



Мирей Тильяно

Mireille Guiliano

French Women
Don't Get Fat

Мирей Тильяно
Французские
не толстые

*Перевод с английского
Анны Богдановой*



издательство **АСТ**
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
Г47

Published by arrangement with THE ROBBINS OFFICE, INC.

Художественное оформление и макет АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

Гильяно, Мирей.

Г47 Французенки не толстеют / МИРЕЙ ГИЛЬЯНО; пер. с английского
А. БОГДАНОВОЙ. — Москва : Издательство АСТ : CORPUS, 2016. — 288 с.

ISBN 978-5-17-084437-1

Хотите обрести стройную фигуру и хорошее настроение на всю жизнь, не прибегая к изнуряющим диетам, дающим лишь краткосрочный результат, не выдыхаясь в спортзалах, не напрягая до предела силу воли? Это отнюдь не утопия, и французенки — лучший тому пример. Они обожают хорошо поесть, не слишком жалуют активный спорт, всячески себя балуют и... не толстеют. Секреты их на удивление просты — чтобы стать французенкой, достаточно лишь желания и этой книги.

Мирей Гильяно, в прошлом глава американского филиала компании *Veuve Clicquot* (“Вдова Клико”), стала известна на весь мир как автор бестселлеров о здоровом образе жизни. Мирей родилась и выросла во Франции, но после замужества переехала в США, где не уставала поражаться “эпидемии ожирения” и мучительной борьбе новых сограждан с лишним весом. И она решила поделиться опытом — написать книгу о том, как с помощью элементарных приемов (а также изысканных и легких рецептов!) похудеть навсегда, не отказываясь от радостей жизни и гастрономических удовольствий.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-084437-1

- © Mireille Guiliano, 2005, 2007
- © А. Богданова, перевод на русский язык, 2005
- © А.Бондаренко, художественное оформление, макет, 2014
- © ООО “Издательство АСТ”, 2014
Издательство CORPUS ®

Оглавление

<i>Введение</i>	13
Глава I. <i>Vive l’Amerique</i> : все началось с моих лишних килограммов	27
Глава II. <i>La fille prodigue</i> : возвращение блудной дочери	31
Глава III. Первые три месяца: перестройка в короткий срок	45
Глава IV. Истории о “трех К”	67
Глава V. Антракт: стабилизация и рацион на всю жизнь	85
Глава VI. Нужно соблюдать обряды	89
Глава VII. Времена года и приправы	97
Глава VIII. Рецепты-обманки	143
Глава IX. Напитки	175
Глава X. Хлеб и шоколад	203

Глава XI. Как француженки двигаются	227
Глава XII. Жажда жизни	247
Глава XIII. Этапы жизни	255
Глава XIV. Бис: программа на всю жизнь	279

Табличка мер и весов

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

Француженкам, которые не толстеют

Что может быть важнее еды? Разве для самого беспечного прожигателя жизни создание блюд и ритуал их подачи на стол не сродни религиозному обряду? Разве не отражается целая культура в этих скрупулезных приготовлениях, освещающих победу духа над неистовым аппетитом?

ВАЛЕРИ

Введение

Как бы ни развивались в будущем франко-американские отношения (временами и впрямь находящиеся на грани разрыва), мы не должны терять из виду замечательные достижения французской культуры. Приходится признать, что одно славное завоевание и по сей день остается в тени, хотя давно известен антропологический закон: француженки не толстеют.

Я не врач, не физиолог, не психолог, не диетолог, не какой бы то ни было другой “лог”, который изучает людей или оказывает им профессиональную помощь. Однако я родилась и выросла во Франции и всю жизнь в оба глаза смотрела на французов. К тому же я люблю поесть. Из любого правила бывают исключения, но в целом француженки ведут себя так же, как и я: едят все, что им нравится, и не толстеют. *Pourquoi?*¹

1 Почему? (фр.)

За последние лет десять американцы с пользой для себя продвинулись в понимании французской манеры есть и пить, избегая неприятных последствий. Так, осторожное признание “французского парадокса” побудило многочисленных сердечников и сторонников здорового образа жизни ринуться в винные магазины за бутылочкой красного. Тем не менее премудрости французского рациона и стиля жизни, особенно загадочная способность француженок сохранять фигуру, до сих пор покрыты туманом и мало кем взяты на вооружение. Став живым примером, я за несколько лет с успехом вразумила десятки американок, в том числе и тех, которые работали у меня в нью-йоркском представительстве компании *Veuve Clicquot* (“Вдова Клико”). Тысячи раз я обсуждала тему питания с разными знакомыми. “Когда же ты напишешь свой собственный учебник?” — подтрунивали надо мной американские друзья и коллеги.

И вот *le jour est arrivé!*¹

Неужели все дело только в природе? Неужели за время степенного вращения колеса эволюции на свет появился совершенно особый генотип стройных женщин? *J'en doute*². Нет, просто француженки придерживаются системы, то есть помнят о трюках — о серии хорошо отработанных приемчиков. Я родилась среди них и своим счастливым детством и отрочеством обязана урокам, усвоенным от маман, но в юности я вдруг сбилась с верного пути. По обмену я приехала на учебу в Америку, и здесь на меня обрушилась катастрофа, к которой я была абсолютно не готова, — катастро-

1 День настал! (фр.).

2 Сомневаюсь (фр.).

фа весом в двадцать фунтов. Из-за нее мной овладело уныние, и я приложила немало усилий, чтобы вернуться к прежнему состоянию. К счастью, у меня нашелся помощник — наш семейный врач, которого я до сих пор зову Доктор Чудо. Благодаря ему я заново открыла передаваемую из поколения в поколение гастрономическую мудрость французов и вернула себе фигуру. (Да-да, это самая настоящая американская история — притча о падении и спасении.)

Большую часть жизни я живу и работаю в Америке. (Мне хочется думать, что я взяла все лучшее от французов и американцев.) Сюда я перебралась через несколько лет после окончания университета, работала переводчиком в ООН, потом в качестве представителя французского правительства популяризировала отечественные продукты питания и вино. Я вышла замуж за замечательного американца и в конце концов нашла себя в бизнесе. В 1984 году я так высоко поднялась по карьерной лестнице, что с тех пор средой моего обитания стали две культуры. Почтенный Дом шампанского вдовы Клико Понсарден, основанный в 1772 году, рискнул открыть в США дочернюю компанию, призванную заниматься импортом и сбытом одноименного шампанского и других превосходных вин. Меня наняли на работу первой, и вскоре я стала самой высокопоставленной женщиной в компании после мадам Клико, скончавшейся в 1866 году. Ныне я занимаю пост генерального директора и президента компании *Veuve Clicquot*, входящей в группу LVMH, которая специализируется на производстве предметов роскоши.

Все это время я не изменяла привычкам, коим большинство француженок следуют не моргнув гла-