



*Посвящается
Арабелле и Джорджине*

Содержание

| | |
|-----------------|---|
| ВСТУПЛЕНИЕ..... | 9 |
|-----------------|---|

Часть первая

РЕЖИМ ПИТАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

| | |
|---|----|
| <i>Глава 1.</i> ПЕРЕКУС — ЭТО СОВСЕМ НЕ ШИКАРНО..... | 15 |
| <i>Глава 2.</i> НЕ ЛИШАЙТЕ СЕБЯ УДОВОЛЬСТВИЯ..... | 27 |
| <i>Глава 3.</i> УПРАЖНЕНИЯ — ЭТО ЧАСТЬ ЖИЗНИ, А НЕ ПОВИННОСТЬ..... | 41 |

Часть вторая

СТИЛЬ И КРАСОТА

| | |
|--|-----|
| <i>Глава 4.</i> ИДЕАЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ ИЗ ДЕСЯТИ ВЕЩЕЙ..... | 57 |
| <i>Глава 5.</i> НАЙДИТЕ СВОЙ ИСТИННЫЙ СТИЛЬ..... | 74 |
| <i>Глава 6.</i> ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ МАКИЯЖ «БЕЗ МЕЙКАПА»..... | 88 |
| <i>Глава 7.</i> ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШЕЙ КОЖЕ..... | 106 |
| <i>Глава 8.</i> ПРЕЗЕНТАБЕЛЬНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД — ВСЕГДА! | 126 |
| <i>Глава 9.</i> ПРАКТИКУЙТЕ ИСКУССТВО ЖЕНСТВЕННОСТИ | 144 |

Часть третья
КАК ЖИТЬ ХОРОШО

| | | |
|------------------|---|-----|
| <i>Глава 10.</i> | ВСЕГДА ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ | 163 |
| <i>Глава 11.</i> | ЖИВИТЕ В СООТВЕТСТВИИ С ЭТИКЕТОМ | 176 |
| <i>Глава 12.</i> | БЕСПОРЯДОК — ЭТО СОВСЕМ НЕ ШИКАРНО! | 194 |
| <i>Глава 13.</i> | ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИСКУССТВО | 208 |
| <i>Глава 14.</i> | КУЛЬТИВИРУЙТЕ ЗАГАДОЧНЫЙ ОБРАЗ | 222 |
| <i>Глава 15.</i> | ПРАКТИКУЙТЕ ИСКУССТВО ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ | 238 |
| <i>Глава 16.</i> | ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НОВОГО МАТЕРИАЛИЗМА | 257 |
| <i>Глава 17.</i> | РАЗВИВАЙТЕ ВАШ ИНТЕЛЛЕКТ | 271 |
| <i>Глава 18.</i> | ИЩИТЕ ПРОСТЫЕ РАДОСТИ | 285 |
| <i>Глава 19.</i> | ЦЕНИТЕ КАЧЕСТВО ПРЕВЫШЕ ВСЕГО | 297 |
| <i>Глава 20.</i> | ЖИВИТЕ СТРАСТНО | 308 |
| | ИСТОЧНИКИ | 313 |
| | СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ | 316 |
| | ОБ АВТОРЕ | 318 |

Вступление

Отдыхаю в удобном мягком кресле. В воздухе задержался запах табака. Высокие окна открыты, позволяя теплomu ночному парижскому ветру порхать по комнате. Изысканные драпировки элегантно спускаются на пол. На винтажном проигрывателе играет классическая музыка. Посуду уже почти всю унесли, на обеденном столе остаются только кофейные чашки и немного крошек от сегодняшнего багета, который совсем недавно с таким удовольствием мы ели вместе с сыром камамбер, королем сыров.

Месье Шик курит трубку. Он глубоко задумался и медленно кивает в такт музыке, как будто руководит воображаемым оркестром. Его сын стоит у открытого окна со стаканом портвейна в руке. Входит мадам Шик, снимая на ходу фартук, который надежно защищал ее юбку А-силуэта и шелковую блузку. Она довольно улыбается, и я помогаю ей убрать кофейные чашки со стола. Это был еще один прекрасный день в Париже, где живут красиво и страстно.

В январе 2001 года я приехала в Париж по программе обмена студентами. Мне предстояло жить во французской семье. Я оставила лос-анджелесский комфорт в стиле casual, села в самолет вместе с другими студен-

Вступлени

тами из Университета Южной Калифорнии (со мной летели два больших, наполненных до отказа чемодана). Так началось мое приключение, которое глубочайшим образом изменило течение всей моей жизни.

Разумеется, тогда я этого не знала. Мне было известно лишь одно: предстоящие шесть месяцев я проведу в Париже. *Париж!* Самый романтичный город мира! Должна признаться, что мое радостное возбуждение омрачала некоторая тревога. К моменту отъезда из Калифорнии я изучала французский язык только три семестра: мое владение языком в лучшем случае можно было назвать неуверенным. Впереди полгода вдали от семьи и своей страны. А что, если я начну тосковать по дому? И какой окажется принимающая меня семья? Понравятся ли мне эти люди? И понравлюсь ли я им?

Но спустя несколько дней после приезда в Париж, когда я сидела в строгой и суровой столовой семейства Шик за ужином из пяти блюд, окруженная окнами от пола до потолка и драгоценным антиквариатом, я уже была влюблена в мою новую завораживающую семью. Члены этой семьи хорошо одевались, ели вкусно приготовленную домашнюю еду (с переменной блюд!) на лучшем фарфоре вечером в среду. Эта семья получала живейшее удовольствие от маленьких радостей жизни и явно освоила искусство жить красиво. В этой семье существовали ежевечерние ритуалы и безупречные привычки, ставшие традицией.

Вступление

Каково же пришлось простой калифорнийской девушке, привыкшей к шлепанцам и барбекю, когда она оказалась в семье парижских аристократов?

Да, семья Шик (эту фамилию я буду использовать, чтобы сохранить их анонимность) принадлежала к аристократии. Традиция изысканной жизни перешла к ним от их славных предков, и это искусство передавалось из поколения в поколение.

Какой же была загадочная мадам Шик? Брюнетка с благоразумным парижским каре, мать и жена, она работала неполный рабочий день и была волонтером. Ее стиль в одежде был очень традиционным: она никогда не носила джинсы. У нее были крепкие убеждения. Мадам Шик была доброй и заботливой, но при этом она бывала упрямой и пугающе откровенной (как вы увидите). Эта женщина знала, что важно в жизни, и самым главным для нее была ее семья. Именно она была главой этой семьи, которая так красиво жила. Именно она готовила все эти восхитительные блюда. Именно она управлялась со сложностями повседневной жизни. Она была капитаном корабля.

Оказавшись в Париже, я сначала думала, что все французские семьи живут так, как семья Шик, традиционно и церемонно. Но потом я имела удовольствие познакомиться с семьей Богема (еще одна семья в моей программе обучения за границей). Их домом управляла мадам Богема, мать-одиночка с кудрявыми волосами, смотревшая на мир сквозь розовые

Вступление

очки, чье тепло и очарование освещали ее непринужденные званые ужины. В отличие от семьи Шик семья Богема была обычной, расслабленной, шумной и богемной! Да, эти две семьи жили по-разному, но обе относились к жизни со страстью и жили очень хорошо. Мне выпала привилегия с удовольствием наблюдать за ними обеими.

Основой для этой книги послужил мой блог *The daily Connoisseur* (Гурман повседневности), для которого я написала серию статей под названием «20 самых главных вещей, о которых я узнала, пока жила в Париже». Серия вызвала огромный интерес у читателей, и я решила написать книгу, чтобы познакомить их с теми уроками, которые я получила в семье Шик и семье Богема.

Каждая глава представляет собой урок, который я получила, живя в Париже. Многие из этих уроков мне преподала мадам Шик, за которой я имела удовольствие наблюдать в ее доме и которая с такой добротой взяла меня под крыло. Некоторым вещам меня научила мадам Богема. Кое-чему я научилась непосредственно у самого Города Света.

Я была юной студенткой колледжа, и у меня были свои представления о том, чему я смогу научиться в Париже. Но я не ожидала, что узнаю так много о реальной жизни и о том, как ее *проживать*. Не просто существовать, а наслаждаться жизнью. Нет, простите, я забегаю вперед...

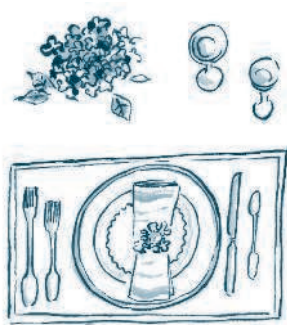


Часть первая

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ
И УПРАЖНЕНИЯ**

Глава 1

Перекус — это совсем не шикарно



Когда живешь в чужой семье (особенно в другой стране), всегда найдутся многочисленные поводы для беспокойства. Одним из поводов для меня была еда. Дома, в Калифорнии, я привыкла все время что-нибудь жевать. Немного крекеров, потом апельсин, несколько печенъиц, йогурт... Буду ли я чувствовать себя комфортно, отправляясь в кухню семьи Шик и разыскивая там привычное домашнее продовольствие?

Спустя несколько часов после моего первого ужина в семье Шик я проголодалась. Да, ужин был вос-