16+
№28/2020 ● 11 июля ● Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

Лиза 25 лет вместе

ISSN 1560-5434

Кабачки, фаршированные перцем

Крамбл с грушей и орехами

МОДНЫЕ БРОВИ
Карандаш, гель, тушь, тени – выбираем свой вариант

САМ СЕБЕ ДИЗАЙНЕР
5 лучших сервисов-планировщиков квартир

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС
ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ НАМ БОЛЬШЕ ЗАРАБАТЫВАТЬ

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА
Как отличить кишечную инфекцию от пищевого отравления

КОМУ ГРОЗИТ НЕВРОЗ?
Как распознать первые признаки

МОРЕ ДОМА

Делай с нами!

★ Косметика с морской солью и водорослями
★ Мастер-класс: создаем эффект выгоревших волос

Диета

ПОДСЕЛА НА КАПУСТУ
Минус 3 кг за 7 дней

А ты уже слышала про наш главный конкурс года? Может, именно ты – та самая девушка-Лиза, достойная юбилейной обложки? Следи за новостями на нашем сайте Lisa.ru и не пропускай свежие выпуски журнала!

Главный редактор журнала «Лиза» Алёна Александрова

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА,

наверняка ты не раз задумывалась, почему к одним деньги текут рекой, а другие живут в бесконечных кредитах. Наш эксперт рассказывает, что такое психология бедности и как победить безденежные привычки (с. 32).

Пиши мне:
GLAVRED-LISA@BURDA.RU
и читай в этом номере

МОДА& КРАСОТА
советы стилистов и косметологов
- Коротко и ясно
- Море дома
- Подвести черту с. 6–13

ЗДОРОВЬЕ& ВЕЛНЕС
важные темы
- Кому грозит невроз
- Живот скрутило!
- Подсела на капусту

с. 14–19

ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ
гармония отношений
- Дети – это слишком?
- Положительный баланс
- Гости из прошлого

с. 20–22, 32–36

КУХНЯ& ДОМ
магия уюта
- Грибной дождь
- Ошибочка вышла
- Отдыхаем!
- У меня есть план

с. 24–31, 38–42

ВПЕЧАТЛЕНИЯ
развлечения для всей семьи
- Вот оно какое, наше лето
- Выбирай по душе
- Звездные истории
- Гороскоп с. 43–50

МОЛОДЕЦ ТЫ, АЛЕКСАНДРА!

ХОЧУ ПОЗДРАВИТЬ МОЮ ЛУЧШУЮ ПОДРУГУ АЛЕКСАНДРУ БОЙКОВУ С ДОЛГОЖДАННЫМ ВЫХОДОМ НА НОВУЮ РАБОТУ!

Саша с мужем Василием.

Теперь она заместитель директора Детского экологического центра «Островок» в городе Ступино Московской области. Саша, ты такая молодец, у тебя все получится!!! О новом месте работы ты рассказываешь с такой радостью и любовью, что хочется этим поделиться со всем миром! Ты очень добрый и позитивный человек, хочу пожелать тебе море творческих идей, реализации самых амбициозных планов и побольше ярких эмоций в жизни!

Оксана И., г. Ступино, Московская область

ПРИСЫЛАЙ ПИСЬМА И ФОТО **LISA-MAGAZINE@BURDA.RU**

В «Лизе» №26 мы размышляли, почему взрослые люди делают в отношениях те же ошибки, что и в молодости.

СБРОСЬТЕ ГРУЗ СВОИХ ПОБЕД

Построить отношения в сорок лет, что называется, с нуля – очень сложно. Потому что каждая половинка возможной пары не только имеет негативный опыт, но и чаще всего утратила способность меняться, приспосабливаться к партнеру. И как бы хорошо мы ни выглядели, мы не такие гибкие, как в молодости. Мы же взрослые уважаемые люди! И с какой стати мы должны отказываться от своих убеждений и привычек, если даже «под изменчивый мир» не прогнулись? Но если человек тебе дорог, надо делать выбор – либо вы доказываете друг другу, какие вы крутые, либо показываете свою любовь и желание быть вместе.

Инга, 45 лет, Москва

НЕ ПРОПУСТИ

следующий номер 18 ИЮЛЯ!

Фото: А. Платонов; ShutterStock/Fotodom.ru (2). Визаж: Алина Назарова/ARTBANDA make-up school

#МЫСЛИ

Верь в себя и не бойся меняться

Известному режиссеру, художественному руководителю театра «Модерн» Юрию Грымову 6 июля исполнилось 55 лет. Юбиляр поделился с нами секретами счастливой и успешной жизни.

1 **ВЕРА В СЕБЯ И БЛИЗКИХ –** это главное. Вера становится опорой для человека в трудный момент. Если ты веришь в себя, преодолеешь любые препятствия на пути.

2 **НЕ БОЙСЯ МЕНЯТЬ** сферу деятельности. Ощущение дебюта часто пугает, но именно оно выводит на новый уровень, даже если ты – уже мастер в своем деле.

3 **ТРУДОГОЛИЗМ –** не всегда хорошо. Старание, усердие, стремление к труду делают из нас отличных работников. Но не забывай, что в приоритете у счастливого человека – семья, родные люди. Поэтому не стоит становиться трудоголиком.

4 **СТАНЬ НАБЛЮДАТЕЛЕМ.** В вечной погоне за успехом, деньгами, славой мы можем упускать самое важное. Помни, что счастье в мелочах, которые нас окружают.

5 **СМОТРИ НА ЖИЗНЬ** с юмором, легко и иронично. Глубокое заблуждение – считать, что мир крутится вокруг тебя. Здравая доля самоиронии любого избавит от лишних иллюзий. Как говорил в известном фильме барон Мюнхгаузен: «Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!»

ЧТО ДУМАЕШЬ?

МЕНЮ НА ЖАРУ

Помнишь, как в детстве мы мечтали: вот вырасту и стану продавцом мороженого, буду есть пломбир и эскимо на завтрак, обед и ужин! Может, кто-то из взрослых так сейчас и питается, особенно в жару. А что еще можно включить в летнее меню, чтобы и охладиться, и оставаться в хорошей форме? Читаем и запоминаем добрые советы.

ДАРЬЯ, *47 лет:*

«Никто еще не придумал ничего лучше холодной окрошки на квасе! Как только прогноз погоды предупреждает о надвигающемся зное, я сразу ставлю квас, чтобы он был готов к первым же жарким денькам. Не знаю, то ли опыт сказывается, то ли разные семейные хитрости, но среди родных и друзей мой квас считается самым лучшим! И окрошка из него получается то что надо – остужающая, бодрящая. В ее приготовлении тоже есть хитрости, которые в нашей семье передаются от матери к дочери. Например, если вы любите окрошку погуще, нужно одну отварную картофелину не нарезать кубиками, а полностью размять. Но вот чего я совершенно не признаю – так это окрошку на кефире, минералке со сметаной и прочих заменителях. Фу-у... Только квас – истина в нем!»

ВИКА, *31 год:*

«Я жару очень люблю, и поэтому никак от нее не спасаюсь. Наверное, только пью больше жидкости. Люблю так называемую «воду Сасси». Почему она так называется, я не знаю. После нее не от-

КРЕАТИВНЫЙ КЛАСС

СОЧИНЯЕМ СКАЗКУ ВМЕСТЕ

Твой ребенок фантазер, и ты не знаешь, чем его занять? Попробуйте вместе сочинить сказку! Пусть главным героем станет он сам – тогда и приключения придумывать намного интереснее. Чтобы вашу историю прочитали и другие дети и их родители, загляните на book.meineliebe.ru – бренд Meine Liebe запустил уникальный проект, где пишут сказку вместе – всей страной. Книга будет напечатана, и каждый автор получит экземпляр на память. А самые активные участники выигрывают призы каждую неделю уже сейчас! Все подробности найдешь на book.meineliebe.ru.

екаешь и якобы еще и худеешь. И вообще, она просто вкусная. Рецепт: на литр воды – сок 1/3 лимона, половина крупного огурца, веточка мяты, кусочек имбиря примерно 2 см. Поставить на ночь в холодильник, начинать пить с утра.

ИННА, *37 лет:*

Я очень страдаю от жары, отекаю, ближе к обеду вообще не могу работать – мозг «плавится». Никакие прохладительные напитки, холодные супы и фруктовый лед мне не помогают. Но я нашла решение – изменила режим. Я работаю удаленно, и, когда наступает жара, утром встаю в 4.30–4.50. Принимаю душ, завариваю кофе и в 5 утра уже сажусь за работу. Через час-полтора появляется аппетит, с улицы еще веет утренней свежестью, и поэтому я с удовольствием съедаю свой обычный завтрак – овсянку, сыр, отварное мясо. На обед у меня – чашка зеленого чая с горьким шоколадом, на ужин – йогурт и гречка. Днем в обеденный перерыв успеваю поспать минут сорок. Чувствую себя отлично!

ВЕРА, *39 лет:*

Для меня главный освежающий летний напиток – вода с лимоном. Всегда летом в холодильнике стоит кувшин. Да и вообще все кислое: щи, окрошка, кефир, лесные ягоды – все это помогает бороться с жаждой. Неслучайно многие блюда «летней» русской кухни основаны на кислой основе, например, на квасе. Такие блюда и продукты заставляют нас, в прямом смысле, «пускать слюну», даже при одном взгляде на них. А при этом исчезает чувство жажды.

О том, как лучше питаться в жару, в «Лизе» №29 расскажет доктор. Не пропусти!

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ LISA.RU

#МОДА

С ЧЕМ НОСИТЬ *серый пиджак?*

#КРАСОТА

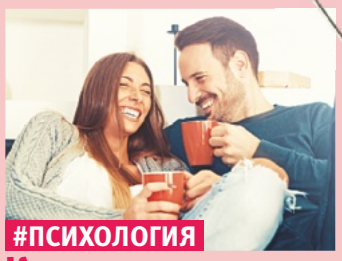
КОРРЕКЦИЯ СКУЛ ФИЛЛЕРАМИ: *как изменить внешность за 15 минут*

#ЗДОРОВЕЛ

КАКОЙ ХЛЕБ точно можно есть на диете

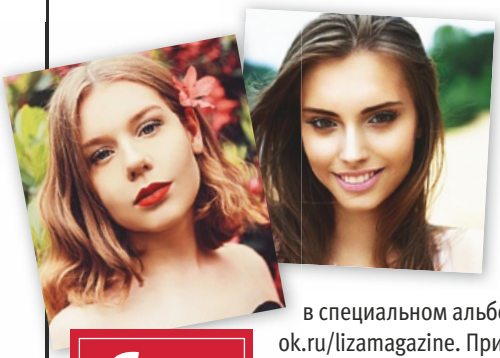
#РАЦИОН

6 правильных сочетаний фруктов и ягод: *похудеть, устроить детокс, сделать кожу чистой*



#ПСИХОЛОГИЯ

Как дать мужчине понять, *что он нравится, и не выглядеть глупо*



ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

ДАВНО МЕЧТАЕШЬ ОКАЗАТЬСЯ НА ОБЛОЖКЕ «ЛИЗЫ»?

В ЧЕСТЬ СВОЕГО ЮБИЛЕЯ ЖУРНАЛ ДАРИТ ТАКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ!

Пришли свою фотографию на e-mail: **lisa-magazine@burda.ru**, указав в теме письма «Девушка с обложки», или размести фото в специальном альбоме в группе журнала в «Одноклассниках»: ok.ru/lizamagazine. Приглашай друзей в нашу группу голосовать за тебя! Лайки друзей поддержат участниц, а победительницу выберет специальное жюри. **И, может быть, именно ты станешь той девушкой, фото которой украсит обложку юбилейного номера «Лизы»!**

КТО МОЖЕТ УЧАСТВОВАТЬ?

Об этом ты узнаешь из Условий конкурса, которые мы разместили на сайте **lisa.ru**. Внимательно прочитай их. Конкурс стартует 4 июля и продлится до 4 августа. Не упускай свой шанс! Следи за новостями конкурса в журнале и в наших группах в соцсетях.

Лиза 25 лет вместе

НАШ ПЛЕЙ-ЛИСТ

Переходи в группу «Лизы» в «ВКонтакте» и слушай наши плей-листы!

Как прочитать QR-код:

1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (проведи по экрану пальцем вправо из Ленты новостей).

2. Наведи камеру на код.

3. Нажми кнопку «Открыть».

ЭТИ ПЕСНИ ВНЕ ВРЕМЕНИ

Иногда появится песня и сразу станет хитом – покоряет чарты, звучит из каждого утюга. И все ее слушают, но только некоторые понимают – это римейк. А бывает наоборот – новая песня звучит как ностальгия по 70, 80 и 90-м годам прошлого века... Прикоснемся к ретро? Полный плей-лист – «ВКонтакте».

- **Дима Билан** – Про белые розы
- **Zivert** – Beverly Hills
- **Группа «Мишель»** – Диско 80-х
- **DJ Грув** – Служебный роман
- **Пелагея** – Казак молодой

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru (6); PR

STRADIVARIUS

H&M

ZARA

ШОРТ-ЛИСТ
Джинсовые шорты – это незаменимая вещь, но присмотрись и к моделям из льна, трикотажа или хлопка. Не ограничивай себя в цветах. Носи яркие шорты с нейтральным верхом и будешь выглядеть на все 100%.

КОРОТКО И ЯСНО

Шорты сегодня носят не только на прогулках с детьми или на даче. Взгляни на нашу подборку – эти представители отряда «укороченных» составят достойную пару стильному городскому образу.

Фото: PR