

Как одеваться в холода

Холода всегда приходят внезапно, даже если синоптики предупреждают заранее. А они уже попросили нас подготовиться — наступающая зима будет контрастной: и морозные периоды, и обильные осадки. Так что нужно быть во всеоружии.

В какой-то момент вы просто понимаете: город замедлился, воздух будто бы стал плотнее, звуки — тише, а одежда, которая еще вчера казалась достаточно теплой, сегодня резко сдала позиции. Зима меняет правила игры — и требует иной собранности.

Но речь не только о тепле как о физическом ощущении. Настоящие морозы возвращают нам странную, почти забытую способность фокусироваться на себе — комфорте, устойчивости, ощущении защищенности. И одежда в такие дни становится не просто набором слоев, а системой, где каждая деталь — от состава ткани до формы манжета — работает на ваше состояние.

Когда зимы становятся все менее предсказуемыми, а температурные скачки — более радикальными, важно понимать, как одеваться так, чтобы вам было тепло, удобно и при этом красиво. И это возможно — если знать несколько принципов. Рассказываем ниже.

Многослойность как инженерия, а не «надеть всё сразу»

Правильная многослойность — это не хаотичная попытка утеплиться, а продуманная конструкция. Слои должны не только греть, но и работать вместе, поддерживая микроклимат вокруг тела. Вот схема, которая поможет составить теплый образ.

Базовый слой: тонкая термокофта или свитер из мериноса — главная инвестиция зимы. Меринос не добавляет объем, удерживает тепло и остается сухим в условиях длительной прогулки. Именно этот слой определяет, насколько комфортно вам будет на протяжении дня.

Средний слой: флисовая кофта, пуховая жилетка, плотный шерстяной свитер — это «сердце системы». Он должен формировать тепло, а не просто удерживать его.

Верхний слой: пуховик, экошуба с утеплением, парка на мембране — здесь важнее всего конструкция: плотная застежка, высокий воротник, манжеты, глубина капюшона. В аномальный холод технические детали становятся красивыми, потому что они работают.

Материалы, которые действительно греют

Разумеется, важны материалы — есть те, что правда помогут сохранить тепло или согреют, а есть те, которые только создают иллюзию тепла. Холода быстро проверяют все на прочность.

Вот список рабочих материалов:

- ♦ пух высокого качества (700 FP и выше);
- ♦ шерсть — меринос, ягненок, альпака;
- ♦ мембранные ткани с защитой от ветра;



- ♦ утепленный искусственный мех с плотным ворсом;
- ♦ технологичные утеплители из полиэстера;
- ♦ флис нового поколения — легкий и теплый.

А вот материалы-иллюзии:

- ♦ акрил (дает тепло до первого порыва ветра);
- ♦ тонкие смесовые ткани без плотности;
- ♦ полиэстеровые пальто, которые греют только визуально. Важно помнить, что полиэстер может согревать, но только если это — специальный утеплитель, в котором волокна материала переплетены по-особому.

Главный принцип: ткань должна не только сохранять тепло, но и блокировать ветер. При минус 20 и ниже именно он становится решающим фактором.

Защита от ветра — самая недооцененная деталь зимнего гардероба. В аномальные холода часто тепло уходит не из-за мороза как такового, а из-за ветра, который разрушает ваш микроклимат. Поэтому к зиме крупные бренды сделали ставку на конструкции, а не просто на объемы.

Обращайте внимание на следующие детали:

- ♦ двойные планки на молнии;
- ♦ утягивающий шнур по низу пуховика;
- ♦ высокую стойку или встроенный капюшон;
- ♦ манжеты с внутренним слоем;
- ♦ ворот, который можно дотянуть до самых глаз.

Все, что защищает вас от воздуха, — работает. Все, что болтается и продувается, — декоративно.

Тепло начинается с ног: обувь и носки решают больше, чем кажется

Когда мы говорим о морозе, ноги всегда первыми выдают слабость.

Лучшим выбором станут:

- ♦ утепленные кожаные ботинки с плотной подошвой;
- ♦ дутики на микрофлисе;
- ♦ сапоги с натуральным мехом;
- ♦ термоносочки из мериноса, которые держат тепло даже во влажной среде.

Важный нюанс: не надевайте два

слоя носков. Это ухудшает теплообмен и создает влажность, что моментально усиливает холод.

Правильный головной убор - тот, в котором тепло, но не душно

Капюшон — это база. Но один капюшон — еще не спасение. Идеальный дуэт: балаклава или плотная шерстяная шапка плюс глубокий капюшон, который блокирует ветер.

Такая комбинация создает воздушную подушку вокруг головы — а именно она отвечает за реальное ощущение тепла.

Аксессуары - это не стилизация, а зимняя броня

В аномальные холода шарф, перчатки и варежки становятся не «дополнением», а частью конструкции, отвечающей за тепло.

Лучшие решения — это длинный шарф, который можно намотать в два три слоя, варежки из шерсти или меха (они греют лучше перчаток), перчатки под варежки, если нужен доступ к телефону, и утепленный снуд для дополнительной защиты шеи.

Важно избегать тонких кожаных перчаток — они красивы, но совершенно не работают в морозы.

Как оставаться стильной, когда температура диктует правила

Красота в мороз — это не про хрупкость. Она выражается в уверенности и силе в образе, который выглядит продуманно и цельно.

Три принципа, которые помогут:

1. Объем можно сочетать с объемом, если вы контролируете пропорции: пуховик-одеяло + узкие ботинки, шуба-авиатор + ровные брюки, парка + широкие джинсы, но с акцентом на талию.

2. Цвет тоже греет. Глубокий коричневатый, графит, малахит, бордо, сливки — теплые оттенки создают визуальную мягкость и отзываются куда уютнее, чем черный.

3. Фактура задает настроение. Матовая шерсть, мягкий флис, плотный митк — зимой именно текстуры делают образ сложным и дорогим.

Кулинарный блокнот

Постная коврижка

Вместо черного чая можно использовать крепко заваренный кофе. Для начинки подойдут любые сухофрукты или орешки. Готовится коврижка быстро и просто, а в составе нет яиц и молочных продуктов. Коврижка получается мягкой, сочной и ароматной.

Ингредиенты: мука пшеничная - 175 г, сахар - 100 г, мед - 1 ст. л., чай черный - 100 мл, сода - 1/2 ч. л., масло растительное - 25 мл, изюм - 1,5 ст. л., соль - 1 щепотка, яблоко - 1 шт., молотая корица - 1/2 ч. л., имбирь сушеный - 1/3 ч. л., мускатный орех - 1 щепотка, молотый кардамон - 1/4 ч. л., уксус яблочный - 1/4 ч. л.



Яблоко очистите от кожуры, нарежьте на маленькие кубики. Изюм промойте и обсушите. В сотейник влейте заваренный чай. Добавьте мед и сахар, доведите до кипения и проварите, чтобы они полностью растворились. Всыпьте соду и все пряности, размешайте. Влейте яблочный уксус - и смесь сразу начнет пениться. В глубокой миске смешайте муку и щепотку соли. Добавьте смесь из сотейника. Перемешайте до однородности. Влейте растительное масло, снова перемешайте. Добавьте яблоко и изюм. Перемешайте, чтобы они равномерно распределились по тесту. Готовую смесь выложите в форму для выпечки, застеленную пергаментом. Выпекайте коврижку в заранее разогретой до 180 градусов духовке 25 минут. Готовую коврижку немного остудите в форме, затем аккуратно извлеките и дайте полностью остыть. После ее можно нарезать на порционные кусочки. Приятного вам аппетита!

Тесто для пирога с яблоками

Тесто готовится из обычных ингредиентов, которые есть на любой кухне. Вы можете не добавлять в него сливочное масло, но за счет масла пирог получается более сочным и ароматным. Если готовите пирог с маслом, то не забудьте разрыхлитель - он «вспушит» тесто, и пирог получится пышным и вкусным. Яблоки можно использовать любых сортов.

Ингредиенты: яйца - 3 шт., сахар - 150 г, мука пшеничная - 130 г, масло сливочное - 50 г, соль - 2 щепотки, сок лимона - 1 ч. л., разрыхлитель - 1/2 ч. л.

Подготовьте указанные продукты. Куриные яйца можно использовать как холодные, так и комнатной температуры. В чаше комбайна или миксера и те и другие отлично взбиваются. Вбейте их в чашу, всыпьте соль и сахарный песок. Соль добавляйте обязательно, она подчеркивает сладость выпечки и вам не нужно будет добавлять много сахара. Взбейте все в течение 3-4 минут в пышную пену на самой высокой скорости техники. Вручную вы так яйца не взбьете даже венчиком! Всыпьте по частям пшеничную муку высшего сорта и разрыхлитель. Вмешайте их венчиком, но не взбивайте, чтобы не выпустить пузырьки воздуха из теста. На этом этапе вы можете добавить натертую лимонную или апельсиновую цедру, молотую корицу и т. д. Растопите сливочное масло и влейте его в тесто. Аккуратно вмешайте, но недолго, чтобы тесто осталось пышным и бархатистым. Вот и все — можно залить приготовленным тестом яблочную нарезку в форме, можно наоборот — влить сначала тесто и сверху выложить ломтики яблок. Запекать пирог нужно примерно 30 минут в разогретой до 180 градусов духовке. Тесто для яблочного пирога полностью готово, готовьте вкусную выпечку с удовольствием!

