

Мирей Гальяно:

«Девиз француженок — ничего лишнего!»

На улицах Парижа мелькают стройные ножки в ботфортах, стройные попки в шортах и стройные талии, которые, кажется, можно обхватить двумя пальцами. Если на глаза попадется «увесистая» матрона, смело обращайтесь к ней на любом языке, кроме французского — только иностранки позволяют себе гордо нести свой лишний вес, как знамя. Француженки с детства усвоили: только стройная особа вправе называть себя женщиной, а «женщина» во Франции звучит гордо! Уроки французского стиля жизни согласилась раскрыть нашим читательницам Мирей Гальяно, автор мировых бестселлеров «Французские женщины не поправляются», «Секрет питания в удовольствие», «Французская женщина на все сезоны: год секретов, рецептов и удовольствий».

Так в чем же секрет французской стройности: генетика, национальная кухня или...

М.Г.: Воспитание. С раннего детства девочкам мамы кладут на тарелку чуть меньше еды, чем они могут съесть, а если ребенку не нравится, или он не хочет доедать, его ни в коем случае не заставляют. Еда должна приносить только удовольствие!

А если удовольствие я получаю только от плюшек и конфет?

М.Г.: Ну и ешьте их — пока не разонравятся. Поверьте, если никто (и вы в том числе!) вам не будет запрещать, очень быстро надоест. Поверьте! А еще попробуйте ограничить время приема пищи, например, двадцатью минутами. Два этих приема всегда срабатывают.

И что, никаких соблазнов? Вам никогда не хочется сладкого?

М.Г.: Почему же! Вот идем мы с подружкой в ресторан, а там и пирожные, и десерты, и торты — французская кухня этим славится. Мы заказываем один дели-

катес на двоих — и побаловали себя, и денег лишних не потратили, ведь большой кусок торта в меня просто не влезет.

А в подругу?

М.Г.: Но ведь она тоже француженка!

Ну а если все же набрали пару лишних килограммов, что станет лучшим стимулом к похудению: новое платье, новый мужчина или новая проблема со здоровьем?

М.Г.: Ни то, ни другое, ни третье — собственное отражение в зеркале, ведь женщина должна себе нравиться! Кстати, француженки, в отличие от американок, никогда не худеют демонстративно для мужчины — только для себя. Они не пытаются в глазах кавалера заработать себе дополнительные баллы по

принципу: «Я ради тебя во всем себе отказываю!» Лишний вес — личная проблема женщины, французские мужчины, опять же в отличие от американских, тактичны и не укажут даме на ее несоответствие стандартам, они просто... не подойдут к такой женщине, пока она не приведет себя в порядок.

Даже, если это жена?

М.Г.: Особенно, если это жена!

Соответственно, женщина, сидящая на диете, не отклонит приглашение мужчины поужинать в ресторане?

М.Г.: Отклонит и пригласит его к себе в гости, приготовив ужин, безопасный для фигуры.

И мужчина будет есть всякую травку, давась голодной слюной?

М.Г.: Боже упаси! Во Франции так с гостями не поступают! Можно приготовить и мясо, и рыбу, но на гриле, а не жареные, и гарнировать салатом. Ему на тарелку положить то, что он захочет, а себе по своему выбору — вы же хозяйка и дома, и данной ситуации.



Еда должна приносить

только удовольствие!



Полюби себя и свое тело: нельзя
сделать красивым то, что ненавидишь!

А пресловутая кофейно-сигаретная диета французенок — миф или правда?

М.Г.: Чистейшей воды миф: во Франции красота и здоровье — синонимы. Кстати, по этой же причине у нас не используются лекарственные стимуляторы похудения, во всяком случае, без назначения врача.

А как во Франции относятся ко всяким государственным программам по похудению?

М.Г.: Это насилие над личностью. В конце концов, каждый сам волен выбирать для себя, быть ли ему стройным или предаваться чревоугодию. Такие программы, на мой взгляд, оправданы в странах, где нет национальной культуры еды и ожирение становится государственным бедствием. В той же Америке ожирение приняло такие масштабы, что это реально

угрожает здоровью нации, поэтому там и вводят унизительные правила на подобие «Пассажир весом более... надцати не должен покупать два билета в самолет вместо одного».

Зато в Америке все одержимы фитнесом...

М.Г.: Ну им это необходимо, они же из машин не вылезают! А мы предпочитаем ходить пешком, причем, поскольку мы дамы занятые, то ходим быстро. И гуляем по вечерам — это же такое удовольствие, пройтись по вечернему Парижу после сытного ужина.

На каблуках?

М.Г.: Зачем? Каблуки мы носим только в тех местах, для которых они предназна-

чены — в ресторане, театре, на светском рауте. А по окончании мероприятия переобуваемся в удобную обувь и — пешочком домой.

Не может быть все так просто: больше двигаться, не переедать и углеводы заменять клетчаткой!

М.Г.: Может — если это сделать своим образом жизни, а не эпизодическими приступами спасения фигуры.

Мадам Гальяно, а что вы можете пожелать украинским читательницам журнала «Худеем легко»?

М.Г.: Худеть легко, то есть с удовольствием! А оно придет только тогда, когда вы полюбите себя и свое тело, ведь нельзя сделать красивым то, что ненавидишь! □

Благодарим компанию Procter&Gamble за помощь в организации интервью

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

«ФРАНЦУЗКИЙ ЗАВТРАК»

Француженки предпочитают на завтрак круассаны (*ужасно калорийные!*), домашнее сливочное масло (*ужасно жирное!*), и джемы (*ужасно сладкие!*) — им это все жутко нравится и почему-то во вред не идет. Но мы не станем искушать судьбу и предаваться чревоугодию с утра, ибо наше все — здоровое питание! У каждой из вас наверняка есть любимый (*и проверенный годами!*) рецепт полезного завтрака на скорую руку — так поделись им с журналом «Худеем легко». Автора рецепта самого здорового (*и быстрого!*) завтрака ожидает приз: только что вышедшая в свет книга Мирей Гальяно

«Французская женщина на все сезоны: год секретов, рецептов и удовольствий» с дарственной надписью самого автора. А компания Procter&Gamble приготовила великолепные подарки трем лучшим авторам — новые коллекции парфюма для одежды Lenor Parfumelle! Ждем ваших писем до 15 января 2010 года (*не забудь сделать на конверте пометку «Французский завтрак»*). По адресу: 01135 Киев, ул. Павловская, 29, редакция журнала «Худеем легко» или на e-mail hudeem_legko@divamag.com.ua Имена счастливых победителей будут опубликованы в мартовском выпуске журнала «Худеем легко» 2010 года. Желаем удачи!

