

Липосакция?! Нет! Сяду на диету!

На днях желание изменить внешность возникло у большинства участников «Дома-2». А все началось с недовольной своим видом Жанны Алыбаевой. Чтобы привлечь к себе внимание Венцеслава Венгржановского, сначала она захотела увеличить грудь и попу, накачать губы и изменить форму ушей, но потом все-таки остановилась на одной ринопластике — решила уменьшить нос. Наши ведущие пошли на поводу у Жанны, так как всегда ценили эксперименты, и пригласили в гости пластического хирурга Александра Михайловича Абакумова. И тут выяснилось, что изменить внешность хотят и другие участники... Я, кстати, в том числе. Короче, речь зашла о липосакции...

3 февраля 2010 г. Чудеса пластической хирургии

Жанна Алыбаева решила избавиться от горбинки на носу, а также приподнять вверх его кончик. Доктор Абакумов рассказал, что такая операция продлится около двух часов, затем ей на нос наложат гипсовую

лангету и практически сразу отправят домой. Через пару недель гипс снимут, и, если не появятся синяки, то можно будет выходить в свет и хвастаться новым носиком.

Обойдется это удовольствие недешево — 100 тысяч рублей. Жанка в раздумьях, а Венц опасается за содержимое своей борсетки и уверяет любимую, что она и так прекрасна.

Красотки Ольга Бузова, Дарья Черных и Евгения Феофилактова охотно поделились с хирургом Абакумовым своими мечтами: они, оказывается, спят и видят себя с грудью третьего размера. Доктор сказал, что ситуацию можно исправить, но третий размер — оптимальный вариант, так как худенькие девушки с огромными грудями выглядят неестественно.

Кстати, операции по увеличению груди самые популярные в мире. Современные имплантаты инертны, не создают ощущения инородного тела, а впоследствии с ними можно даже кормить малыша грудью. Они вставляются тремя способами: с помощью разреза под грудью, в подмышечной впадине или по краю ореола. Врач считает, что оптимально резать по границе ореола, так как рубчик на стыке двух цветов будет практически не виден.

Доктор принес нам несколько имплантатов и протестировал их на прочность, встав на них. Они способны выдерживать большие нагрузки и при этом не лопаются. Все участники потрогали и даже помяли имплантаты (круглые мешочки с жидкостью) не только с интересом, но и с удовольствием.

— Современные имплантаты менять не нужно, они имеют пожизненную гарантию, — рассказал Александр Михайлович. — Если со временем вы захотите вернуть прежние формы, то учтите, что при удалении имплантатов грудь опустится и придется делать подтяжку. Впрочем, в моей практике еще не было случая, чтобы пациенты просили убрать имплантат, а я занимаюсь пластической хирургией уже семь лет.

Обычный объем — 500–550 мл, больше 1000 мл вставлять не рекомендуется, носить такие имплантаты слишком тяжело.

Операция стоит от 170 до 200 тысяч рублей, проводится под общим наркозом и длится около получаса. В клинике нужно провести всего сутки. Около месяца понадобится на полное восстановление, все это время придется носить компрессионное белье.

Екатерина Балакина поинтересовалась у хирурга, можно ли вернуть прежнюю форму губ. Дело в том, что Кате в свое время ввели в губы не гиалуроновую кислоту, которая рассасывается через полгода или год, а полимерный гель. Оказывается, косметолог, делавший инъекцию, не предупредил ее, что это на всю жизнь.

Доктор Абакумов честно признался Кате, что откачать с помощью шприца гель равномерно невозможно, придется делать надрезы изнутри... Но даже при хирургическом вмешательстве нельзя извлечь весь гель, форма губ может пострадать. Словом, лучше оставить все как есть. Услышав о таких перспек-

тивах, Катя расплакалась. А успокоившись, вдруг стала расспрашивать врача об увеличении груди до второго с половиной размера...

В наши дни процедура увеличения губ стоит недорого, а делают ее даже в обычных косметических кабинетах. Но при выборе специалиста и материала нужно быть очень осторожным. Безопаснее вводить препараты на основе гиалуроновой кислоты (один кубик стоит от 8 до 15 тысяч рублей).

— Сейчас мужчины стали уделять больше внимания своему внешнему виду, и среди них находится немало желающих сделать пластику, — рассказал Александр Абакумов. — Один из каждых десяти моих пациентов — мужчина. А одна из востребованных операций для пациентов-мужчин — это липосакция живота.

Вопрос про уменьшение живота задал Даниил Диглер. Оказывается, что с помощью липосакции через небольшие проколы откачивается только подкожный жир, благодаря чему заметно корректируется фигура, но вес снижается не сильно. Разрушение жировых тканей приводит к уменьшению аппетита. Если после операции придерживаться диеты, то можно добиться похудения. С живота убирают от 1 до 4 л жира в течение одной операции. Ее стоимость — около 60 тысяч рублей.

Не буду скрывать, операция по откачиванию жира заинтересовала и меня.

Пришлось доктору Абакумову ответить на все мои дотошные вопросы.

Оказывается, липосакцию на бедрах и животе делается под общим наркозом в течение примерно трех часов. У меня, как прикинул хирург, можно убрать 5–6 л жира, и я стану почти моделью. Правда, потом месяц придется носить специальные утягивающие штаны, чтобы кожа нормально срослась с оставшейся тоненькой жировой прослойкой (весь жир при липосакции убирать нельзя). На ногах и животе помимо маленьких шрамов от проколов какое-то время будут еще и синяки.

В конце концов, представив себя на хирургическом столе с вытекающим из надрезов жиром, я испугалась и даже забыла спросить, сколько это стоит.

4 февраля 2010 г. Предложение

Алексей Николаевич Михайловский, продюсер проекта, вызвал меня на следующий день после встречи с хирургом и сказал: «Инна, давай поговорим серьезно. Ты можешь сделать некоторые процедуры бесплатно, например липосакцию». Чувствую — щелчок в голове: «Вот это да! Видимо, я действительно такая ужасная, если мне это предлагают».

После этого я поняла, что хирургическое вмешательство не нужно, я смогу похудеть сама. Алексей Николаевич рассказал мне об основных принципах диеты, которую он использовал сам.

СЕКРЕТ 12**Найди свою точку кипения (худения)**

У многих должен наступить момент, когда человек понимает: или я начну скидывать вес, или поставлю на себе крест! Больше так жить нельзя!

Бывает, что люди живут с лишним весом, мучаются, но изменить свой образ жизни и начать худеть не могут. А тут — как раз приглашение на встречу выпускников, и женщина осознает: невозможно в таком виде показаться людям, которые знали ее, когда она весила на 20 кг меньше. Или встречаешь бывшего любимого, а он говорит тебе с радостной улыбкой: «Хорошего человека должно быть много!» Или дорогой муж вдруг начинает яростно улыбаться соседке по этажу, которая на 10 лет вас моложе и на 20 кг меньше весит. Получается, что все его разговоры на тему «ты для меня всегда хороша, я тебя никогда не разлюблю» — абсолютное вранье. Печально, конечно, зато именно эта гадкая улыбка и становится вашей «точкой кипения».

Для меня «точкой кипения» стал рассказ хирурга о липосакции и предложение Михайловского оплатить мне эту процедуру.

5 февраля 2010 г. Села на диету!

Сегодня, через два дня после встречи с пластическим хирургом, села на жесткую диету. Утром — овсяная каша на воде без соли и сахара. Днем — вареные без соли овощи, мясо, рыба, морепродукты.

После шести не ем. На ночь — грейпфруты.

Пока держусь. Надеюсь добиться результата, очень хотелось бы обойтись без хирургического вмешательства. Я, если честно, та еще трусиха. Если после операции следует придерживаться принципов правильного питания, то почему бы сразу не сесть на диету?

Грудь самостоятельно не нарастить, да и нос без врача не переделать, а вот с жиром побороться можно и в одиночку. Операция — это дело серьезное. Здесь нужно хорошо взвесить все «за» и «против», чтобы не ошибиться...

Экономия денег

Я заметила, что, когда сижу на диете, трачу меньше денег на продукты. Сейчас, когда живу в городской квартире, это очень актуально, ведь здесь, в отличие от поляны, нас не снабжают продуктами бесплатно.

Пять дней назад сходила в магазин и купила: пачку овсянки «Экстра», 2 куриные грудки, килограмм креветок, килограмм свеклы, сметану, капусту, упаковку мороженого минтая, морковь, твердый сыр, пачку чая, 2 кг грейпфрутов. Потратила чуть больше 800 рублей. За 5 дней даже не все съела.

Получается, на 800 рублей, сидя на диете, можно питаться неделю. Неплохо! Раньше, когда деньги по вечерам тратились еще и на пиво с жареными куриными крылышками, шаурму с чипсами в кафе, за неделю у меня улетало больше 3 тысяч рублей,

а иногда даже 5 тысяч! И все это, простите за откровенность, уходило в унитаз, да еще и откладывалось в виде новых запасов жира!

Словом, лишний раз убедилась в том, что встала на правильный путь: худею, становлюсь красивой и... экономлю деньги! Мой вам совет — не покупайте БАДы, пластыри, таблетки и чай для похудения! От них, как правило, никакого толку, а если есть эффект, то временный. Бросаешь пить таблетки — опять набираешь вес. Достаточно просто меньше есть. А на спасенные от своего жадного желудка деньги вы через несколько месяцев сможете обновить гардероб — вам это непременно понадобится, когда вы похудеете.

СЕКРЕТ 13

Меньше килограммов — больше денег

Хочу рассказать забавную историю. Один американский профессор решил провести эксперимент и разделил худеющих мужчин-добровольцев на две группы. Одна получала деньги за сброшенные килограммы, другая — нет. К концу периода похудения в группе, зарабатывающей деньги, успеха добились почти все. А в группе, худеющей бесплатно, — только третья часть мужчин. К сожалению, в нашем меркантильном мире деньги играют далеко не последнюю роль. Если вы хоть иногда считаете деньги, то посчитайте до того, как садиться на диету, сколько в месяц вы тратите на продукты. А потом определите, сколько сэкономили благодаря диете. Даже прекратив соблюдать диету, денег на продукты вы будете тратить гораздо меньше, чем раньше.

Я начала худеть!

Городским жителем я пробыла недолго. Трусливый Венцеслав через пару недель выселил свою «мамочку» на поляну. Но все это сущие пустяки по сравнению с главным событием последних десяти дней: я начала худеть...

16 февраля 2010 г. Диета

Друзья мои, я всерьез села на диету. Теперь я могу это точно констатировать, так как уже есть результаты. Наконец-то я собрала силу воли в кулак и стала изменять «главному мужчине моей жизни» — холодильнику. Точнее, я от него ушла... И результаты не заставили себя долго ждать. За первые 10 дней я скинула 4 кг.

Теперь каждое утро на завтрак я ем овсянку, сваренную на воде, без соли, сахара и масла. С кашей можно есть фрукты (яблоки, апельсины, грейпфруты, киви, но ни в коем случае не употребляйте бананы и виноград, так как в них слишком много углеводов).

В течение дня употребляю овощи, рыбу, мясо (говядину, телятину, куриное филе), морепродукты (все

это должно быть вареным). Ничего сладкого, жареного, соленого. Вместо белого хлеба — черный.

После 6 часов вечера не ем совсем. Ночью употребляю только грейпфруты, так как они способствуют сжиганию жиров. В последнее время пристрастилась к грейпфрутовым фрешам. Для сжигания жиров полезны также и ананасы, но их лучше есть днем, потому что в них содержится немало сахара.

Сидеть на диете тяжело. Вчера ночью, например, мне снились огромные куски жирной ароматной свинины с картошкой фри на гарнир. Но такая еда под запретом. Терплю.

17 февраля 2010 г. **Переезд**

Трусливый «сынишка» Венцешка на «лобном месте» изгнал меня из городской квартиры. Он, видите ли, побоялся, что Жанна изменит ему с Нектарием Либерманом, забеременеет и вернется к нему уже с животом. Во избежание такой ситуации Венц уговорил ведущих выгнать на поляну Либермана, а заодно и меня, чтобы не мешала. Я, конечно, обрадовалась возвращению в деревенский коллектив, но обиделась на Венгржановского за то, что не предупредил заранее. И теперь мне снова в ускоренном темпе пришлось собирать вещи. Никак не могу привыкнуть, что у нас в «Доме-2» вся жизнь на чемоданах.

20 февраля 2010 г. **Бег**

Худеть только благодаря использованию диеты — не слишком эффективно. Обязательно нужны силовые

нагрузки. На поляне с этим намного проще — больше места, да и спортзал имеется. А тут и Сережа Пынзарь наконец-то взялся за ум: стал меньше есть и занялся спортом. На этой почве я подружилась с четой Пынзарей.

Короче, теперь я тайком от ведущих вместе с Сережей и Дашкой Черных дезертирую по ночам за периметр. Мы снимаем микрофоны, выбираемся через щель в заборе и бегаем по несколько кругов вокруг периметра. А потом на ночь втроем давим грейпфруты и пьем фреш.

22 февраля 2010 г. **Амазонка**

Я решила, что начавшей худеть Инне Воловичевой срочно нужен новый образ. Что-нибудь эдакое вроде амазонки или Зены, королевы воинов. Захотелось иметь длинную прическу, и моя подруга стилист Ирена помогла подобрать самый эффективный способ — она вплела мне в волосы афрокосы. Работа кропотливая, процесс длился 12 часов, но дело того стоило — получилось очень красиво. Когда я появилась в периметре со своими косами, у меня тут же обнаружился поклонник — кузнец Василий. Короче, мой новый образ сработал на «ура».

24 февраля 2010 г. **Бюстгальтер**

Несколько дней назад я попросила кузнеца сделать мне необычный подарок — выковать железный бюстгальтер. Кузнец долго снимал мерки, и вот сегодня мы вместе поехали на кузницу, чтобы осуществить