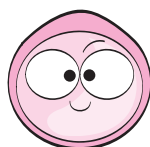




ОГЛАВЛЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

ЧТО МЫ ПОДРАЗУМЕВАЕМ ПОД ТЕЛЕСНЫМ ЖИРОМ

Глава 1. Знай врага в лицо

В этой главе мы поговорим о жире, украшениях и вечном вопросе, чем женщины отличаются от мужчин.....	13
--	----

Глава 2. Стратегическая позиция врага

В этой главе мы узнаем, что у нас под кожей движение активнее, чем на крупном транспортном кольце.....	25
--	----

Глава 3. Геополитика врага

В этой главе мы поймем, что фигура у всех нас разная, поэтому бесполезно одеваться как модные блогеры.....	39
--	----

ЧАСТЬ II

ЦЕЛЛЮЛИТ ИЛИ НЕ ЦЕЛЛЮЛИТ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Глава 4. «Я опухла»

В этой главе мы проанализируем фразу, которую говорим убедительнее, чем признание в любви 57

Энциклопедия видов опухания 58

Глава 5. Целлюлит и нецеллюлит

В этой главе вы столкнетесь с ужасающими фактами и непонятными словами, но узнаете, что, как ни странно, не у всех женщин есть целлюлит 81

Глава 6. Учимся различать стадии целлюлита.

И пусть на пляже нас все боятся

Прочитав эту главу, вы станете продвинутым специалистом по диагностике состояния бедер и ягодич 91

Нулевая стадия 94

Первая, или отечная, стадия 96

Вторая стадия, или апельсиновая корка 97

Третья стадия, или стадия «апельсиновая корка + ямки» 99

Четвертая стадия, или стадия ямок и дряблой кожи 100

Глава 7. Почему всегда я?

В этой главе мы поговорим о грехе и прощении, и после прочтения вы наконец-то помиритесь с мамой 105

ЧАСТЬ III
ЖЕСТОКАЯ ПРАВДА:
ЦИНИЧНЫЙ ТЕСТ НА ЦЕЛЛЮЛИТ

Глава 8. Тест

Хватит анатомии!	117
<i>Как проходить циничный тест?</i>	118

ЧАСТЬ IV
ПОБЕДИТЬ ВРАГА
ИЛИ НАУЧИТЬСЯ С НИМ ЖИТЬ

Глава 9. Сделай сам!

Домашние методы борьбы с целлюлитом:
как сэкономить деньги и уберечь слив ванны
от засора лечебными грязями и водорослями

1) <i>Питание</i>	129
2) <i>Свод стопы</i>	135
3) <i>Компрессионные колготки</i>	136
4) <i>Корректирующее белье</i>	136
5) <i>Физические нагрузки</i>	137
6) <i>Кремы и грязи</i>	139
7) <i>Пищевые добавки, таблетки, напитки, настои</i> ...	142

Глава 10. Манящий мир эстетической медицины

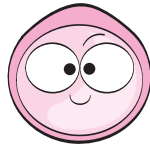
В этой главе мы рискнем разобраться в хаосе
бесчисленных процедур и перестанем верить
заманчивым фотографиям пятых точек
в старомодных трусах

<i>Краткий справочник по антицеллюлитным</i> <i>процедурам</i>	145 150
---	------------

**ПРИЛОЖЕНИЕ:
РЕЦЕПТЫ ОТ ЦИНИЧНОГО КОСМЕТОЛОГА**

<i>Овсяно-малиновый смузи</i>	175
<i>Цельнозерновой кекс с ягодами и фундуком</i>	176
<i>Грушевый пирог с розмарином и шоколадом</i>	177
<i>Морковный пирог</i>	178
<i>Кус-кус со спаржей, курицей, шафраном и миндалем</i>	179
<i>Цельнозерновая паста с соусом песто из рукколы</i>	180
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	181
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	183

ВВЕДЕНИЕ



- Целлюлит — это болезнь.
- Целлюлит — это не болезнь.
- Целлюлита не существует.
- Целлюлит появляется, если не заниматься спортом.
- Целлюлит появляется, если применять противозачаточные.
- Целлюлит появляется, если ты Водолей с асцендентом в Деве.
- Целлюлита не бывает у мужчин, хотя у моего двоюродного брата он есть.
- Целлюлит есть у всех...

Я могла бы до бесконечности продолжать этот список глупостей, которых наслушалась за годы своей чудесной работы в качестве «борца с целлюлитом».

Устав наконец от баталий в социальных сетях, я решила написать книгу, в которой расскажу все, что нужно знать о целлюлите, чтобы благодаря этим знаниям вы, мои дорогие женщины, могли ориентироваться в мире, полном привлекательных слоганов и бесчисленных мифов.

Дело в том, что мы, женщины, несомненно ранимые в делах сердечных, еще ближе к сердцу воспринимаем все, что касается наших бедер, посему скорее поверим в волшебные средства против жира, чем в принца на белом коне. Так и родился Циничный Косметолог, повествующий с иронией и знанием дела о серьезных вещах (и бедрах). Дабы уберечь вас от веры в сказки, в этой книге я объясню, как все работает с физиологической точки зрения, подкреплю это теорией, предложу вам тест, позволяющий провести самодиагностику, а также посоветую, что же со всем этим делать (Да-да, решение есть!).

ГАРАНТИРУЮ, ЧТО К КОНЦУ КНИГИ ВЫ СМОЖЕТЕ:

- **Понять**, есть ли у девушки на соседнем лежаке целлюлит (и если есть, как ей на это намекнуть).
- **Отличить** отек от застоя.
- **Проверить**, правильный ли у вас свод стопы.
- **Предотвратить** целлюлит или избавиться от него.
- **Раздавать** советы подругам за ужином.

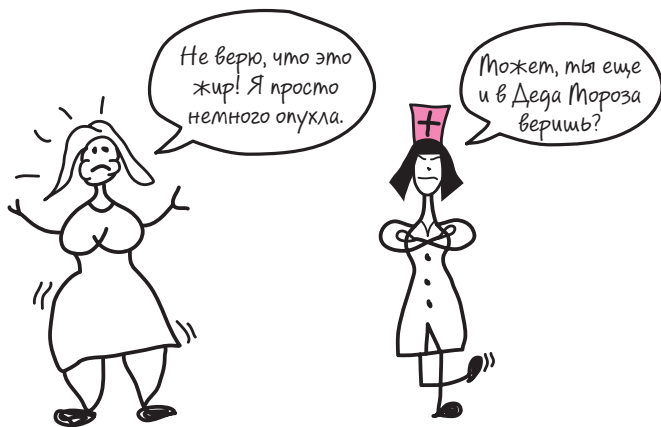
Хочу сразу же поблагодарить от себя лично и от лица всех женщин доктора Энрико Мотту за то, что он, во-первых, избрал путь пластического хирурга и, во-вторых, все-таки помогал мне писать этот «фундаментальный труд», несмотря на то что ему приходилось отвечать на мои самые абсурдные вопросы в любое время дня и ночи.

С любовью к вашим ножкам,
Кристина



Часть I

ЦИНИЧНЫЙ КОСМЕТОЛОГ



ЧТО МЫ ПОДРАЗУМЕВАЕМ
ПОД ТЕЛЕСНЫМ ЖИРОМ

ГЛАВА 1

ЗНАЙ ВРАГА В ЛИЦО

В этой главе мы поговорим о жире, украшениях и вечном вопросе, чем женщины отличаются от мужчин



Если не знаешь ни себя, ни своего противника, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение.

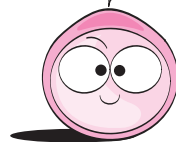
Сунь Цзы «Искусство войны»

Эта история начинается не в далекой-предалекой галактике, не в зачарованном лесу. Эта история начинается прямо под кожей наших бедер, в мире, называемом «гиподерма» (подкожная ткань), где существует превосходно организованная система, которая портит нам любой отдых на морском побережье.

Что мы представляем, когда говорим о жире в человеческом теле? Ветчину или того хуже — бекон: беловатый равномерный слой ткани, полностью покрывающий мясо. Однако же в действительности все не так.

Чтобы понять, откуда все наши беды, мы должны знать врага в лицо: жир — это кругленькие, наполненные триглицеридами жировые клетки, покрывающие почти все тело, чтобы нас согреть, защищать от травм и создавать ненавистные складки.

Приветик, я адипоцит!





Научное название жировой клетки — адипоцит. Если взглянуть на нее через сканирующий электронный микроскоп, можно подумать, что Создатель просто посмеялся над женщинами: какое же чувство юмора нужно иметь, чтобы жировые клетки, так ненавистные женщинам, сделать похожими на кольцо с драгоценным камнем!

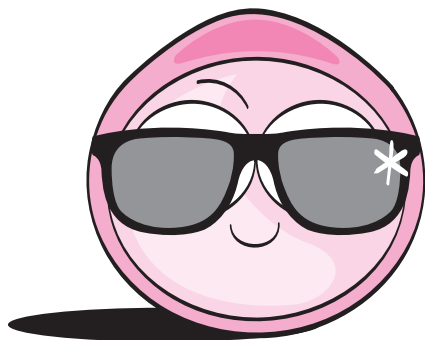
Вы все правильно поняли: жировые клетки (адипоциты¹) представляют собой окруженную кольцом выпуклость, напоминающую обработанный в форме кабошона драгоценный камень, который на самом деле является ядром клетки, ее маленьким мозгом, благодаря которому клетка живет и функционирует.

Остальная часть клетки состоит из триглицеридов, то есть из жиров. Их организм получает из-за лишних калорий: они образуются, если мы наелись, скажем, печенек, но после этого не было физических нагрузок, при которых калории бы сгорели.



На самом деле адипоциты похожи на микроскопические шарики с каплей жира внутри. Нам, женщинам, блондинкам в душе, они представляются именно такими.

¹ Жировая ткань имеет две разновидности: белую и бурую. Белые жировые клетки, образующие белый жир, содержат крупную каплю жира, окруженную кольцом цитоплазмы. Ядро этих клеток сглажено и находится на периферии клетки. Именно эту разновидность и имеет в виду автор книги. — *Прим. ред.*



Так что теперь вы знаете в лицо этого веселого парнишку, которого мы не раз встретим на страницах нашей книги.

А теперь, когда мы имеем перед глазами образ врага, важно определить его местоположение.

Примерно половина жировых клеток находится под кожей и защищает вас от холода и травм.

Вы испытывали это на себе: вспомните, как, упав на каблуках, вы благодарили свою пятую точку за то, что у нее есть функция амортизации, или как вы ссорились с худящей коллегой, которой все время холодно и поэтому в июле вам приходится работать без кондиционера.

Подкожный жир служит телу своеобразным хранилищем энергетических запасов на черный день, когда вам вздумается сесть на диету, а также поддерживает ткани. Между кожей и лежащей под ней мышцей всегда, даже у вашей худящей коллеги, есть слой поддерживающих жировых клеток, количество которых если и уменьшается, то только при сильном похудении или из-за болезни. Мне очень важно, чтобы вы это понимали, потому что за мою практику мне частенько встречались молоденькие девочки, которые, оттягивая пальцами тонюсенький слой жира, говорили: «Я хочу избавиться от этой складки», и мне стоило немалого труда объяснить им, что *невозможно* жить без минимального количества жировой ткани.



Помните, что определенное количество жировой ткани просто необходимо для нормального функционирования организма. Ион непременно есть и у вашей худящей коллеги, даже если вам кажется, что его там нет.