

УХОД  
ЗА РУКАМИ  
В ХОЛОДА

№48 23.11.2024 lisa.ru

Все краски жизни для тебя!

# Лиза®



Чечевица с курицей  
по-восточному



Тарт с ветчиной  
и картофелем

+ еще 17 рецептов  
для всей семьи

## Перфекционизм

КОГДА ПОГОНЯ ЗА ИДЕАЛОМ  
МЕШАЕТ ТЕБЕ  
БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



## НАСТЕННЫЙ МИКС

Как комбинировать  
разные виды  
обоев в комнате

ОХ УЖ ЭТА  
СВЕКРОВЬ!  
8 ШАГОВ  
К МИРУ  
В СЕМЬЕ



## ЭНЕРГИЯ НОЯБРЯ

ГИД ПО МОДНЫМ  
И УЮТНЫМ СВИТЕРАМ

9 САМЫХ ДОСТУПНЫХ  
СУПЕРФУДОВ



ВЫСЧИТЫВАЕМ БИОРИТМЫ,  
ЧТОБЫ БЫТЬ В ТОНУСЕ

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ  
ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:  
ЭТАПЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ОТЕКАЮТ НОГИ:  
ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ  
И ЧТО ДЕЛАТЬ

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ  
ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ  
ЗОДИАКА



16+





Главный редактор  
журнала  
«Лиза» и [lisa.ru](http://lisa.ru)  
Алёна Александрова

## Дорогая читательница!

Зачем искать свои биоритмы? Чтобы работать в гармонии с собственным организмом, а не против него. Для нас, женщин, это особенно важно, ведь эти естественные циклы регулируют наше физическое, гормональное и эмоциональное состояние. **ЗНАЯ СВОИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ, МЫ МОЖЕМ НЕ ТОЛЬКО УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ И НАСТРОЕНИЕ, НО И ОПТИМИЗИРОВАТЬ СВОЙ ГРАФИК, АДАПТИРОВАТЬСЯ К БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ ЗАДАЧАМ.**

Как постичь эту важную науку, расскажем в нашей специальной теме на с. 6.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ИДЕИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ? ПИШИ МНЕ НА АДРЕС: [GLAVRED-LISA@BURDA.RU](mailto:GLAVRED-LISA@BURDA.RU)



### АКТУАЛЬНО

**6** Здесь и сейчас.

Высчитываем биоритмы

### МОДА&КРАСОТА

**16** Идеальное каре

**18** Правила ухода за кожей рук зимой

### ЗДОРОВЬЕ

**20** 9 доступных суперфудов

**22** Почему отекают ноги:

самые частые причины

**24** Фитнес со скакалкой

**46** Этапы оздоровления после отказа от курения

**48** Первая менструация: как помочь дочери принять свое тело

### ПСИХОЛОГИЯ

**50** Когда погоня за идеалом мешает тебе быть счастливой

**52** Ох уж эта свекровь: как наладить мир в семье

### МОЙ УЮТНЫЙ ДОМ

**29** Приятного аппетита! Картофельные блюда. Пицца. Бобовое меню

**45** Экспертиза. Творог

**54** В курсе дела.

За что родителей могут ограничить в правах

**58** Наполняем приятными ароматами дом

**59** Как вырастить микрозелень в квартире

### РАЗВЛЕЧЕНИЯ

**25, 41** Сделай паузу.

Кроссворды, sudoku

**62** Аура без дыр

**64** Астропрогноз

с 25 ноября по 1 декабря

Темы с обложки

### ЧИТАЙ В НОМЕРЕ:

**60** **ПУТЕШЕСТВИЕ МЧТЫ**

На воздушном шаре летим над Каппадокией



**56** **МОЙ УЮТНЫЙ ДОМ**

Как комбинировать разные виды обоев



**12** **МОДА**

Стильные свитера на 2025 год

### РЕКОМЕНДУЕМ

## ПИР ГОРОЙ

ГОТОВИМ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ ВМЕСТЕ С «ЛИЗОЙ».

Мы постарались подобрать для тебя как проверенные временем рецепты, так и оригинальные – с нестандартным сочетанием продуктов и необычными вкусами.

**В нашем новом спецвыпуске «Приятного аппетита!» более 150 рецептов.**

Для новогоднего меню – яркие закуски, эффектное горячее и красивые десерты, которые станут настоящим украшением праздника. Также на страницах спецвыпуска тебя ждет настоящее кулинарное путешествие с коктейлями, сытным зимним меню и ароматной выпечкой.



### ГДЕ КУПИТЬ?

**В КИОСКАХ И СУПЕРМАРКЕТАХ**

**ТВОЕГО ГОРОДА, НА САЙТЕ**

**ПОДПИСКА.BURDA.RU, А ТАКЖЕ**

**ЧЕРЕЗ ПРИЛОЖЕНИЕ WILDBERRIES**

УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ



## Книжные НОВИНКИ

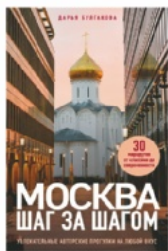
Все самое интересное из нон-фикшена для приятных вечеров и продуктивных дней. Читай и узнавай много нового.



### СОБАЧЬЯ РАДОСТЬ

Новая книга хозяйки крошечных книжных магазинов Рут Шоу, человека невероятной искренности и доброты, объединяет в себе рассказы о жизни собак и их хозяев.

Изд-во: «Колибри»



### Я ШАГАЮ ПО...

Гуляем по столице вместе с гидом Дарьей Булгаковой. В ее путеводителе собрано целых 30 пеших прогулочных маршрутов по Москве на любой вкус!

Изд-во: «Бомбора»



### ЧТО-ТО К ЧАЮ

Печенье может стать настоящим кондитерским искусством, если готовить по рецептам от признанного кондитера международного класса Нины Тарасовой.

Изд-во: «ХлебСоль»



### ВСЁ О НЕЙ

Вдохновляющая история одной скромной вдовы, создавшей всемирно известную империю. Сюжет книги, искусно переплетен с историческими документами.

Изд-во: «Иностранка»



### КУКЛА МАША

Практическое руководство по шитью пяти текстильных авторских кукол: от выкройки и набивания заготовки до создания каркаса и прически. Отличное занятие для уютного вечера.

Изд-во: «Бомбора»



# БЕРЕМ ЛУЧШЕЕ ИЗ ПРОШЛОГО

*Сидеть дома в тепле поближе к печке принято было в день Федора Мороза, 24 ноября по новому стилю.* Вечером по звездам судили о будущем лесном урожае – чем их больше, тем богаче лето на ягоды. Чтобы примета сбылась, пили чай с сушеной малиной, земляникой и черникой. Неплохо вспомнить традиции наших предков, тем более если они такие приятные.



#### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Считается, что дети, рожденные в ноябре, могут добиться успехов в спорте.

Все потому, что основное время беременности матери приходится на солнечную и теплую погоду.

Цифра недели

# 42%

наших сограждан считают, что осенью у людей ухудшается настроение\*

\*По данным ВЦИОМ



## Астрология в действии



### ТЫ – НЕ РЫБЫ! А КТО?

Знак зодиака, который каждый знает с детства, – это знак, в котором находилось Солнце в момент нашего рождения. В натальной карте астрологи учитывают еще 11 планет. И они могут расположиться в других знаках.

*Как это повлияет на личность – рассказывает астролог Лилия Любимова.*

Есть 5 основных личностных планет. Каждая отвечает за определенные качества человека.

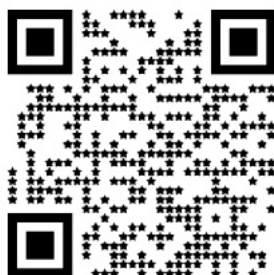
- Солнце формирует наше Я, наше Эго.
- Луна отвечает за наши эмоции и наш внутренний мир.
- Меркурий – за интеллект, как мы учимся и воспринимаем информацию.
- Венера – за то, как любим, эстетическое восприятие и отношения с деньгами.
- Марс формирует наши действия. Также отвечает за решительность, силу воли, направление спортивных

увлечений, а также сексуальное желание.

В момент твоего рождения каждая планета попала в какой-то знак зодиака и несет в себе его энергию. Наделяет человека качествами знака, но строго в зоне своей ответственности. Например, человек с Солнцем в Овне, а Луной и Марсом в Тельце никогда не будет тем ярким, динамичным представителем своего солнечного знака. В любви и эмоциях он будет чуткий, нежный, романтичный, а в действиях нерасторопный. Посмотришь на такого и никогда не скажешь, что это Овен. Обратная история – когда в один знак попало много планет. Такой человек будет по всем фронтам проявляться по качествам этого знака.

Как видишь, астрология – это четкая система, которая позволяет точно описать личность с разных сторон. Поэтому даже представители одного знака такие разные. И это мы еще не все аспекты затронули.

**Построй свою натальную карту бесплатно по QR-коду и посмотри, как распределились планеты в твоём гороскопе.**



## Наш ДОСУГ



УЖЕ В КИНО

### Мысли о великом

В прокате выходит потенциальный претендент на премию «Оскар»-2025 – фильм «Великая». Это байопик о жизни невероятной женщины – Ли Миллер, культового фотографа, автора всемирно известного «Репортажа в ванной Гитлера» и других величайших кадров, которые потрясли мир. В главной роли – Кейт Уинслет.



28 НОЯБРЯ

### В розовом цвете

Спектакль «Розовое платье» Эдуарда Боякова в Новом театре – своеобразное продолжение знаменитых «Трёх сестер». Действие происходит спустя 30 лет после времени создания и действия пьесы Чехова. Авторы спектакля деликатно относятся к чеховскому пространству, создавая при этом свой чеховский мир, в котором главная героиня оказывается единственным живым персонажем среди большой семьи. Постановка включает и иммерсивную часть, которая вводит зрителя в мир чеховской пьесы.

### Сплошные загадки

29 ноября на ТВЦ выйдут сразу два новых сезона проекта «Загадки». На этот раз героиням сериала предстоит разгадать «Загадку Брюса Бедлама» и «Загадку Фудзиты». Сначала Карташова (Елена Валюшкина) попадает в список наследников своего давнего приятеля, убитого с помощью головоломки. А затем Ольге (Алёна Коломина) и Карташовой ради раскрытия преступления придется всерьез изучить искусство оригами.

ЗАГАДКА ФУДЗИТЫ





# Высчитываем БИОРИТМЫ

КАК ПОСТРОИТЬ  
ДЕНЬ ТАК, ЧТОБЫ  
НЕ ТОЛЬКО  
ВСЁ УСПЕТЬ,  
НО И ПРЕУСПЕТЬ?

**ОПРЕДЕЛЯЕМ  
ВРЕМЯ, ИДЕАЛЬНОЕ  
ДЛЯ НОВЫХ  
НАЧИНАНИЙ  
И СЕРЬЕЗНЫХ ДЕЛ**

## Доброе утро!

### Время вставать

**06.00.** Стрессовый гормон кортизон действует как внутренний будильник и дает первый звонок к пробуждению. Постепенно ускоряется обмен веществ, нарастает уровень сахара и аминокислот в крови. Полным ходом идет накопление энергии для трудового дня. Кстати, первую порцию этого гормона мы получаем еще в 4 утра. Но вставать в такую рань не стоит. Организм только готовится к новому дню, эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная и нервная системы еще

не активизировались. В 5–6 часов утра концентрация кортизона в 6 раз превышает дневную, но и теперь прерывать сон преждевременно. Если есть возможность, поспи подольше!

**06.45** – самое время подниматься. Подчиняясь биоритмам, организм уже готов к новому дню. Никак не проснется он толком только у школьников-подростков и студентов. Вплоть до 8 часов им, если честно, приходится трудновато. Этому есть научное объяснение. Дело в том, что между 13 и 20 годами человек окончательно пробуждается позже, чем в любом другом возрасте.

## Приятного аппетита

### Время завтракать

**07.00.** И поплотнее. Пищеварительная система особенно активна. Если даже съесть завтрак с энергетической ценностью в 1000 ккал, это пойдет на пользу. Тогда как ужин с той же калорийностью приведет к ожирению. «Большой» завтрак лучше разбить на несколько приемов, растянув его до обеда, это поможет контролировать аппетит. Южноафриканские ученые в порядке эксперимента 5 раз на дню с интервалом в 1 час предлагали людям высокоуглеводные завтраки. И обнаружили, что при этом общая суточная калорийность рациона снизилась на 30%.

## Успехов в труде

### Время работать

**09.00.** Решаем сложные задачи, которые требуют концентрации внимания и ясности мышления.



Можно написать отчет или приступить к разработке проекта. Биологические часы сейчас указывают на оптимизм и здравомыслие, поэтому с рабочими вопросами справляемся легко.

**10.00.** Трудоспособность – на максимуме. Самое время теперь блеснуть ораторскими талантами, выступить на утренней пятиминутке или с успехом провести деловые переговоры.

**11.00.** Реакция мгновенная, мозг на пике активности – время заняться важной умственной работой. Наилучшим образом удаются вычисле-

ния и расчеты. Это звездный час бухгалтеров, статистиков, математиков. И для студентов самое время открыть учебник – знания усвоятся быстро и прочно.

**15.00.** В это время вновь возвращаются ясность мысли, способность к концентрации и трудовой энтузиазм. Работаем на полных оборотах.

**16.00–17.30.** Прилив жизненных сил продолжается, спорится и физический труд, и умственный.

**19.00.** Можно быстро доделать начатое, чтобы не оставлять «хвостов» на завтра. Некоторые («совы») и вовсе на 1–1,5 часа входят в состояние особой сосредоточенности и завершают день сверхпродуктивно.

**КСТАТИ!** Это усредненный, но достаточно достоверный график трудоспособности. Личные биологические часы могут от него отклоняться.

## КАК ВОЙТИ В КОЛЕЮ, ЕСЛИ ТЫ ВЫБИЛАСЬ ИЗ ГРАФИКА?

**Н**екотрые люди всю жизнь живут в одном и том же оптимальном для себя режиме, не отступая от него даже в отпуске, и чувствуют себя прекрасно. Другие опрометчиво изменяют своему хронотипу, что может вызывать серьезные сбои в работе организма: появляются перманентное ощущение усталости, раздражительность, головная боль, нарушается сон, появляются неожиданные заболевания и обостряются хронические недуги. Ситуацию нужно срочно исправлять! Избавляемся от противоречащего нашей натуре хронотипа и возвращаемся к своему – природному, физиологическому. Кстати, существует масса методик нормализации индивидуальных суточных ритмов. Например.

### Метод №1

Если у тебя нет силы воли засыпать и просыпаться в одно и то же время или нет возможности лечь, когда тебя начинает клонить ко сну, и вставать, когда выпса-

лась, примени комбинированный подход к ночному отдыху. Например, просыпайся в одно и то же время по будильнику, а засыпай, едва почувствовав усталость. Таким образом организм приобретет способность к мобилизации в ранний час «в обмен» на возможность «вырубаться» по первому своему требованию.

### Метод №2

Что касается бессонницы, то есть специальные методики экстренного засыпания. По одной из них, например, учат отключаться в нужный момент будущих разведчиков. Надо сделать 4–5 энергичных приседаний, затем лечь на спину, вытянуться, полностью расслабиться, закрыть глаза и поднять зрачки наверх. Приняв такое положение, ты быстро и легко заснешь, а сон будет здоровым и глубоким.

С первого раза не получилось? Что ж, поднимись, сделай зарядку и повтори попытку. Опять не спится? Снова вставай и упражняйся. Сбитый с толку организм начинает пугаться, что ты вновь заставишь

его заниматься физкультурой в неурочный час, и «от ужаса» отключается уже самостоятельно.

### Метод №3

В запущенных случаях помогает хронотерапия. Суть в том, что каждый день нужно ложиться на 3 часа позже, пока не дойдешь до того времени, когда тебе нужно просыпаться. Специалисты предлагают, например, такой график:

**1-й день** – спи с 04.00 до 12.00;

**2-й день** – с 7.00 до 15.00;

**3-й день** – с 10.00 до 18.00;

**4-й день** – с 13.00 до 21.00;

**5-й день** – с 16.00 до 24.00;

**6-й день** – с 19.00 до 03.00;

**7-й–13-й дни** – с 22.00 до 06.00;

**14-й день и далее** – с 23.00 до 7.00.

Со стороны этот метод, может, и выглядит странно, но работает. Он доказал свою эффективность и в борьбе с бессонницей, и при намеренном переходе с свиного образа жизни на голубиный или вовсе график жаворонка.





## Полный релакс

### Время отдыхать

**12.00–13.00.** Сердце бьется медленнее, мозг хуже снабжается кровью, умственная активность снижается, зато повышается кислотность желудка. Обеденный перерыв! В ходе многочисленных исследований установлено: среди тех, кто имеет возможность пообедать и немного подремать, жертв инфаркта миокарда на треть меньше по сравнению с теми, кто хронически пренебрегает обедом и сиестой.

**14.00.** Начинает сказываться утомление, кровяное давление и уровень гормонов снижаются, настроение тоже падает, зато растет уровень тревожности. Хронобиологи не советуют на 14–15 часов назначать совещания, переговоры, выяснять отношения. Однако бывает достаточно лишь 20 минут отдыха, чтобы полностью восстановиться.

**18.00.** Снижается концентрация внимания. Нужна особая осторожность за рулем, при выполнении заданий, требующих точности. Лучше передохнуть. «Перекуры», когда, от-

ключаясь от профессиональной тематики, ты запоем обсуждаешь с подружками по офису чью-то амурную жизнь, полезны для работы: тем временем к делу незаметно подключается бессознательное и выдает верное решение рабочей проблемы. Аплодисменты!

**20.00.** Силы тают. Если на поздний вечер у тебя запланированы какие-то дела, то сейчас непременно надо устроить хотя бы небольшой тайм-аут. Например, принять теплый душ, выпить чашку травяного чая, провести сеанс медитации.

**22.00–23.00.** Заслуженный отдых. Если сейчас лечь спать, сон будет крепким и здоровым, а пробуждение – приятным.

**КСТАТИ!** *И все же суточные ритмы индивидуальны, надо доверять своему природному хроно типу. Многих бодрствование с 3 до 6 утра повергает в стресс. А у «врожденных сов» в это время может наблюдаться всплеск активности.*

## НЕ ВРЕМЯ!

### \* ДО 10.00 КУРИТЬ.

Это вообще не件лезно. Но сейчас организм особенно уязвим для никотина – утренняя сигарета сильнее всего способствует сужению кровеносных сосудов.

\* **В 06.00 – 10.00 ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ.** Для сердца и сосудов не самый благоприятный период. Растет артериальное давление, на 6% выше риск образования тромбов. При чрезмерных нагрузках это чревато неприятностями.

\* **В 14.00–16.00 ХОДИТЬ ПО ОБУВНЫМ МАГАЗИНАМ.** Когда порог болевой чувствительности понижен, можно просто не почувствовать, что туфли жмут. Да и вся первая половина дня – не лучшее время для выбора обуви, покупать туфельки и сапожки лучше где-то после 17.00, когда ноги уже натружены и слегка отекли.

\* **ПОСЛЕ 17.49 (С 1 НОЯБРЯ) И 17.02 ПОСЛЕ 30-ГО (ТО ЕСТЬ ОКОНЧАНИЯ СВЕТОВОГО ДНЯ) ГУЛЯТЬ.** Чтобы в самое сумеречное время года сохранить хорошее настроение, лучше бродить по улицам, когда светло.

\* **В 19.00 ПИТЬ ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ.** Или делать что-либо другое, что может понизить давление. В это время у многих людей давление и пульс сами по себе падают, и врачи предупреждают об опасности употребления препаратов, снижающих давление.



\* **В 21.00 ОБЪЕДАТЬСЯ.** Органы пищеварения резко снижают активность. Так что от плотного ужина отказываемся. Здоровее будем и стройнее.