



Мирей Гильяно

Mirille Quiliano

French Women Don't  
Facelifts Get

Мирей Тильяно  
Французские  
подтяжки  
не делают

Перевод с английского  
Анны Патрикеевой



издательство **АСТ**  
Москва

УДК 613.9  
ББК 51.204.9  
Г47

Published by arrangement with THE ROBBINS OFFICE, INC.

Художественное оформление и макет АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

**Гильяно, Мирей**

Г47 Французенки подтяжек не делают / МИРЕЙ ГИЛЬЯНО; пер. с английского А. ПАТРИКЕЕВОЙ. — Москва: АСТ: CORPUS, 2014. — 344, [8] с.

ISBN 978-5-17-084378-7

Самым точным предисловием к этой книге должно стать: “Женщинам 40+ читать обязательно!”.

На все вопросы, которые вы хотите задать об “элегантном” возрасте и (да!) о старении — автор отвечает с подкупающей искренностью и достоинством, нежной заботой и неиссякающим французским жизнелюбием. Французское отношение к старению — это уважение и принятие, а постулат “еда — движение — самопознание” приобретёт живые и понятные очертания и в вашей жизни, которая изменится к лучшему, даже если вы просто прочтете эту книгу. По крайней мере, автор в этом убеждена.

Мирей Гильяно не только отвечает на самые интимные вопросы, но и с прямой задаёт свои каждой из читательниц. Ответив на них, можно не сомневаться — французенкой стать просто. А “элегантный” возраст — начало новой жизни.

Мирей Гильяно, в прошлом глава американского филиала компании *Veuve Clicquot* (“Вдова Клико”), автор бестселлеров о здоровом образе жизни. Мирей родилась и выросла во Франции, после замужества переехала в США, где система питания и образ жизни коренным образом отличаются от французских. Она с истинно французским оптимизмом и юмором рассказывает о старении “со вкусом”, делится опытом (и легкими рецептами изысканных блюд!) и... не рекомендует делать подтяжек. Именно так поступают настоящие французенки, утверждает Мирей.

УДК 613.9  
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-17-084378-7

- © Mireille Guiliano, 2014
- © А. Патрикеева, перевод на русский язык, 2014
- © А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2014
- © ООО “Издательство АСТ”, 2014
- Издательство CORPUS ®

# Оглавление

<i>Вступление. Стареем со вкусом</i> . . . . .	11
<b>Глава I.</b> Оцениваем степень риска . . . . .	19
<b>Глава II.</b> Одеваемся стильно и со вкусом . . . . .	37
<b>Глава III.</b> Уход за кожей и новое лицо . . . . .	65
<b>Глава IV.</b> Искусство и волшебство ухода за собой . . . . .	105
<b>Глава V.</b> Красота, немного косметики и маникюр . . . . .	129
<b>Глава VI.</b> Всего один раз в день: одно маленькое незаметное упражнение . . . . .	145
<b>Глава VII.</b> Может отдохнуть, расслабиться и поиграть? . . . . .	167
<b>Глава VIII.</b> Омолаживающая формула питания без диет . . . . .	183
<b>Глава IX.</b> Омолаживающий рацион питания — рецепты . . . . .	217
<b>Глава X.</b> Биоактивные добавки . . . . .	251

<b>Глава XI.</b> Ожидаемая продолжительность жизни — доживем до ста лет? .....	<b>271</b>
<b>Глава XII.</b> Любовь, смех, работа .....	<b>291</b>
<b>Глава XIII.</b> Что теперь? .....	<b>323</b>
<i>Слова благодарности</i> .....	<b>343</b>
<i>Об авторе</i> .....	<b>347</b>

## Табличка мер и весов

1 фунт	.....	<b>453,6</b>	грамма
1 кварта	.....	<b>0,95</b>	литра
1 унция	.....	<b>28,3</b>	грамма
1 фут	.....	<b>30,48</b>	сантиметра
1 дюйм	.....	<b>2,54</b>	сантиметра



*Personne n'est jeune après quarante ans mais on peut  
être irrésistible à tout âge*

После сорока невозможно оставаться молодой,  
но быть неотразимой возможно в любом возрасте

КОКО ШАНЕЛЬ  
(1883–1971)



## Вступление

### Стареем со вкусом

**П**рошлым летом один мой прованский друг — очаровательный, живой как ртуть постреленок трех с половиной лет, наполовину француз, наполовину индус, — сказал мне: “ты старая”. “Да, я старая”, — ответила я. Что еще я могла сказать? Ну, конечно, если тебе за сорок, для ребенка ты глубокий старик. Сконфуженный отец долго извинялся, но я, дожив до шестидесяти с лишним лет, не боюсь смотреть в зеркало. Путешествуя на *TGV*<sup>1</sup>, я покупаю билеты для пенсионеров. Но я по-прежнему передвигаюсь стремительно.

Дело в том, что внутри я не ощущаю себя старой. По правде говоря, я вообще не думаю о возрасте. Хотя иногда я его чувствую... И вижу. В душе я человек без возраста или, точнее сказать, того возраста, который внутренне ощущаю. Пересматривая старые фотографии,

1 *TGV* (сокр. фр. *Train a Grande Vitesse*) — французская сеть скоростных электропоездов, разработанная *GEC-Alsthom* и французским железнодорожным оператором *SNCF*.

я будто путешествую по времени, пытаюсь его обмануть. Я живу в этих фотографиях в настоящем времени.

Так вот, когда я путешествую на *TGV*, я понимаю, что счастлива как никогда. Не верите? Как правило, мы приходим в ужас при одной только мысли о приближении старости. Мы боимся в один прекрасный день почувствовать себя старыми. Но сегодня старик — это тот, кому девяносто, а не шестьдесят или даже семьдесят. И опять-таки я не одинока в своем убеждении, что в старости масса положительных моментов. Вот, например, я — одна из француженок своего поколения. Как класс мы, поколение между шестьюдесятью пятью и семьюдесятью годами, самые счастливые. Кто бы мог подумать. Эксперты объясняют этот феномен нашим жизненным опытом, который помогает нам сделать правильный выбор, — выбирать то, что хорошо для нас, либо довольствоваться тем, что мы имеем. И при этом неважно, женщина ты или мужчина. Естественно, в этом возрасте мы больше размышляем о самой жизни, чем о планах на жизнь. Мы не стремимся к карьерному росту, не планируем в корне изменить сферу деятельности. Наше социальное положение более-менее стабильно, мы твердо знаем, что нам нравится, и миримся с вынужденными ограничениями. И еще. Нам, женщинам, больше не надо ежемесячно проходить через ад менструаций и ПМС.

Я живу в США. Это страна с культурой, ориентированной на молодежь, а также на достижение определенных результатов. Старость часто преподносится в отрицательном свете. Это плохо? Одна моя приятельница девяносто четырех лет иногда жалуется мне: “старость — это полный отстой”. Да, но ведь не-

редко говорят, что быть подростком — “это полный отстой”. Глубокие старики вселяют в меня оптимизм, заставляя поневоле задуматься о том, *что я могу сделать* сейчас, чтобы в полной мере наслаждаться последующими стадиями своей жизни. Экономисты, социологи, психологи... Сегодня все пытаются сформулировать факторы состояния “*satisfaits*”<sup>1</sup>, более мягкого определения счастья, которое предпочитают французы. Я с удивлением узнала, что, по результатам исследований, мы наименее счастливы между двадцатью и пятьюдесятью годами, причем самый несчастливый период приходится на возраст между тридцатью и пятьюдесятью годами, с медленным возрастанием нашего *satisfaits* к семидесяти. Так что не забудьте закатить пир горой на ваше пятидесятилетие. Этот день ознаменует начало пути к счастью.

В возрасте между тридцатью и пятьюдесятью годами я думать не думала о старости или о том, что когда-нибудь тоже стану старой. Я жила преимущественно сегодняшним днем, много работала и пыталась получить от жизни максимум. Хотя, справедливости ради, я в то же время старалась помнить о здоровом образе жизни. Я написала четыре книги на эту тему, в трех из них сделан акцент на том, как наладить правильное и полноценное питание, а заодно изменить отношение к самой себе. Я поделилась с читательницами уроками, которые вынесла из собственного опыта. Но всё это — только часть того, что называется *art and joie de vivre*.<sup>2</sup>

1 Удовлетворенности (*фр.*).

2 Искусство радоваться жизни (*фр.*).

Долгожителство заложено у меня в генах, и я хочу знать, как противостоять старости, чтобы наслаждаться ей в полной мере. И я знаю, что не одинока. Моя приятельница никогда не думала, что доживет до девяноста четырех и не готовилась так, как это буду делать я. Я думаю не столько о том, как прожить подольше, сколько о том, как хорошо выглядеть и сохранить здоровье через десять, а то и через двадцать лет.

Наш мир седеет: Европа стареет, Америка стареет, Китай и другие нации тоже стареют. Я — дитя поколения “бэби-бума”, и реальность такова, что каждый день примерно семи тысячам американцев исполняется шестьдесят пять лет. К 2030 году восемнадцать процентов американцев будут пенсионерами, по сравнению с нынешними двенадцатью процентами. Та же тенденция характерна для большинства наций. К 2025 году одной трети населения Японии будет шестьдесят пять и больше.

То ли из-за того, что мои книги посвящены здоровому образу жизни, то ли из-за того, что я родилась во Франции, многие просят меня поделиться секретами “элегантного старения”, хотя мне не очень нравится это выражение. Я предпочитаю стареть “со вкусом”. Если хотите, это мое кредо.

Как любой человек, живущий на две страны (во Франции, где я родилась, и в Америке, ставшей мне второй родиной) и параллельно путешествующий по всему миру, я отчетливо вижу сильные (и слабые) стороны каждой культуры и наблюдаю за тем, что кажется мне полезным (или не очень полезным) для других женщин. Взять хотя бы подтяжки и косметическую хирургию.

Косметическая хирургия по всему миру возведена в культ, и многие едва ли не боготворят “чудо-докторов”... до тех пор, пока их кожа не станет похожа на растянутую не по размеру майку, а улыбка не застынет на лице как приклеенная. Во Франции, стране, воспевавшей женскую красоту, стране, где женщины определенного возраста — воплощенный идеал чувственности, элегантности и соблазнительности, подтяжки далеко не так популярны, как, например, в Южной Корее или Америке. Француженки стремятся выглядеть и чувствовать себя естественно, предпочитая кремы и скрабы. Так и быть, соглашусь, некоторые изредка колют себе ботокс или еще что-нибудь и тщательно следят за тем, что надеть и что положить себе в рот, прежде чем лечь под скальпель пластического хирурга. А уж если и уповают на маленькое медицинское чудо, скорее всего, это будет липосакция.

Разумеется, косметическая хирургия никуда не исчезнет. Напротив, число косметических операций будет только увеличиваться, и я не собираюсь бороться с ветряными мельницами. Опросы показывают, что азиаты — и это только одна социологическая группа — просто без ума от них. Точно так же, как мы однажды научились жить с кондиционерами (сейчас этими приборами оснащены 87 процентов американских домов) и отнюдь не стремимся избавиться от них, а хотим использовать с максимальной продуктивностью и пользой, — точно так же люди по всему миру никогда не откажутся от косметических операций, которые возникли более четырех тысяч лет назад. Но они не смогут ни омолодить нас, ни продлить нам жизнь. Для некоторых это часть представления об идеальной картине мира. Лично я предпо-