



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

KAMIN MOHAMMADI

Bella FIGURA

HOW TO LIVE, LOVE, AND EAT THE ITALIAN WAY



Alfred A. Knopf

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

КАМИН МОХАММАДИ

Bella FIGURA

ИЛИ ИТАЛЬЯНСКАЯ ФИЛОСОФИЯ СЧАСТЬЯ

КАК Я ПЕРЕЕХАЛА
В ИТАЛИЮ,
ОЩУТИЛА ВКУС ЖИЗНИ
И ВЛЮБИЛАСЬ

ОДРИ®

Москва 2019

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК 304.3(450)
ББК 60.56
М86

Kamin Mohammadi
BELLA FIGURA.
The Art of Living, Loving, and Eating the Italian Way
© Kamin Mohammadi, 2018

Мохаммади, Камин.
М86 Bella Figura, или Итальянская философия счастья. Как я переехала в Италию, ощутила вкус жизни и влюбилась / Мохаммади Камин ; [пер. с англ. А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 384 с. — (Хьюге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-098098-7

Камин Мохаммади, редактору глянцевого журнала из Лондона, в буквальном смысле достался счастливый билет. Билет во Флоренцию. И ей потребовалось совсем немного времени, чтобы понять, насколько итальянская жизнь отличается от английской. Итальянцы любят себя, наслаждаются вкусной едой и никуда не спешат.

Каждый месяц Камин отмечала для себя одно слово, место и рецепт, которые в Италии стали для нее особенными.

Это манифест красивой и яркой жизни, которую итальянцы ведут поколениями, гид по спокойствию для вечно суетящихся людей, история о том, как найти любовь (к мужчине и к себе) в самом неожиданном месте и научиться немного быть итальянкой.

УДК 304.3(450)
ББК 60.56

© Малышева А., перевод
на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019
ISBN 978-5-04-098098-7

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

*Посвящается Старому Роберто –
черепаше под моим кипарисом, –
который был бы рад увидеть себя в печати*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Содержание

Пролог	11
--------	----

1. ЯНВАРЬ 2008: Festina Lente, или Как научиться не торопиться	14
2. ФЕВРАЛЬ: La Dolce Vita, или Как познать всю сладость жизни	57
3. МАРТ: La Festa delle Donne, или Как отпраздновать то, что ты женщина	104
4. АПРЕЛЬ: Fare l'amore, или Как завести любовника	124
5. МАЙ: Mangia mangia, или Как есть и не полнеть	160
6. ИЮНЬ: Perduta, или Как потерять голову	184
7. ИЮЛЬ: Piacere a te stessa, или Как научиться любить себя	204
8. АВГУСТ: Femminilità: стиль не связан с деньгами	230
9. СЕНТЯБРЬ: Stare in forma, или Как оставаться в форме, не посещая тренажерный зал	249
10. ОКТЯБРЬ: Sprezzatura, или Сила нарочитой небрежности	261

11. НОЯБРЬ: Amore, или Как найти настоящую любовь	293
12. ДЕКАБРЬ: Stare insieme, или Как быть вместе	310
Эпилог	353
Как жить по принципам Bella Figura	361
Благодарность	364
Об авторе	366

Tutto quel che vedete lo devo agli spaghetti.
Всем, что вы видите, я обязана спагетти.

Софи Лорен

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Она идет по улице летящей походкой, подбородок вздернут вверх. Она излучает сияние, будто над ее головой постоянно горит воображаемый прожектор. Неважно, высокая она или низкая, стройная или с пышными формами, одетая скромно или вызывающе. Ее походка, наклон головы — ода грации и самообладанию, и потому она всегда прекрасна, какими бы ни были черты ее лица. Она — Софи Лорен, Джина Лоллобриджида, Клаудия Кардинале, Моника Беллуччи. Она — итальянка, главная героиня легендарных кинолент и наших римских каникул, — но это вовсе не плод воображения рекламщиков. Она — настоящая, и ее можно встретить на улицах любого итальянского города, городка или деревушки прямо сейчас. Она — само воплощение понятия *bella figura*, чья миссия — добавить изюминку и перчинку в нашу пресную повседневную жизнь.

Когда я только приехала во Флоренцию, мне самой до этого идеала было далеко. От постоянного сидения за компьютером плечи мои ссутулились, от привычки смотреть вниз, в экран ноутбука или телефона, челюсть стала какой-то вялой, а шея пребывала в вечном напряжении. Лицо окаменело от постоянного стресса на работе и бешеного ритма большого города. Уткнувшись взглядом под ноги, я бежала вперед, не замечая ничего вокруг. Времени не было ни на приветливую улыбку, ни на доброе слово. Я привыкла быть одна, и одиночество мое год от года только укрепляло свои позиции.

На улице я держалась скорее зажато, чем самоуверенно.

Всего один год во Флоренции — а также открытие для себя философии *bella figura* — в корне изменили мою жизнь. Само понятие *bella figura* включает в себя все положительные стороны жизни — и неважно, живете ли вы в Риме, Лондоне, Нью-Йорке или Ванкувере. Оно одновременно романтическое и практическое. Этой идеей пронизано все, что мы делаем: будь то еда или способ добраться утром на работу. Это явление охватывает

Всего один год
во Флоренции —
а также открытие
для себя философии
bella figura —
в корне изменили
мою жизнь.

сферу чувственности и сексуальности. Основная цель этой философии в том, чтобы научиться жить без стресса, из-за которого мы выглядим уставшими и издерганными, даже если не злоупотребляем углеводами и усердно занимаемся в спортзале. *Bella figura* — это щедрость и изобилие, а не мелочность и самоограничение. Итальянка, живущая в соответствии

с принципами этой идеологии, знает о важности хороших манер и умеет правильно себя подать. Это не дань отжившим традициям, а способ «сохранить лицо» до тех пор, пока это возможно. Ведь давно доказано, что искренние и регулярные улыбки способствуют выделению гормона счастья, серотонина. Все это не только улучшает качество жизни, но и продлевает ее.

И хотя задача книги — в мельчайших подробностях рассказать об известных всем преимуществах средиземноморской диеты, эти страницы представляют со-

бой скорее дневник путешественника. Десять лет назад я совершенно случайно переехала во Флоренцию, и в первый же год моя жизнь круто изменилась, как и мои тело и душа.

Я убеждена: все, что я узнала, может изменить и вашу жизнь.

1. Январь 2008

Festina Lente, *или Как научиться* *не торопиться*

Продукт сезона: кроваво-красные апельсины.

В городе пахнет: древесным дымом.

Памятный момент в Италии: моя квартира — во дворце!¹

Итальянское слово месяца: *salve*².

Все началось с того, что пошел дождь. Он лил стеной, пока я ждала такси на вокзале Санта-Мария-Новелла во Флоренции. Очередь выстроилась под открытым небом, зонта у меня не было. Когда наконец подошел мой черед, я успела вымокнуть до нитки.

В этом городе я никого не знала и была оторвана от привычной работы, друзей и семьи. Словно потерпевшая кораблекрушение, я барахталась в его старинных каналах. В руке я сжимала промокший листок с адресом квартиры, где собиралась остановиться. Найдя таксиста, я показала ему адрес и села в машину. Он что-то буркнул и тронулся с места, хмуро косясь на растекающуюся подо мной лужу.

¹ *Palazzo* по-итальянски означает не только дворец, но и многоэтажный дом. — *Здесь и далее примеч. пер.*

² Здравствуйте (*ит.*).

Мы полетели по извилистым мощеным улочкам. Обогреватель работал на полную мощность, и из-за моего промокшего до нитки плаща окна машины запотели. Сквозь мутные стекла я смотрела на каменные стены старинных зданий, возвышавшихся по обеим сторонам дороги. С их карнизов ручьями струилась вода. Улицы были пусты: второе января, город еще отсыпался после праздников. Сама я весь канун Нового года упаковывала коробки и распахивала их по углам родительской квартиры под пристальным взглядом матери. Она ничего не говорила, но каждый ее вздох будто бы безмолвно вопрошал: «Что ты творишь?» Зачем бросать хорошую квартиру и престижную работу — настолько престижную, что, даже перевозя мои пожитки в ее и без того захлавленную квартиру, грузчики не преминули показать фирменные тисненные визитные карточки, — и ехать во Флоренцию, чтобы там строить из себя крутую писательницу? Для нее это было как если бы я вдруг заявила, что открываю в Италии бордель.

Таксист замедлил ход, кивнул налево и что-то буркнул. Обернувшись, я увидела величественную колоннаду площади и собор, чей белоснежный фасад отражался на сверкающей мостовой. Мой рот открылся сам собой — не только от красоты площади, но от всей нереальности этого зрелища, взгляд будто сам приковывался к фасаду базилики.

— *Si chiama Santa Croce*¹, — сказал мне водитель. Затем, указывая на статую с суровым лицом, добавил: — *E quello lì è Dante*².

¹ Это Санта-Кроче (*um.*).

² А это — Данте (*um.*).