

# Я ВОТ-ВОТ ВЗОРВУСЬ

Если эта фраза точно описывает ваше состояние, вы не одиноки. Негативные эмоции — совокупность стресса, печали, гнева, беспокойства и физической боли, согласно исследованию Gallup, достигли в мире рекордно высокого уровня.

**И** нститут общественного мнения Gallup с 2006 года ежегодно составляет рейтинг негативных эмоций на планете Земля. В 146 странах социологи проводят около 150 000 интервью, выясняя, насколько часто люди сталкиваются со стрессом, физической болью, а также печалью, гневом и беспокойством. На протяжении последних десяти лет кривые на графиках всех этих тревожных показателей неуклонно ползут вверх. Так, за это время процент тех, кому не хватает еды, увеличился с 24 до 30, угрожающе растет и число одиноких: у каждого пятого из опрошенных нет никого, к кому он или она могли бы обратиться за помощью. При этом все сильнее виден разрыв между счастливыми и несчастными: 1/5 респондентов признались, что, по их ощущениям, хуже, чем они, жить просто невозможно, и ровно столько же уверены: лучше жизни, чем у них, не бывает. Топ-10 самых несчастных стран выглядит так: Центральноафриканская Республика, Ирак, Южный Судан, Чад, Сьерра-Леоне, Египет, Иран, Нигер, Либерия и Мадагаскар. Что касается России, то средняя температура по палате тут хорошая: мы либо оптимисты, либо так привыкли к постоянным потрясениям, что эмоционально не реагируем на них.



## ВОПРОС

Решил перейти с электробритвы на бритву лезвием. Как свести к минимуму риск порезаться и не получить раздражение?

Ваши главные союзники — правильно выбранные средства до и после бритья. Рекомендуем присмотреться к этим героям-многостаночникам.



1. Гель для бритья Smooth Shave Foaming Gel из линии **CLARINS MEN Barber Secret** с экстрактом почек черной смородины гарантирует качественное бритье без пораснения и повреждения эпидермиса.

2. Минеральный крем для бритья **417** с комплексом растительных масел смягчает щетину, обеспечивает идеальное скольжение лезвия и предотвращает пересушивание чувствительной кожи.

3. Бальзам после бритья "Акватический цедрат" от **Л'Окситан** с экстрактом березы интенсивно увлажняет и снимает ощущения стянутости и зуда.

4. Ревитализирующий энергетический коктейль Men Code от **EGIA Biocare System** с маслом маракуйи и витаминами усиливает барьерные свойства кожи и тонизирует ее.

ФОТО: GETTY IMAGES, АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

## ВОПРОС РЕБРОМ

Начал замечать, что каждый год вешу на пару кг больше, чем в прошлом. Коллеги твердят, что мне нужно кардио для похудения. А я просто ненавижу бегать! Это действительно единственный способ?

Главное, что нужно для похудения, — это создать дефицит калорий. Существует два основных способа этого добиться: либо потреблять меньше, либо сжигать больше. Вроде бы всё просто, но получается не у всех.

Да, друзья так и говорят: "Больше двигайся, меньше ешь". Только у меня не очень получается с моей-то работой!

Все это красиво звучит в качестве бесплатного совета, но в реальной жизни гораздо проще меньше есть, чем регулярно делать изнуряющее кардио, чтобы оставаться в дефиците.

То есть беговая дорожка не гарант похудения?

Конечно, нет. Смотрите, час интенсивных кардиотренировок сжигает около 300–400 калорий. Это не так уж и много. Легче разобраться с питанием и потреблять ежедневно на 500 калорий меньше. Например, просто не покупать себе к кофе большой миндальный круассан.

Хмм, звучит обнадеживающе! Такой вариант меня устраивает.

Именно так, не загоняйте себя в угол в начале похудения амбициозными, но невыполнимыми задачами, иначе весь процесс пойдет насмарку. Все гениальное — просто. Особенно если речь идет о результате и сохранении мотивации.

## ВОПРОС

Наше лето все больше напоминает европейское: днем невыносимо жарко, вечером неприятно прохладно. Что закинуть в сумку с утра, чтобы после заката и выглядеть стильно, и чувствовать себя комфортно?

Вам не обойтись без худы и толстовок на молнии. Это беспроигрышный вариант — они идеально впишутся как в casual-образ, так и в более строгий деловой стиль.



1 Толстовка из смесового хлопка на молнии, **HENDERSON**

2 Худы из смесового хлопка, **ADIDAS ORIGINALS STREET BEAT**

3 Худы из хлопка, **FINN FLARE**

4 Худы из замши на молнии, **KCHTZ**