

# SEX and the City

# 15

## шагов

## Знай наших!

### ОТ ЮДАШКИНА ДО ПЛАСТИНИНОЙ

## Живые и мертвые

КАРА



**Кристина Ильина**, выпускающий редактор: «За шелковый эффект нежной эмульсии для рук **Emulsion Renovatrice Mains, Biologique Recherche** отвечает экстракт шелка. Причем эффект этот – моментальный, как и впитывание».



аткой, чем ходить ороговевшей. За мидингом последовал лимфодренажный массаж – раз я решила избавиться от целлюлита и улучшить общее состояние кожи, то нужно вывести из организма токсины, ну и лишнюю жирность, конечно.

Первый раз сталкиваюсь с маркой Biologique Recherche – обращаю внимание на запахи. Оказывается, в производстве не используются отдушки – все косметические средства пахнут только тем, из чего сделаны, оттого гипоаллергенны.

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

Мы будем тренироваться с Ириной три раза в неделю. Каждый раз мы начинаем с быстрой ходьбы, чтобы разогреть мышцы и «разбудить» организм. А потом долго и нудно делаем епанастические упражнения на растяжку. Ирина говорит, что эластичные мышцы более работоспособны, а моя задача – повысить функциональность всего организма для страховки от случайных травм. «А если кирочка на голову?» – думаю я про себя, но тянусь.

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

Название марки Biologique Recherche переводится как «биологические исследования». Анна утверждает, что состав этой продукции – самые высокие в современной индустрии концентрации биологически активных ингредиентов. Я не такой знаток той индустрии, но каждый крем оказывает ощущение какой-то «настойчивости» – как будто его приготавливали специально для меня. Мне выдали силиконовую перчатку («терку» для тела с двумя видами зубчиков) и крем со сложным названием Amincissante Xugénante MC 110. Я уже обратила внимание на то, что у каждого препарата Biologique Recherche не название,

www.enjoy-fitness.ru  
www.biologique.ru

а формула какая-то. В моем MC 110 – экстракты десктов растений – от коры дерева мимозы до агурна. Умеренное ежедневное втирание его в ягодицы и бедра при помощи силиконовой перчатки заметно подтягивает кожу.

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

Как нормальный человек делает упражнения на пресс? Быстро-быстро – чтобы это мучение поскорее закончилось. С моим тренером Ириной этот

номер не проходит. Каждое упражнение, а уж на пресс в особенности, мы делаем вдумчиво и не спеша. На скручивании я должна не только замедляться в момент докручивания, но и зажимать в конце все мышцы. Мучения оправданы тем, что я уже вижу, как остатки бывшего пресса начинают пробыться сквозь жировую складку. И когда я сажусь, живот уже не вываливается, как раньше, сырым тестом, а лишь чуть округляется.

#### ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Ирина расписала мне диету и подчеркнула три золотых правила: 1) есть маленькими порциями, 2) каждые три-четыре часа и 3) после шести отказаться от углеводов. Жиров – минимум, но не исключать их полностью, если, конечно, мена, кроме фигуры волнует состояние кожи, волос и ногтей. Налетать следует на куриные грудки с рисом и морепродукты. На каждую тренировку я приношу теперь перечень съеденного и выпитого за предыдущие дни. Оказывается, я – алкоголик, каких поискать. Ирина рекомендует ограничиться хотя бы сухим вином. А вот за семугой меня неожиданно похвалили, тогда как я думала, что она по жирности в запрещенном списке.

#### ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Я похожа на курницу перед отпиранием в духовку. Меня обжаривают со всех сторон – кремом от отечности и усталых ног, кремом для похудения и антицеллюлитным кремом, подтягивающим и укрепляющим кремом... Каждой части тела – свой свой средства от Biologique Recherche. В конце для полноты картины еще и гель из морских водорослей, в том числе и на лицо. Затем меня заматывают в пленку, укутывают в халат и полотенце и отправляют в «духовку» – маленькую нагретую палатку, из которой будет торчать только моя голова. Лицо после водорослей так и светится. Все спрашивают, где я так отдохнула.

#### ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Я не подозревала, на что способно мое тело. Да оно и само этого не подозревало. Тяжелее всего на тренировках приходится голове – в каждый раз напрягаю мозг, чтобы понять, как это можно повторить. А тут еще Ирина заставляет меня думать о моих работающих мышцах – мол, так я повышаю эффективность тренировок. Правило «есть каждые три часа» соблюдать труднее всего. Запаслась по

совету Ирины сухофруктами (курагой для сердца, инжиром и черносливом для «оптимизации» работы кишечника), на ночь теперь вместо пиццы ем фрукты и нежирный творог. Господи, я ли это?

#### ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

Еще одно средство Biologique Recherche, пошедшее в мой хит-лист, – это регенерирующая эмульсия для тела Emulsion Originelle Regenerante Corps. Она восстанавливает тонус кожи – особенно после загара и солевой воды. Но и без предварительного ущерба кожа реагирует на такой уход с благодарностью – подтягивается и начинает лосниться, как у Наоми

#### Блицкриг Красота

Кэмпбелл. Я чувствую себя Маргаритой, намазанной кремом Азazelло, – и даже более сексуальной. Мысль о предстоящем пляже уже не пугает.

#### ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Каждое утро в полчасика бегая. По совету Анны я втираю в ягодицы, живот и бедра свой суперантицеллюлитный крем. Хотела было по старинке обернуться пищевой пленкой (и пугать окружающих во время пробежки странным «целлофановым» звуком). Но тренер назвала этот способ варварским: пленка закупоривает поры, что не может не отразиться на состоянии не только кожи, но

**Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ МАРГАРИТОЙ, НАМАЗАННОЙ КРЕМОМ АЗАЗЕЛЛО, – И ДАЖЕ БОЛЕЕ СЕКСУАЛЬНОЙ. МЫСЛЬ О ПРЕДСТОЯЩЕМ ПЛЯЖЕ МЕНЯ УЖЕ НЕ ПУГАЕТ**



В помощь желатином обрести новую форму – средство Biologique Recherche, повышающее упругость кожи: 1. Крем для похудения Crème Amincissante Oxygénante MC 110. 2. Регенерирующий крем-пленка Airdi C, улучшающий микроциркуляцию и восстанавливающий ткани, пораженные целлюлитом. 3. Коллагеновая сыворотка Collagène Natif.