

# Схуднем до понедельника

## Ударный курс диетической терапии на пути борьбы с лишним весом

Егор Апполонов |



### СТИСНУВ ЗУБЫ, Я ТЕРПЛЮ

пока оператор по ту сторону шланга поливает меня, обнаженного, из нитевидного душа

**СТАРИК** за соседним столиком хрустнул багетом. Взяв с блюда внушительный ломоть, он без усилия надорвал свежее испеченную корку. Золотистая плоть податливо разошлась, обнажив пористую мякоть с черными вкраплениями оливков. Вооружившись ножом, едок срезал со стоящего неподалеку сливочного бруска изящную стружку и лихим скользким касанием распределил масло по поверхности хлеба. Присыпал щепоткой крупной соли и отправил в рот. Плеснул поверх бархатистого красного вина и причмокнул от обаявшего блаженства.

В тот же момент появился официант с деревянным подносом, присыпанным сухими виноградными листьями. Из-под «покрывала» стружкой сочился дымок, рассеивающий по залу пахучий аромат приготовленного на гриле мяса. Обозначив под зеленым ковром источник запаха — говядину прожарки medium rare, мужчина удалился. А спустя миг вернулся с веером мясных лепестков, расстелившихся на тарелке, и медной кокотницей, заполненной до краев хрустящим деревенским картофелем.

Позабыв о мучных калориях, старичок переключил все внимание на антрекот, и во всей его позе чувствовалось напряженное предвкушение. Он с трудом сдерживался, стремительно хмелея уже от вида деликатеса. Лишь только сомелье

обновил вино в бокале, седовласый господин сладострастно вонзился приборами в розовую плоть, всецело предавшись дегустации.

Одновременно и на моем столе развернулся акт альтернативного кулинарного действия. Подошедший метрдотель опустил на белоснежную скатерть entree. Проанонсировал очередную мизансцену и удалился. Среди картофельно-грейпфрутовых декораций на фарфоровой сфере розовели лангустины. Держащие субтильные тельца с небывалым апломбом, раздумывавшиеся скампии замерли среди лепестков вербены в рафинированном па-де-труа, апеллируя к смирению и кулинарной сдержанности. Подчеркнутая легкость хрупкого трио вызвала лишь недоумение у соседа. Активно жестикулируя приборами, он сочувственно смотрел в мою сторону. Я же не испытывал никакого влечения по отношению к его говядине, предвкушая общение с морскими гадами.

Всю неделю, проведенную в термальной здравнице Les Pres d'Eugenie, я всегда ужинал в гастрономическом ресторане. Каждый вечер меня окружали ароматы калорийных французских деликатесов: тушеной фуа-гра, жареного поросенка, поджаренной на камине утиной грудки, в то время как сам я ничего такого не ел, довольствуясь исключительно «легкими» блюдами. В отличие от соседней с их бесконечным

«праздничным меню», амюз бушами и комплиментами, моя трапеза всегда подразумевала лишь три перемены блюд. Кормили преимущественно мясом и морепродуктами. Порции приносили более чем скромные, как того предписывал новый курс похудения Minceur Essentielle от Мишеля Герара, предложившего совсем недавно новую концепцию диетической кухни.

Достигнув совершенства на ниве высококалорийного эпикурейства, мсье Герар посвятил последние годы созданию «правильной еды», призванной бороться с избыточным весом. Так появилась запатентованная Grand Cuisine Minceur, в основе которой серьезные научные исследования о сбалансированной еде, подкрепленные богатейшим кулинарным опытом одного из самых выдающихся шеф-поваров современности. Летом Герар предложил своим постояльцам диетическую программу Minceur Essentielle, позволяющую избавляться от лишних килограммов, ежедневно балуя вкусовые рецепторы.

В основе — белковая диета, сжигающая запасенные организмом резервы. В отличие от аналогичных систем, главная цель пребывания в Ландах не стремительное снижение веса, а косметическое регулирование метаболизма, что помогает не только сбросить вес, но и сохранить достигнутые результаты на долгое время. Программа,