



KAMIN MOHAMMADI

Bella FIGURA

HOW TO LIVE. LOVE. AND EAT THE ITALIAN WAY



Alfred A. Knopf

КАМИН МОХАММАДИ

Bella FIGURA

ИЛИ ИТАЛЬЯНСКАЯ ФИЛОСОФИЯ СЧАСТЬЯ

КАК Я ПЕРЕЕХАЛА
В ИТАЛИЮ,
ОЩУТИЛА ВКУС ЖИЗНИ
И ВЛЮБИЛАСЬ

ОДРИ®

Москва 2022

УДК 304.3(450)
ББК 60.56
М86

Kamin Mohammadi
BELLA FIGURA.
The Art of Living, Loving, and Eating the Italian Way
© Kamin Mohammadi, 2018

Мохаммади, Камин.
М86 Bella Figura, или Итальянская философия счастья. Как я переехала в Италию, ощутила вкус жизни и влюбилась / Мохаммади Камин ; [пер. с англ. А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с. — (Хьюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-212337-5

Камин Мохаммади, редактору глянцевого журнала из Лондона, в буквальном смысле достался счастливый билет. Билет во Флоренцию. И ей потребовалось совсем немного времени, чтобы понять, насколько итальянская жизнь отличается от английской. Итальянцы любят себя, наслаждаются вкусной едой и никуда не спешат.

Каждый месяц Камин отмечала для себя одно слово, место и рецепт, которые в Италии стали для нее особенными.

Это манифест красивой и яркой жизни, которую итальянцы ведут поколениями, гид по спокойствию для вечно суетящихся людей, история о том, как найти любовь (к мужчине и к себе) в самом неожиданном месте и научиться немного быть итальянкой.

УДК 304.3(450)
ББК 60.56

© Малышева А., перевод
на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-212337-5

*Посвящается Старому Роберто –
черепаше под моим кипарисом, –
который был бы рад увидеть себя в печати*

Содержание

Пролог	11
--------	----

1. ЯНВАРЬ 2008: Festina Lente, или Как научиться не торопиться	14
2. ФЕВРАЛЬ: La Dolce Vita, или Как познать всю сладость жизни	57
3. МАРТ: La Festa delle Donne, или Как отпраздновать то, что ты женщина	104
4. АПРЕЛЬ: Fare l'amore, или Как завести любовника	124
5. МАЙ: Mangia mangia, или Как есть и не полнеть	160
6. ИЮНЬ: Perduta, или Как потерять голову	184
7. ИЮЛЬ: Piacere a te stessa, или Как научиться любить себя	204
8. АВГУСТ: Femminilità: стиль не связан с деньгами	230
9. СЕНТЯБРЬ: Stare in forma, или Как оставаться в форме, не посещая тренажерный зал	249
10. ОКТЯБРЬ: Sprezzatura, или Сила нарочитой небрежности	261

11. НОЯБРЬ: Amore, или Как найти настоящую любовь	293
12. ДЕКАБРЬ: Stare insieme, или Как быть вместе	310
Эпилог	353
Как жить по принципам Bella Figura	361
Благодарность	364
Об авторе	366

*Tutto quel che vedete lo devo agli spaghetti.
Всем, что вы видите, я обязана спагетти.*

Софи Лорен

