

А это мы с Люсей



Любимая
утренняя
песня
советских
«афонец» «Начни
сначала, хоть
нелегко подчас»
никогда не звучала

в исполнении героини этой публикации, но подходит к ней как нельзя лучше. Не потому что хрупкая-девушка придерживается образа жизни поклонников той полузабытой мелодии. Вовсе нет (вообще-то она сидит на строжайшей диете). А потому что тоже любит каждый раз начинать жизнь заново, с нуля. Потому что она — Юлия Началова.

Здравствуй небо,
здравствуй солнце!

12.30 Обладательница горюющей фамилии согласилась принять нас рано утром. Ну, нельзя сказать, что это было совсем уж раннее утро: в свободные дни Юля позволяет себе понежиться в постели подольше. К тому же вчера Юлия до трех ночи слушала тетралогия «Кольцо нибелунгов» Вагнера — не могла оторваться, так любит эту музыку. Словом, полпервого пополудни певица проснулась, потерла глаза и широко зевнула.

— Здравствуй, небо, здравствуй, солнце! — сказала Юля, глядя в окно. Накинула кружевной халатик, нырнула в пушистые тапочки и отправилась в ванную комнату. По дороге включила домашнюю музсистему.

«Я все делаю под музыку», — объясняет Юля. На полочках с дисками Майлс Дэвис, Колтрейн, пакистанские кавалли...

др., др., др... Юля водит пальцем по коробочкам с дисками. А вот — новый альбом Омары Портуондо.

На некоторое время вокалистка исчезает в ванной комнате. Сквозь шум воды доносится пение: «Куба, куба, кубана, легалайз марихуана». Юля ополаскивается, чистит зубы. Слышен оптимистический шум спускаемой в унитазе воды.

К утренним процедурам относятся также и самодекорирование. Пудра — цветные горошины и большая мягкая кисточка, щипчики для выщипывания бровей — эту жесткую процедуру Юля как истинная женщина проводит хладнокровно и быстро.

— Сильно краситься — это только для сцены, — делится профессиональными секретами Юля. — Днем, а тем более дома, краситься, как мне кажется, не имеет смысла. Кожа должна отдыхать, и потом, это просто дурной тон: ходить с боевым раскрасом в середине дня.



На даче люблю погреть ножки!

В день не больше
500 калорий!

13.40 Артистка в квартире абсолютно одна. Если не считать вашего корреспондента и йоркширского терьера Люсю — Юлиного любимца. Юлины папа-мама живут отдельно, в своей квартире, Юля уже самостоятельный человек, замужняя женщина. Однако и супруга что-то не видно. Нет, муж — красивый молодой человек Дмитрий Ланской (бывший солист группы «Премьер-министр») не уехал на гастроли на Дальний Восток и Камчатку, как можно было бы предположить, не зная всех деталей их семейной жизни. Нет. Просто Юля не так давно отправила в отставку своего премьер-министра. «Не хочу это обсуждать, это все осталось в прошлом», — кокетливо улыбается девушка.

— Я еще не завтракала, — пригласила меня на кухню Юля, остроумно сменив тему. — Вы что, уже сытая? Ну считайте, что это будет для вас ланч. Но имейте в виду: есть у меня особо нечего.

И Юля достает из холодильника пакетик мюсли и одно несчастное яблочко. Завтрак начинается.

— Юленька, бедная, вы всегда так питаетесь? — спрашиваю я, давась мюсли.

— Да, мой обычный завтрак это мюсли с медом и фруктами. Но не смотрите на меня так жалобно! Я уже привыкла. Первые месяца полтора, с тех пор как решила кардинально изменить свою фигуру, я питалась только зеленью и твердым сыром. Вот это был действительно ужас! Но потом я поняла, что нужно прислуши-

И НИКАКИХ ПОЛУФАБРИКАТОВ!

КОРРЕСПОНДЕНТ
«ВМ» ПРОВЕЛА
ДЕНЬ
В КОМПАНИИ
ПОП-ЗВЕЗДЫ
ЮЛИИ
НАЧАЛОВОЙ

ваться к своим ощущениям, и скомбинировала диету. Ведь главное — понять, что твоему организму хорошо, а что плохо.

— Юль, а зачем вы вообще решили похудеть? Вы же были такой сексапильной пухленькой пышечкой!

— Нет, я пышечкой никогда не была! — испуганно отвечает Юля.

— Но однажды я посмотрела на себя в зеркало и поняла: надо что-то делать! Для женщины очень важно, как она выглядит. Тем более для артистки. Ведь и теле- и фотокамера зрительно увеличивают и лицо, и фигуру, добавляя как минимум 10 килограммов. И совсем не хочется, чтобы зрители видели тебя на экране таким раскормленным розовым поросеночком.

— И тогда вы начали над собой глумиться?

— И организм, и здравый смысл мне подсказали: не больше 500 калорий в день! Такие продукты, как картошка, сметана, майонез, мука, хлеб, печенье, бананы, все жареное — были нещадно отвергнуты. Зато в рационе появились: зелень, листья салата, перец, огурцы, помидоры. Очень полезны сухофрукты, любые орехи (в них содержатся растительные жиры). Если очень уж хочется сладенького, можно запечь яблоко в микроволновке, полить его чайной ложкой меда и посыпать орешками — пальчики оближешь!

— Готовите сами?

— Сама, правда нечасто: времени нет. Но если уж готовлю — никаких полуфабрикатов! Мое коронное блюдо — мясо, тушеное с вишней в красном вине.

— Юль, а как у вас с алкоголем? — невинно спрашиваю я, вспоминая упомянутую выше песню «Начни сначала...»

— Я не пью, могу выпить бокал шампанского в честь праздника. Кофе не пью — не то, что пиво или водку! Предпочитаю зеленый чай. Алкоголь, он ведь очень калорийный.

16.10 Стол, хоть и диетический, но мы проводим за ним, наверное, часа два — два с половиной, не меньше. И тут вспоминаем: мы ведь собирались поехать в магазин — заняться шопингом! А времени-то уже не остается!

Но прежде чем отправиться за покупками, нужно сходить с Люсей погулять.

— Ничего, это пять минут! — заверяет Юля. С Люсей на руках Юля выходит на улицу. Любимица едва успевает присесть на травке, как тут же хозяйка берет ее на руки и тащит домой.

— Ну вот, дела сделали. Вечером подольше погуляем!

Остались глаза и уши

16.50 Мы садимся в шикарную Юлину иномарку (фирму-производителя Юля попросила не называть) и отправляемся на шопинг. Водит Юля сама, довольно уверенно.

В модном центре, который находится недалеко от Ленинградского проспекта, певица ориентируется как рыба в воде. Точно знает, в какой бутик следует зайти. Но в магазинчике, оглядев вещи, издает вздох разочарования:

— У-у! У них тут до сих пор распродажа. Осень на дворе, а у них все еще платья в горошек.

— Одежду я покупаю спонтанно, — рассказывает Юля, которая стоит среди летних платьев, немножко неприкаянная. — Захожу



В корзине не более 500 калорий!



Шуры-муры с «премьер-министром» остались в прошлом

Кофе не пью — не то что пиво и водку!

