

# VOGUE

РОССИЯ

Июль  
2017

**150**  
для *идей*  
аксессуаров  
**ТУФЛИ,**  
**СУМКИ**  
*и ОЧКИ,*  
КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ  
ВАШУ ЖИЗНЬ

**НОВЫЙ**  
*взгляд*

Ковбойский СТИЛЬ,  
СПОРТИВНЫЙ  
ЛЮКС, ВЕЛЬВЕТ  
и другие тренды осени

**Мода**  
**на ПЛЯЖЕ**

ПЛАТЬЯ В РОЗАХ, блестящие купальники,  
влажные волосы, АРБУЗНАЯ ДИЕТА, ЗАГАР

**МЕНЮ И ТРЕНИРОВКИ СУПЕРМОДЕЛЕЙ**



КУПАЛЬНИК,  
SIAN SWIMWEAR  
СЕРЬГИ, AURELIE  
BIDERMANN,  
ЗОЛОТОЙ БРАС-  
ЛЕТ, CHLOE



## Вон тот, С АРБУЗОМ!

**В** испанскую клинику SHA Wellness Наоми Кэмпбелл и Карли Клосс приезжают снять стресс. А Мадонна и Гвинет Пэлтроу — выйти на новый уровень макробιοтической диеты, системы питания, при которой вы едите минимум животных и максимум растительных белков. Еще одна популярная фишка клиники — однодневная арбузная диета. «Она полезна абсолютно всем, — говорит Мелани Уоксен, диетолог клиники SHA Wellness. — Арбуз очищает организм от шлаков и насыщает полезными элементами». Идеальный вариант для тех, кто вернулся со свадьбы или юбилея, где ни в чем себе не отказывал или гулял до утра в клубе!

За день в три-четыре приема нужно съесть до трех килограммов арбуза, вместе с кожурой, в ней много минералов, а в промежутках пить арбузный сок. «Арбуз на девяносто процентов состоит из воды, а мякоть, заполняя желудок, дает чувство сытости, — говорит Уоксен. — За счет этого организм не испытывает стресса от голодания. Кроме того, в арбузе высокое содержание аминокислоты цитруллин, которая препятствует образованию жировых клеток».