

КАМИН МОХАММАДИ

Bella FIGURA

или итальянская философия счастья

КАК Я ПЕРЕЕХАЛА
В ИТАЛИЮ,
ОЩУТИЛА ВКУС ЖИЗНИ
И ВЛЮБИЛАСЬ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ТЕМПЕРАМЕНТНО

КАМИН МОХАММАДИ

Bella FIGURA

или ИТАЛЬЯНСКАЯ ФИЛОСОФИЯ СЧАСТЬЯ

КАК Я ПЕРЕЕХАЛА
В ИТАЛИЮ,
ОЩУТИЛА ВКУС ЖИЗНИ
И ВЛЮБИЛАСЬ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 304.3(450)
ББК 60.56
М86

Kamin Mohammadi
BELLA FIGURA.
How to Live, Love and Eat the Italian Way

Copyright © Kamin Mohammadi, 2018

All rights reserved. Published in the United States
by Alfred A. Knopf, a division of Penguin Random House LLC,
New York.

Мохаммади, Камин.

М86 Bella Figura, или Итальянская философия счастья : как я переехала в Италию, ощутила вкус жизни и влюбилась / Камин Мохаммади ; [перевод с английского А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-209609-9

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», 2025

ISBN 978-5-04-209609-9

*Посвящается Старому Роберто –
черепаше 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!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 многоквартирный дом. — *Здесь и далее примеч. пер.*

² Здравствуйте (*ит.*).