



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



# 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



---

## Пролог

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!<sup>1</sup>

**Итальянское слово месяца:** *salve*<sup>2</sup>.

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.

---

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

<sup>2</sup> 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 нее и без того захлавленную квартиру, грузчики не преминули показать фирменные тисненые 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*<sup>1</sup>, — сказал мне водитель. Затем, указывая на статую с суровым лицом, добавил: — *E quello lì è Dante*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Это Санта-Кроче (*um.*).

<sup>2</sup> А это — Данте (*um.*).