

InStyle **ВСЕ О ЗВЕЗДАХ И КРАСИВОЙ ЖИЗНИ**

Сентябрь 2011

InStyle

**Рената
Литвинова**

о повзрослевшей дочери,
любимых украшениях
и жизни с чистого листа

**ПО ОСЕНИ
СЧИТАЕМ**

ДИКИЙ ЗАПАД,
КРАСНЫЙ,
ОП-АРТ, ЦВЕТЫ
и другие
важные
тренды
сезона

**ИСТОРИИ
В ДЕТАЛЯХ**

17 МОДНЫХ СУМОК

**& 20 ЛУЧШИХ
ПАР ОБУВИ
ВЫБИРАЙТЕ!**

**УШЛА
НА БАЗУ**

**6 НОВЫХ
ЭФФЕКТИВНЫХ
ТОНАЛЬНЫХ
СРЕДСТВ**

**Best
beauty
buys**

**122 ГЛАВНЫХ
КОСМЕТИЧЕСКИХ
ХИТА ГОДА!**

18+

ISSN 1816-2142
14009
9 771816 214004



GREEN LOVE
 Листовая капуста
 Шпинат
 Яблоко
 Лимон

ORGANIC RELIGION

СИЛЬНЫЕ КОСТИ.
 СНИЖЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА
 100% натуральный непастеризованный сок холодного отжима. 300 мл.
 Перед употреблением взболтать.



«Все больше людей хотят научиться держать под контролем свой вес, быть здоровыми и красивыми. Зеленые соки — самый вкусный и удобный способ достичь этих целей».

—ТАРА ОСТРОУ,
 диетолог,
 Organic Religion

Развели сырость

Диетологи бьют тревогу — человечество потребляет слишком мало овощей и фруктов! Меж тем на звездном Олимпе жизнь течет совсем по-другому: журналы пестрят снимками знаменитостей, которые несут в руках пластиковые стаканчики с зеленым содержимым. Они знают, что делают, — любой специалист по питанию это подтвердит. «Потребление сырых овощей и фруктов

невероятно полезно. Чем больше вы их едите, тем стройнее и здоровее становитесь. Они насыщены растительной клетчаткой, энзимами, витаминами, антиоксидантами. И по нутрицевтической ценности на первое место я бы поставил именно зеленые листовые овощи. Недаром сейчас набирает обороты движение «зеленых коктейлей», — говорит Евгений Грибин, диетолог новой программы Green.me.

Модель ВЛАДА РОСЛЯКОВА — клиентка сервиса Organic Religion



Фруктовые и овощные миксы — отличная альтернатива перекусам.

Стать ближе к природе, вступив в «панель», сейчас не так просто: уже не хватает времени на запуск новых проектов и доставку товаров. Но если вы любите овощи и фрукты, смузи, получите удовольствие от холодного

Наши в г

Проект Salatskiy от Ольги Мальшевой — это не просто блог о еде, а «чистый дизайн» рецептов и полезной еды. Стройная красавица, которая занимается фитнесом и получившая звание «специалиста по детоксу» в программе Наполеона в Нью-Йорке, не только публикует рецепты, но и проводит семинары по питанию. Она утверждает, что «регулярное очищение организма нейтрализует действие стрессовых факторов, поэтому детокс и смузи — актуальны». Если вы вдруг меняете схему питания, введите в свою жизнь элементы детокса, советует: «Каждый раз, когда вы это делаете, стоит начинать



ЕВГЕНИЙ ГРИБИН