, что она это переводить не будет, но Аль Пачино узнал нас. А, мол, русские актеры, и заинтересовался, что такое ему Вася говорит. И он пошел с нами в ирландский паб, и просидел с нами три с половиной часа! Он говорил, а мы от счастья умирали. Эти глаза! У него такие глаза. И никакой спеси. Никакого величия. Он даже рассказал нам о том, какую ошибку он совершил, взявшись за работу в кино в качестве режиссера и исполнителя главной роли одновременно. «Вы видели мой фильм? – спросил он нас. – Нет? О, это надо вам показать». На следующий день рано утром в нашем номере зазвонил телефон. Это был агент Аль Пачино: «Господин Аль Пачино должен прислать вам кассету. Скажите куда?» Это нас просто потрясло. Как пообещал, так и сделал.

## **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.