

**Коммерсантъ**

Тематическое приложение  
к газете «Коммерсантъ» №55

19 ДЕКАБРЯ 2016

# Beauty



*Молодость по рецепту:  
если вы не сберегли здоровье смолоду, вы можете его купить*



GIORGIO ARMANI



01



ЕЛЕНА СМІРНОВА

## С Новым годом!

За две недели до Нового года я начинаю подводить итоги. Хочется успеть все, что когда-то было запланировано. Мое расписание трещит по швам — наверное, я уже не успею в brow bar и на ламинирование волос, не получу сертификат дайвера и не пройду спортивное генетическое тестирование.

В этом номере мы вместе с ведущими косметологами, хирургами, стоматологами, генетиками и врачами-геронтологами составили список важных дел, которые вы должны сделать для себя. Выбрать подарки для семьи и друзей (с. 6), опробовать новые методы омоложения и коррекции фигуры (с. 18), подписать контракт с медицинским anti age центром (с. 22), сделать генетические тесты на непереносимость продуктов и физическую выносливость (с. 23), совершить идеальное путешествие за качеством жизни (с. 24). Ну а я отправлюсь в свой любимый салон красоты Lookroom, где за десять минут мне приведут в порядок волосы: уход Express Silky от Sebastian заменит полноценный курс процедур. Одновременно с укладкой сделают лучший в Москве маникюр, который сохранится на все рождественские каникулы в идеальном состоянии, а заодно и коррекцию бровей. Ура, кажется, я все успеваю! И у вас обязательно получится.

02



03



04



05



06

07

01 Салон красоты Lookroom

02 Праздничная палетка Night Light, Giorgio Armani Beauty

03 Тушь для ресниц Lash Queen Wonder Blacks, Helena Rubinstein

04 Сияющая пудра золотого оттенка Diorific, Diorific Splendor, Dior

05 Аромат Oud Bouquet из коллекции Maison Lancôme Grand Cru, Lancôme

06 Парфюмерная вода 31 Rue Cambon, Les Exclusifs de Chanel, Chanel

07 Восстанавливающая «24 часа» сыворотка и крем, Bellefontaine

генеральный директор АО «Коммерсантъ» *владимир желонкин* | шеф-редактор АО «Коммерсантъ» *сергей яковлев* | руководитель службы «Издательский синдикат» *владимир лавицкий* | автор макета *анатолій гусев* | главный редактор *елена смірнова* | главный художник *татьяна сидорова* | бильд-редактор *светлана шаповаленко* | текст-редактор *елена гах* | выпускающий редактор *екатерина елисеєва* | корректура *елена вилкова* | верстка *константин шеховцев, елена богопольская, елена ланге, дмитрий шнырев* | дирекция по рекламе: отдел продаж *надежда ермоленко* [ermolenko@kommersant.ru](mailto:ermolenko@kommersant.ru), *виктория мыларщикова* [mylarschikova@kommersant.ru](mailto:mylarschikova@kommersant.ru) | отдел размещения *наталья чупахина* [chupahina@kommersant.ru](mailto:chupahina@kommersant.ru) (495) 797 6970 д. 2772

Учредитель АО «Коммерсантъ». Адрес издателя и редакции: 121609, г. Москва, Рублевское шоссе, 28. Журнал «Тематическое приложение к газете „Коммерсантъ“» зарегистрирован Роскомнадзором, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-64419 от 31.12.2015 г. Отпечатано в Финляндии. Типография PunaMusta, Kosti Aaltosen tie 9, 80140 Joensuu. Тираж 75 000 экз. Цена свободная  
Фото на обложке: Chanel by Karl Lagerfeld | Макияж: Chanel

НОВИНКА

## Mascara Supra Volume\*

Тушь, увеличивающая объем ресниц

Объем,  
объем и еще  
раз объем!  
(Вы готовы восхищаться?)

Вы еще не видели таких роскошных ресниц... и такого стойкого результата! Благодаря эффекту мгновенного увеличения объема и ухаживающим компонентам, тушь делает ресницы невероятно густыми и сильными, придавая им насыщенный черный цвет. Питательная формула туши стимулирует увеличение объема ресниц при каждом нанесении<sup>2</sup>.

\*Маскара Супра Волюм. 1. Исследование при участии 90 женщин в течение 2-х недель, в конце дня. 2. Исследование при участии 30 женщин в течение 4-х недель, оценка объема ресниц.



### Кассия

Воск цветков кассии обладает защитными и обволакивающими свойствами

**+17.6%** к естественному  
объему ресниц<sup>2</sup>

И это всё о вас

# CLARINS

# Под елкой

01 Салон «Профиль Professional»

02 Легендарный аромат J'adore L'Or, Prestige Edition, Dior, в роскошном флаконе от Виктуар де Кастеллан, креативного директора Dior Jewellery

03 Гипнотизирующий парфюм Kingdom Of Dreams, Intimacy Collection, LM PARFUMS, с нотами черного перца, ладана и кедр

04 Парфюмерная вода The Tom Ford Black Orchid, Tom Ford, с острыми и пряными нотами чрезвычайно редкой абсолютно черной орхидеи

05 Бальзам Black Lip Balm by Sergey Naumov обладает запатентованной формулой, освежающим эффектом и не блестит на губах

06 Эликсир «Сияние молодости», Anne Semonin, совершенное антивозрастное средство с гиалуроновой кислотой, маслом абрикосовых косточек, клетками листьев белой лилии и лепестков роз

07 Крем-сыворотка для рук Genesis Of Youth, Progressif Lift Fermete, Carita



## В профиль

В Москве появился новый профессиональный beauty-клуб «Профиль». В трехэтажном особняке на Пятницкой улице расположились салон красоты и SPA-центр премиум-класса, а также ресторан с авторской кухней известного шеф-повара Константина Ивлева. В честь открытия клуба в холле салона выставили целый взвод серебряных и золотых щелкунчиков. Клуб «Профиль» претен-

дует на то, чтобы стать постоянным местом встреч любителей качественных косметических услуг, SPA-процедур и авторской кухни. Основательница клуба Юлия Фиш рекомендует покрытие ногтей на средствах премиального австрийского бренда La Ric, процедуру массажа в соляной комнате и коррекцию бровей по инновационной технологии High Definition.



**Юлия Карлссон, генеральный директор клиники «Доктор Пластик»**

Я вам желаю в следующем году самых эффективных и безболезненных процедур! Например, ST-лифтинг. Ложитесь в кресло, закрываете глаза и погружаетесь в легкую дрему, чувствуя только приятное тепло на коже лица. В это время космето-



**София Бигвава, главный врач клиники Bellefontaine**

лог работает маленькой насадкой, в которой есть биполярный ток на высоких мощностях и определенный свет, являющийся проводником тока в глубокие слои кожи, стимулируя фибропласты к делению. Поверьте, спустя три-четыре таких сеанса «сна для красоты» вы станете на семьдесят лет моложе! Будьте счастливы и блистайте!



гании, рододендрона и естественных природных адаптогенов. Этот мощный комплекс способен восстановить иммунный статус кожи, купировать синдром зимней сухости, снять раздражение и ускорить процессы регенерации. Для пациентов нашей клиники уход Cellstemine — это наилучший способ быть прекрасными в любой момент своей жизни!

# АКТИВНЫЙ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА

НАТУРАЛЬНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА БОТОКСУ

86%

ЖЕНЩИН ОТМЕТИЛИ,  
ЧТО ИХ КОЖА СТАЛА  
БОЛЕЕ УПРУГОЙ\*

73%

ЖЕНЩИН ОТМЕТИЛИ,  
ЧТО ИХ КОЖА СТАЛА БОЛЕЕ  
МОЛОДОЙ И СИЯЮЩЕЙ\*



Анн Семонин Париж. Реклама

В основе 30-летней истории французского бренда Anne Semonin лежит концепция индивидуального подхода по уходу за кожей. Все косметические продукты Anne Semonin созданы с использованием самых последних достижений в сфере антивозрастных средств и качественных, высокоэффективных ингредиентов, предлагая линию средств, направленную на решение конкретных проблем и достижение видимых результатов. Превосходство продукции основано на синергии эфирных масел, олигоэлементов, растительных и морских экстрактов. Этот уникальный коктейль активных элементов позволяет достичь превосходных результатов.

Сертифицированное клиническое испытание проведено во Франции на женщинах (41-64) года, которые использовали продукт утром и вечером в течение 4 недель.



## Красота по-итальянски

В салон красоты Domenico Castello перед Новым годом нужно зайти не только за лучшими в городе укладками и маникюром, но и за уникальной атмосферой праздника. Винтерьере, созданном известным московским декоратором Натальей Белоноговой, создаются гармоничные бьюти-образы с учетом персональных особенностей каждого клиента. «Я очень люблю Москву. Это удивительный город, — говорит Доменико, я восхищаюсь тем вниманием, которое москвички уделяют уходу за собой. Для них женственность — это основа образа». Специально для своего салона Доменико Castello разработал уникальную процедуру Arte E Natura на основе трав, масел и растений для ухода за волосами, которую он рекомендует попробовать перед новогодними праздниками.

**01** Итальянский салон красоты Domenico Castello

**02** Лимитированный выпуск помады Rouge G, Guerlain, в драгоценном футляре со встроенным зеркальцем

**03** Аромат Lady Emblem Elixir, Montblanc, с композицией нежных цветов и древесных аккордов

**04** Лак для ногтей La Laque Couture, Gold Clash, Yves Saint Laurent Beauté

**05** Лифтинг-крем интенсивного действия Bio-Performance, Shiseido

01



02



03



04



05



**КСЕНИЯ СНЕЖИНА**, Терапевт Клиники EnSmile

Я вам желаю здоровых белоснежных улыбок и огромного количества поводов для них! Сегодня система отбеливания вышла на принципиально новый уровень. Процедура Zoom WhiteSpeed от Philips теперь более

щадящая, безопасная и эффективная. Отбеливание проводится холодным светом, что полностью исключает перегрев тканей зуба и десен. Концентрация перекиси в отбеливателе сократилась до 25%, и это самый низкий показатель для всех отбеливающих систем. Что крайне важно, сократилась длительность процеду-

ры: 45 минут вместо двух часов. Отбеливание возможно до 15 тонов, результат сохраняется до пяти лет. Компания Philips в очередной раз совершила прорыв в медицине, и теперь понятия «белоснежная улыбка», «безболезненно», «эффективно» и «безвредно» можно смело ставить в один ряд!



**ГЕОРГИЙ ЧЕМЯНОВ**, Пластический хирург

Что может пожелать пластический хирург? Не поверите, но прежде всего — найти время заняться спортом и начать правильно питаться. Ведь это основа красоты и молодости тела. Аппараты и скальпели уже умеют выточивать

идеальное тело, но лучше доверить им последний штрих. Если вы понимаете, что ваше отражение в зеркале вас не радует, не спешите покупать билет в Париж или Женеву. Этот год окончательно закрепил тренд российской пластической хирургии: теперь модно прилетать за новым овалом в Москву

и Питер. Зачем же переплачивать? Возможно, вам еще рано думать о радикальных методах, но обратиться за консультацией к специалисту эстетической медицины, который поможет выбрать необходимое для вашего лица из огромного арсенала препаратов и методик, необходимо.

**WWow Effect. WWrink'less. WWonderful.\***

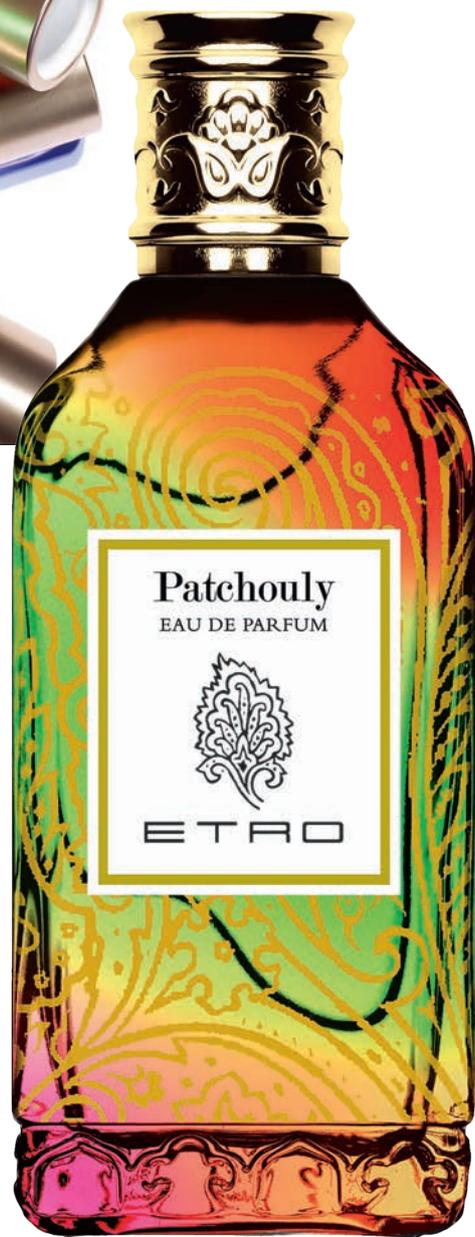


**ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ АНТИВОЗРАСТНОГО УХОДА**



## Цвет праздника

Недавно открывшийся бьюти-бар в формате мультипространства с говорящим названием «Цвети» — это студия укладок, макияжа, маникюра, а также арт-галерея (картины kislodart, украшающие стены, можно купить), магазин Cosmothesa и небольшой бар с детокс-соками 365 detox. «Элегантно, как в Париже, тепло, как в Калифорнии, динамично, как в Москве» — такой девиз лег в основу декоративной концепции бьюти-бара, которую придумали управляющие партнеры Анна Емельянова и Ольга Куксова. Креативным директором бьюти-бара стала известный профессиональный визажист Елена Ясенкова. Работа в четыре или шесть рук позволяет быстро и качественно подготовить гостя к любому мероприятию.



02

01 Салон красоты «Цвети»

02 Концентраты для лица направленного действия Booster Energy, Booster Repair, Booster Detox, Clarins

03 Чувственный аромат Patchouly, Etro

04 Сыворотка Anti-Aging Rapid Response Booster, крем для лица и крем для глаз из линии The Anti-Aging Collection Essentials, La Prairie

05 Увлажняющий крем для тела Clinique Happy Gelato, Clinique

06 Палитра для губ из лимитированной новогодней коллекции Les Annes Folles, Cle de Peau Beauté

03

01

04

05

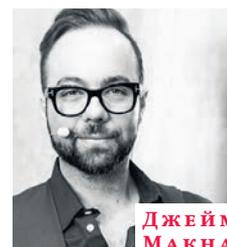
06



**РУСЛАН КОТИК, КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР САЛОНА LOOKROOM**

Уделите немного времени своим волосам, и они станут яркой составляющей вашего имиджа! Средства два в одном — это прошлый век. Вам нужен шампунь, кондиционер и маска для волос. Говоря о трендах, можно выделить амбре, шатуш, балаяж. Особенно когда концы волос имеют более яркие и сочные оттенки, игра цвета может

колебаться от розовых и сиреневых до синезеленых и аквамаринных оттенков. Это будет уместно для тех, кто в той или иной степени транслирует моду, будь то блоггер, стилист или редактор модного журнала, и вряд ли может подойти в повседневной жизни банкиру или людям другого делового формата. Если волосы тонкие — забудьте о хвостиках. Распущенные волосы можно уложить таким образом, что они будут казаться очень густыми.



**ДЖЕЙМС МАКНАЙТ, ВЕДУЩИЙ ВИЗАЖИСТ NEW CID**

Главный тренд современности — естественность. Я поддерживаю его всеми силами. Откажитесь от тяжелых текстур, пусть они останутся на подиуме. Используйте легкую косметику, созданную для жизни, которая не утяжеляет ваше лицо и которая легка в нанесении. Женщины, которые делают акцент сразу на губах, скулах и гла-

зах, выглядят нелепо — но вы то точно не из их числа. Агрессивный контуринг и стробинг делает всех девушек клонами друг друга. Я за индивидуальность. Возьмите хороший тональный крем, который придаст вашей коже сияние. Немного румян на скулы и веки. Обычную тушь для ресниц, без эффекта 3D (ресницы-пауки актуальны только на маскараде) и немного блеска на губы.

ИМЕНУЕТСЯ ПРОТИВОВОСПАЛЕНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама. Лицензия ЛО-77-01-12379 от 01.06.16 г. ОГРН - 1157746078826

# НАСЛАЖДАЙТЕСЬ БУДУЩИМ!

- Уникальные технологии омоложения
- Персональный генетический паспорт
- Сервис PREMIUM\* класса

\* премиум

РЕЗИДЕНЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ И КРАСОТЫ

Москва, Бродников пер., 7  
+7 499 700-02-00  
www.gl-med.ru

Инновационный центр  
антивозрастной  
медицины

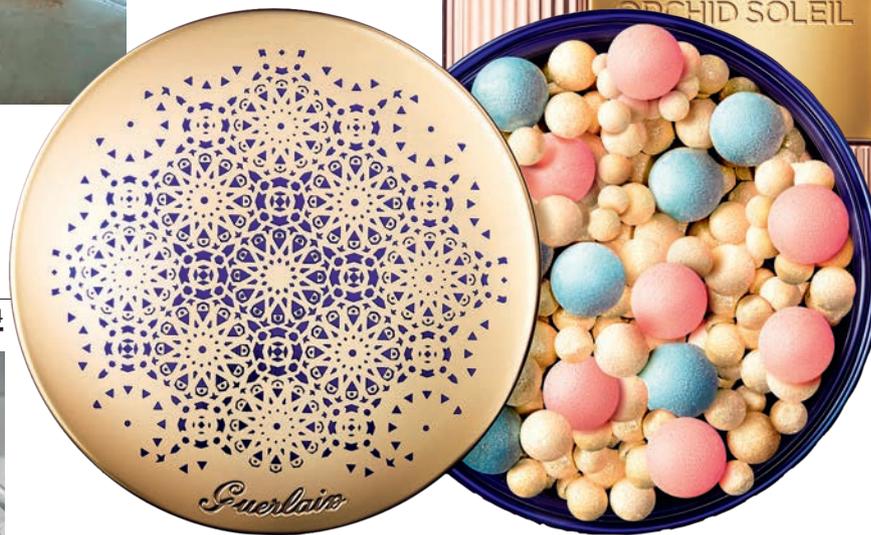
  
GLMED



01



03



04



05



**Таэко Хасимото, международный тренер компании ZIPANGU SIPIRICA, партнер салона THE BEST**  
Русские женщины очень красивы, и у них зачастую идеальная кожа. Если бы они уделили немного времени правильному очищению, то смогли бы хорошо сэкономить на малоинвазивных методиках, которые мы, японцы, очень не при-

ветствуем. Во-первых, нужно отказаться от масляных средств для умывания — чтобы полностью удалить их с кожи, требуется трехэтапное очищение, на которое вы не будете тратить время. Используйте только пенки и умывайтесь дважды. Только прохладной водой, еще лучше — минеральной. Никаких трущих и растягивающих движений во время нанесения крема. Совсем немного усилий — и вы будете сиять еще ярче!



**Найда Алиева, главный врач клики VERA**  
Пусть в новом году каждый найдет своего врача! Ведь только в союзе с настоящим профессионалом, человеком, который слушает и слышит вас, не пытается сделать из вас идеального человека, а знает и умеет подчеркнуть вашу индивидуальность, можно действительно стать моложе и красивее. Недаром говорят, что Своего врача, как настоящую любовь, выбирают

сердцем! Не ждите Нового года — запишитесь на курс процедур, и результат порадует вас уже через неделю. Ведь зима — лучшее время для лифтингов, пилингов, мезотерапии, биоревитализации и многих других современных методик. В тандеме со своим врачом создайте индивидуальную программу ухода, которая сделает ваше лицо и тело совершенными, настроение прекрасным, а наступивший год — ярким и удачным!



06

## Новый сезон

SPA-путешествие в Luceo Spa отеля Four Seasons Lion Palace St. Petersburg станет отличным рождественским приключением. Размещение в номерах с видом на Исаакиевский собор, отдых в SPA-зоне отеля с бассейном и сауной и ароматерапевтический массаж продолжительностью полтора часа с использованием масел Santa Maria Novella, созданных специально для Four Seasons, позволят избавиться от стресса последних недель уходящего года. Четыре вида масла, обогащенного натуральными ароматическими экстрактами, соответствуют четырем сезонам. Зима — это аромат корицы и цитрусовых. Весна — иланг-иланг, роза, шалфей и мандарин. Лето — бергамот, лимон, анис и петигрин. Осень — лаванда, ромашка, пачули и сладкий апельсин. Масло гости выбирают на свой вкус, но неперенный ритуал после массажа — бокал шампанского и черная икра, фрукты и шоколад ручной работы в VIP-апартаментах для двоих «Александрит». С наступающим!

**01** Спа-центр Lion's Palace, отель Four Seasons (Санкт-Петербург, Вознесенский пр-т, 1)

**02** Блеск для губ из лимитированной коллекции M.A.C X MARIAH CAREY, It's Just Like Honey, M.A.C

**03** Легендарный крем Creme de La Mer, La Mer

**04** Лимитированный выпуск пудры в шариках Meteorites Perles De Legende, Guerlain

**05** Парфюмерная вода Tom Ford Orchid Soleil, Tom Ford, с нотами померанца, розового перца и кипариса, шлейфом ванили, каштанового крема и пачули

**06** Рождественский набор Exquisage, Darphin, оформленный французским ателье A Paris chez Antoinette Poisson

# 1'ELIXIR DES GLACIERS



By  
LABORATOIRES  
VALMONT

Линия Эликсир Ледников – бесценные концентраты, в составе которых чистейшая вода, полученная из ледниковых источников с вековой историей, экстракты растений из природной лаборатории Valmont (фитоальпийский сад) и Тройная ДНК

The Elixir des Glaciers line – luxurious array of products crafted with Switzerland's noblest ingredients: the purest waters drawn from the foot of an ancient glacier, plant extracts from the Valmont conservatory (phyto-alpine garden) and Triple DNA

冰凝金装系列 – 利用瑞士最尊贵、最天然的成分，成就出这个弥足珍贵的系列：纯净天然的冰山矿泉水、来自Valmont专属的高山植物园的植物萃取精华以及Valmont独有成分三离子DNA。

## Мировой уровень

Стоматологическая клиника Swiss Smile несколько не похожа на лечебное учреждение — об этом позаботились ее создатели. А между тем здесь оказывают весь спектр стоматологических услуг, включающий детскую стоматологию, лечение под наркозом, имплантацию, протезирование, гигиену, пародонтологическое лечение, все виды отбеливания, а также новую для российских пациентов услугу — спа для зубов, направленное на очищение и комплексный профессиональный уход за полостью рта. Все процедуры проводят врачи, которые каждый год повышают свою квалификацию за рубежом. Кабинеты оснащены высокоточной техникой. Например, мобильная рентгеновская аппаратура избавляет пациентов от необходимости перемещаться по клинике для дополнительной диагностики. А современный стоматологический микроскоп существенно повышает качество лечения кариеса и его осложнений.



01



02

03

04

01 Швейцарская клиника стоматологии Swiss Smile

02 Новая матовая зубная помада Burberry Liquid Lip Velvet, Burberry, с легкой и комфортной бархатистой текстурой

03 Средство для сохранения молодости кожи вокруг глаз B21 Extraordinaire Absolute Youth Eye, Orlane

04 Бальзам для губ Baume De Rose Deluxe, Impearlious, by Terry

05 Аромат Laliq de Laliq, Bacchantes, в коллекционном флаконе Flacon Collection Crystal, Laliq

06 Тональный флюид Diorskin Forever Fluid, Dior

07 Парфюм Cuir, Le Vestiaire Des Parfums Collection De Nuit, Yves Saint Laurent Beauté



**Лейла Адамян, АКАДЕМИК РАН.** В наш непростой век, в век кризисов, экологических катастроф, санкций, желаю вам внутреннего равновесия и, конечно, здоровья. Этого всего можно достичь с полным осознанием того, что вы должны беречь себя для себя самой, для своей семьи, близких и детей. Обязательно

помните, что ваше здоровье должно быть под защитой. Сегодня, в век новых технологий, есть очень много возможностей сохранить свое здоровье и привлекательность, пройти специальную программу омоложения, достичь фантастических результатов как в плане красоты, так и в плане сохранения молодости.



**Эдгар Шабанов, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ CLARINS.** Несмотря на кризис, санкции и прочие катаклизмы, русские по-прежнему отлично выглядят, лучше всех одеваются, занимаются спортом и зарабатывают состояние. Я вам всего этого желаю

и в следующем году. А еще попробуйте найти время для себя, остановить вечный бег и немного помедитируйте. Отправляйтесь с родителями в SPA-отель: и сами отдохнете, и пообщаетесь с близкими не по телефону. Или забронируйте себе бунгало в Гималаях, отключите мобильный и займитесь йогой на рассвете.



05



06

07



## *Uomo Salvatore Ferragamo*

**Новый** мужской древесно-ориентальный парфюм. Свежие и гурманские аккорды — в сочетании с богатыми и чувственными древесными нотами — черный перец, кардамон и бергамот, флердоранж и амброкс, кашемировое дерево, сандал

и бобы тонка. Кстати, за гурманскую составляющую отвечает тирамису. Создателя Uomo Salvatore Ferragamo — дуэт парфюмеров. Это известный Орельен Гишар, автор огромного числа хитов для ведущих мировых брендов, и еще более про-

славленный маэстро, одно из самых громких имен современной парфюмерии — Альберто Морильяс. Эти ребята просто не могли создать что-то банальное. А лицом аромата стал Бен Барнс, молодой британский актер и музыкант.

# «Наши продукты смогут заменить поход в салон красоты»

## Эрика Чанг о средствах созданной ею марки ZLAB



**КРАСИВАЯ** женщина излучает уверенность и магнетизм, мне тоже хотелось быть привлекательной. И я старалась ухаживать за собой, регулярно пользовалась косметикой. Природа наградила меня жирной кожей, и я боролась с этим, как могла, умываясь мылом, что только пересушивало кожу. Консультанты в косметических магазинах проводили тесты и говорили умные слова, собирая мне в пакет гору волшебных баночек на триста долларов. Полагаясь на их уверения и строго следуя инструкциям на упаковке, я получила неожиданный результат: кожа стала жирной еще быстрее, к тому же появились прыщи! Это очень досадно в любом возрасте. В итоге я перестала доверять всем брендам и оставила все попытки ухода за собой.

По счастливому стечению обстоятельств именно тогда я познакомилась со своим будущим мужем. Он работал в индустрии красоты, и я, разделяя его интересы,

несколько лет посещала профессиональные тренинги, встречалась с дерматологами. Это помогло мне приблизиться к пониманию того, как косметика взаимодействует с кожей.

Хочешь, чтобы дело было сделано не просто хорошо, а идеально — сделай его сам.

Есть люди, которые не испытывают проблем с кожей. Они хорошо чувствуют себя после умывания, не ощущая стянутости, и поэтому не видят необходимости в дополнительном уходе за кожей. Но они не правы. Ведь кожа, не получая должного ухода, постепенно увядает, и впоследствии потребуются приложить немалые усилия к тому, чтобы ее восстановить. Если не пренебрегать уходом за собой, можно достичь устойчивых видимых результатов, даже не имея выдающихся стартовых данных. Я испытала это на себе. На пути к красоте я совершила все возможные ошибки: считала, что жирной коже не нужно увлажнение, нару-

шала липидный баланс, не применяла защиты от солнца. И ни одна косметическая марка не смогла решить моих проблем. В итоге к 35 годам в сотрудничестве с дерматологами и учеными я и основала ZLAB.

В России нередко отдают предпочтение однокомпонентным средствам, считая, что они работают лучше. Это не совсем так. Да, они решают определенную задачу — например, очень сухой коже, склонной к образованию трещин, подойдет масло ши. Но оно не годится для комплексного решения проблем — скажем, не может разгладить глубокие морщины, поднять тонус. Используя однокомпонентные средства, впечатляющих результатов достичь не удастся.

Если посмотреть на линейку ZLAB, то там в каждом продукте содержится от 30 до 40 активных ингредиентов. Например, пептиды, стволовые клетки особого сорта яблок и вещества, обеспечивающие их доставку в глубокие слои кожи, где они лучше работают. Поэтому одно средство может обеспечить и разглаживание, и восстановление, и сияние кожи.

Конечно, существуют салонные процедуры, обеспечивающие схожий эффект: мезотерапия, термолифтинг, инъекции. Однако у них есть побочные эффекты, к тому же они травмируют кожу. Не у каждой женщины есть силы и время на то, чтобы отсиживаться дома, скрывать следы уколов, ждать восстановления. Многие рассчитывают на мгновенный результат, но нужно помнить о том, что цикл обновления кожи — около двух месяцев. Альтернативой процедурам могут стать продукты ZLAB. Регулярное применение правильно подобранных средств даст стойкий результат, и не нужно будет каждые полгода ходить на уколы.

Многие люди работают по 12–16 часов в день — при такой загруженности очень трудно выкроить время на визит к косметологу, к тому же часто приходится из-за срочных дел отменять его в последний момент. Идея ZLAB заключалась как раз в том, чтобы создать продукты, которые смогут заменить поход в салон красоты. Кстати, нашей продукцией пользуются не только женщины, но и мужчины. Дизайн упаковок лаконичный, немного «медицинский», так что

даже солидному бизнесмену не будет неловко держать их на полочке в ванной.

В линейке ZLAB 45 наименований, но для того, чтобы изменить состояние кожи, можно приобрести всего три средства: базовый крем, сыворотку и крем для век. Результат будет замечен очень скоро, и не только вам.

Я горжусь продуктами ZLAB, перед запуском всегда много месяцев проверяю их на себе. Мы не крупный концерн с множеством сторонних инвесторов, как, скажем, Estee Lauder, и у нас нет необходимости ежемесячно запускать новый продукт. Каждое новое средство мы тщательно разрабатываем и добавляем в линейку только тогда, когда видим в этом смысл.

Меня часто спрашивают, почему я так хорошо выгляжу. Проще отшутиться и сказать: я регулярно хожу на массаж лица... Но это не так. Просто я наношу маску перед сном, и утром у меня свежий вид, даже если времени на сон было немного. Без ложной скромности могу сказать: с ZLAB я вернула себе то состояние кожи, которое было у меня десять лет назад.

Я знаю, что здоровый образ жизни — популярный тренд и в России. Люди стараются пить больше воды, заниматься спортом, знают разницу между быстрыми и медленными углеводами. Но этого недостаточно. Главное — изменение способа мышления, ведь проблема современного человека в том, что он пытается заниматься сразу многим. А нужно прислушаться к себе, проявить мудрость, понять, что нет необходимости каждую секунду мчаться куда-то, и тогда найдется более эффективное решение.

Например, нехватка времени заставляет людей проглатывать на ходу фаст-фуд, а можно было бы взять салат, купить связку бананов утром перед работой или накануне собрать здоровой еды, чтобы захватить с собой.

Такой подход — сосредоточиться и понять, что будет полезным именно сейчас, — желателен во всем: в еде, работе, уходе за собой. А всем читателям вашего издания я желаю гармонии и красоты.

Записала Екатерина Срывкова

**ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ДЕЛО БЫЛО**  
сделано не просто хорошо,  
а идеально — сделай его сам



## Аромат Galop, Hermes

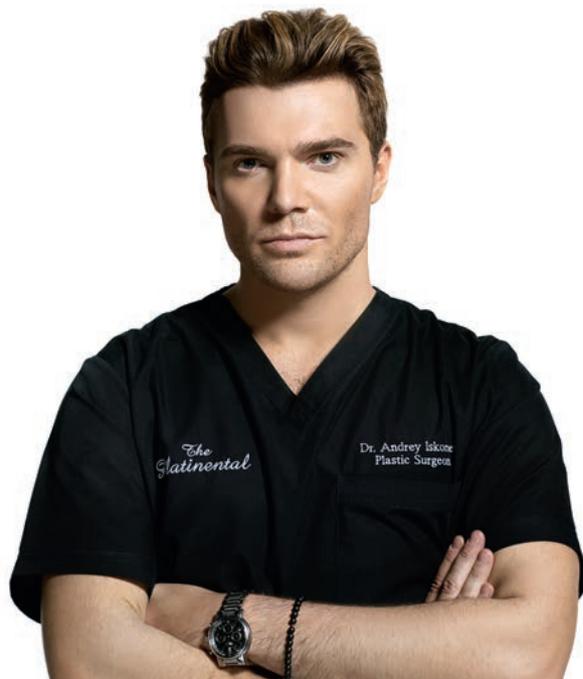
**Россия** стала одной из первых стран мира, куда Кристин Нажель, парфюмер бренда, привезла свой первый созданный для Hermes аромат во флаконе, формой напоминающем стремя. «Работая над ароматом, я исследовала сотни видов кожи, прежде чем выбрать кожу дублис. Я носила ее на себе, когда создавала Galop, и это

помогло мне почувствовать его. Роза и кожа взаимно обостряют друг друга, это танец, где они на равных. В любом аромате, где присутствует нота кожи, она начинает доминировать. Этот аромат символизирует непокорную, независимую женщину, которая может поставить ногу в стремя своей жизни и управлять ею с

присущим ей изяществом. Каждый раз, когда вы открываете флакон, вы сможете открыть свою внутреннюю силу и энергию. Да, это манифест, и я посвящаю его женщинам. Мягким, изящным и сильным одновременно, бесконечно свободным. Вы все еще хотите спросить меня, почему я начала с России?

# Скульптор

## Андрей Искорнев, пластический хирург и президент клиники The Platinental Aesthetic Lounge, о гармонизации внешности



**В НАШЕЙ** индустрии новинки случаются редко. Сначала мы все хотели глаза как у кошки, потом пухлые губы, их сменили высокие скулы, сейчас вот все поголовно хотят впалые щеки. В Америке пластическая хирургия долгое время делала копии известных лиц на обычных. Иногда эти Бритни, Наоми и Анджелины получались удачными, чаще всего — нет. Мировая эстетика ищет ответ на вопрос, что такое красота.

Огромное влияние на меня оказала американская школа пластической хирургии. Сначала стажировка во время обучения в ординатуре, потом уже более длительные поездки, а этим летом третий раунд: изучение идеальных пропорций через искусство. Я прошел обучение в Yale University по направлениям «живопись» и «антропометрия». Если первое касается классических канонов красоты, то второе связано с измерениями человеческого тела.

Что это дало? И для чего хирургу нужно разбираться к основах живописи?

Первое, что нам сказал преподаватель: учитесь рисовать то, что есть на самом деле, а не то, что, как вам кажется, это должно собой представлять. Это абсолютно хирургическая формулировка, которую я цитирую

**СЕГОДНЯ ХИРУРГИ СПОСОБНЫ**  
с помощью продуманного  
вмешательства сделать внешность  
человека более гармоничной,  
что позволяет изменить его жизнь  
к лучшему

уже своим ординаторам в Москве. Часто представления хирурга об идеальной внешности пациента имеют мало общего с тем, что является гармоничным для этого человека. Гармония — это прежде всего то, что встречается в природе. А в природе не встречаются, например, скулы, проекция которых превышает выступ надбровной дуги. Есть, конечно, исключения, но в западноевропейском типаже точно такого нет. И так, поверьте, можно сказать о каждой черте лица. Поэтому гармонизирующая хирургия учитывает, как выглядит не

отдельно взятый, скажем, нос, а как все элементы сочетаются друг с другом.

В своей работе я не использую слово «красота», так как это субъективное понятие. Но я могу сделать лицо более привлекательным. Каким образом? Есть три столпа: симметрия, соответствие географическому региону (то есть этнический портрет) и выраженность полового диморфизма (полового различия) в структуре лица и тела. Вы знаете, что выступающие углы нижней челюсти и подбородок — это тестостероновые черты,

то есть мужские. А для миловидного женского лица характерны сглаженные углы. Так что повальное увлечение внешностью Анджелины совершенно несовместимо с глобальными понятиями привлекательности. Сейчас, кстати, эта мода уходит, слава богу. Как только я вижу лицо пациентки или пациента, я сразу понимаю, в каком направлении нужно работать, чтобы, не потеряв индивидуальности, улучшить внешний вид.

Для гармонизирующей коррекции можно использовать следующее.

Малоинвазивные техники. Могут применяться для исправления незначительных недочетов внешности, в частности едва заметной глазу асимметрии. Лучше всего использовать их в средней зоне лица — щечно-скуловой. Для коррекции этой зоны можно применять филлеры. А вот корректировать таким образом нижнюю треть лица я бы не советовал. По своей структуре филлеры — очень мягкий материал. Во время разговора, приема пищи они могут сминаться, изменять свою форму. Конечно, это можно чуть-чуть скорректировать, например введя ботокс в подбородочную зону. Но все же к такой корректировке я бы относился как к «примерке» перед более радикальным вмешательством.

Хирургическое вмешательство. Для гармонизации внешности очень широко используется постановка эндопротезов в области лица. Это позволяет выделить подбородочную зону и скулы, сделать угол между нижней челюстью и шеей более выраженным, выдвинуть среднюю часть лица чуть вперед. Более того, индивидуально изготовленные протезы могут скорректировать врожденные особенности лица или же последствия травмы. Современные импланты можно сравнить с винирами, которые используются в стоматологии. Они абсолютно незаметны под кожей, не образуют ступенчатых выступов и переходов, как было раньше при использовании силиконовых имплантов. Эндопротезы быстро обрастают соединительной тканью, поэтому не смещаются. Уже через месяц после такой операции пациент может и вовсе забыть о том, что она у него была.



### Линия средств по уходу за кожей Techni Liss Active, Payot

Эти средства успешно борются с возрастными изменениями, сухостью и морщинами. Дневной крем Techni Liss Active в 2014 году вошел в топ-10 лучших средств в мире по уходу за кожей. В прошлом году это средство заняло пятое место по продажам

в мире среди средств марки Payot. Его сила — в комплексе Liss Process, который противодействует образованию морщин: обеспечивает защиту клеток, стимулирует укрепление тканей кожи, восстанавливает и корректирует ее структуру. Крем увлажняет

и смягчает кожу, а входящая в его состав алмазная пудра, предназначенная для оптического разглаживания морщин, возвращает коже сияние. При постоянном применении средств линии обезвоженность и мимические морщины уменьшаются.

## Установка на счастье

# Этери Крихели, создательница группы клиник «Клазко», о главных anti age трендах уходящего года

**СЕЙЧАС** начинается высокий сезон для эстетической медицины, ведь новый год — это подведение итогов. Наверное, я должна была бы выдать вам несколько экспресс-методов: за неделю сделайте то, а за три дня — это. Но давайте все же будем реалистами. Можно сделать отличный макияж, профессионалы своего дела умеют создать эффект anti age, но после того как часы пробьют 12, карета обязательно станет тыквой. Чтобы выйти в купальнике на пляж и чувствовать себя королевой, нужно начать работать над собой в феврале. А чтобы блистать на новогодней вечеринке — летом. Наши пациенты, которые давно приняли за правило регулярно ухаживать за собой, таких проблем не имеют. Но, конечно, встречаются девушки, которые хотят стать дюймовочкой немедленно — приходится их разочаровывать. Очень жаль, ведь наша задача — сделать клиента счастливым.

Плохая новость: таблетку красоты и молодости еще не изобрели. Хорошая: в нынешнем году индустрия пополнилась очень серьезными методами, которые облегчают нам путь самосовершенствования.

Пилинги стали безболезненными и щадящими. Нити стали тоньше и эффективнее. Нитевая подтяжка в клинике «Клазко» теперь проводится на трех и даже четырех уровнях. Это мезонити, различные нити с насечками и нити, работающие на уровне SMAS. По показаниям это все можно сделать одновременно. Такие вмешательства относятся к хирургической косметологии. Это не пластическая хирургия, но уже не косметическая процедура, поэтому будьте разумными, ни в коем случае не делайте ее в салоне красоты.

Еще один безусловный тренд — anti age диагностика. Речь идет не только о банальном check up и контроле гормонального фона (хотя еще очень много тех, кто этого не делает). Прежде чем назначить пациенту операцию или процедуры, мы делаем полный скрининг организма, включая исследование генетических особенностей и состояние соединительной ткани и коллагена. Важно не просто сдать анализы, но и правильно их прочитать. От этого будет зависеть и назначения омолаживающих программ, результат и то, как сработает тот

или иной метод. Мы все разные. Если ваша кожа создана для термопроцедур, зачем использовать нитевой лифтинг? А если нет? Не получив полной информации о вашей коже, вы просто впустую потратите деньги.

Еще один тренд — липоструктурирование тела. Это абсолютная новинка — «Клазко» выполняет эту операцию по авторской технологии. В мире всего пять-семь хирургов так работают. Это операционная коррекция фигуры, иными словами, липосакция. Если раньше мы могли убрать лишнее (метод не мог и не может помочь тем, кто хочет похудеть. 20–30 кг лишнего веса с помощью липосакции не снимаются; если хирург вам это предлагает, бегите от него), то сейчас мы можем выточить идеальное тело. Конечно, спорт отлично справляется с этой задачей. Но взять меня — я ни за что не пойду в зал. Спорт — это не мое. К слову, на липоструктурирование приходят и те, кто регулярно занимается фитнесом и кому до пропорций мечты остается всего один шаг. Вы не поверите, но мы делаем

кубики на животе и рельефные мышцы на предплечьях мужчинам. Красивую спину, узкую талию и высокие, идеальные ягодицы — женщинам. В течение месяца вы носите компрессионное белье. Еще два-три месяца тело «садится», отечность уходит — и вы видите в зеркале новую себя.

Я знаю, поклонники тренда bodypositiv негодуют, читая эти строки. Поверьте, я ничего не имею против пышных красавиц: быть в теле или быть худой — это ваш выбор. Женщина со вкусом будет отлично выглядеть в любом формате, но если это не переходит границы. Я настаиваю: лишний вес вреден для здоровья. Сердечно-сосудистая система, позвоночник, суставы,

ступни — ваш организм не приспособлен постоянно носить дополнительные 15–20 кг. Кстати, в переходном периоде, от подростка к девушке, я весила на 15 кг больше, чем сейчас. Но гормоны успокоились, и я похудела. Лет до 35 я могла себе позволить все что угодно, но с возрастом появляется все больше и больше ограничений. Я никогда не увлекалась диетами. У меня много пациентов и друзей, которые постоянно ищут рецепт стройности. Кремлевская диета, Аткинсон, Дюкан. Пока они едят по бумажке — все идеально. Как только перестают — вес возвращается. Каждому человеку нужен свой рацион, а мой секрет — просто мало есть. Как я говорю, я ем полтора раза в день. С утра — стакан кефира и чашка кофе. Днем на это нет времени. И ужин дома, в кругу семьи, с бокалом вина. У меня нет никаких ограничений в блюдах, кроме количества. Я 20 лет не ем мяса. Моя слабость — это мучное: паста, выпечка, хлеб. Ем, но очень мало и очень редко. Вот и весь секрет.

Меня часто спрашивают, как сохранить молодость. Помимо корректирующих процедур, воздержанности в еде и напитках, режима сна и отдыха обязательным пунктом anti age программы является гормональная коррекция. Для начала это могут быть фитогормоны. Далее — препараты более серьезные. Я вас очень прошу: не бойтесь. Если у женщины или мужчины есть дефицит гормонов — нужно возместить его. Поверьте, в Европе никто не мучается от приливов и истерик. Климакс вовсе не приговор. Есть корректирующая терапия, и улучшить качество жизни абсолютно реально. Я вам желаю в следующем году именно этого — высокого качества жизни. Любить себя, слушать себя, влюбляться в людей, в жизнь, в свое любимое дело. Сделайте себе установку на счастье, а все остальное доверьте профессионалам!

БЕСЕДОВАЛА ЕЛЕНА СМЕРНОВА

**ЕСЛИ РАНЬШЕ МЫ МОГЛИ ПРОСТО**  
убрать лишнее, то сейчас мы можем  
выточить идеальное тело





### Лак для губ Vernis A Levres Vinyl Cream, YSL

**Основа** лака для губ содержит ухаживающие ингредиенты, близкие по составу к средствам ухода за кожей. Компоненты, созданные по принципу керамидов, прекрасно впитываются

и ухаживают за нежной кожей губ. Вам не придется наносить бальзам, чтобы смягчить губы, как это бывает со стойкими помадами и блесками. Смесь пигментов придает губам яркий,

насыщенный цвет и виниловый блеск. Средство моментально разглаживает и увлажняет губы. Кремообразная консистенция позволяет создать идеальный макияж губ.

# Молодость по рецепту

Если вы не сберегли здоровье смолоду, вы можете его купить

Елена Смирнова |



**ПЕРЕД** новым годом принято подводить итоги года прошедшего. Успехи, достижения, мечты, декабрь — тяжелый месяц, потому что все нужно успеть. И стать красивой, конечно же. Именно перед этим праздником центры эстетической медицины и клиники становятся настоящим must have сезона. «Мне нужно срочно избавиться от целлюлита и похудеть в области бедер!» — пациентка в одной известной клинике, куда я пришла на очередной лимфодренаж, требовала аппаратные процедуры, которые проводят раз в две недели курсом, ежедневно. Врач беспомощно разводила руками. В хорошем медицинском заведении вам спокойно объяснят, что это вредно и неэффективно. В плохом — сделают. Ведь если очень хочется, то можно? Несмотря на то что мы, кажется, давно по-

няли, что красота не дается спонтанно и в основе вашей молодости лежит здоровье, такое встречается часто. Еду на интервью к генеральному директору центра, который создатели назвали резиденцией долголетия и красоты, за новым взглядом на проблему. «Мы предлагаем не услуги, а новый стиль жизни», — сообщила мне девушка с ресепшен по телефону. Заинтриговала.

Несмотря на более чем серьезную медицинскую базу (свой научный отдел, врачи 30 специальностей), резиденция не называет себя клиникой. Здесь собраны наиболее эффективные методики антивозрастной, превентивной, эстетико-восстановительной, включая пластическую, хирургии, а также традиционной медицины, позволяющие в комплексе решать проблему продления молодости и сохранения

## СОЗДАТЕЛИ ОБЪЕДИНИЛИ

такие направления, как генетика, гормонозаместительная терапия, пептидотерапия и нутрицевтика, трихология, сомнология и гериатрия

здоровья. Создатели объединили такие направления, как генетика, гормонозаместительная терапия, пептидотерапия и нутрицевтика, трихология, сомнология и гериатрия. Ключевые задачи GLMED — защита и умножение капитала здоровья. Резиденция работает в тесном сотрудничестве с сетью швейцарских клиник премиум-класса Genolieg, где клиент может в рамках своего контракта пройти диа-

гностическое обследование». Но кто же захочет ехать далеко, если можно все получить в центре Москвы? Помимо общей атмосферы бутикового отеля (больницей здесь не пахнет совсем) в этом месте все на европейском уровне. Встречают, паркуют автомобиль на специальных местах клиники, провожают к вашему доктору. У меня сложилось ощущение, что в день моего визита клиника была закрыта для дру-

гих клиентов. И знаете, когда я попросила яблоко, меня спросили, какое я люблю: сладкое, кислое или кисло-сладкое. «Поймите, наше здоровье — это основа всего. Ну не будет вам весело ни на Мальдивах, ни в Межеве, если в боку колет и в пояснице постреливает», — рассказывает Юрий Медзиновский. — Часто люди не верят, что их жизнь может стать качественно лучше. Кто-то думает, что мы заставляем голодать, другие просто боятся — не врачей, а результатов своих анализов. Господа, поверьте, современная медицина может справиться со многими сложными заболеваниями, а уж избавиться от последствий переизбытка и от лишнего веса — это для нас проще простого. Да, контракт страховой медицины в GLMED — это серьезная инвестиция. Наша цель — это защита вашего здоровья и получение вами дивидендов в виде продления „золотых“ лет жизни — того периода, в котором вы можете полноценно наслаждаться своим благополучием, положением в обществе и всеми привилегиями зрелого возраста. Для наших специалистов важно не просто добиться продления жизни — главным является активное долголетие, причем в виде пролонгированного и закрепленного результата. Повышая качество жизни клиента, резиденция подтверждает эффективность своих программ, созданных по принципу безлимитного использования всех входящих в них услуг в необходимом объеме без каких-либо дополнительных затрат. Любая программа, выбранная клиентом, начинается с многоуровневой диагностики, включающей персональную геномику (расшифровку ДНК), в том числе по уникальным панелям, разработанным научным отделом GLMED. В результате клиент получает свой уникальный эколого-генетический „Паспорт здоровья“, в котором собрана вся информация о текущем состоянии его здоровья и определены возможные риски. Понимание организма как целостной системы, в которой все взаимосвязано, и такая многоэтапная оценка здоровья помогают решать не только очевидные задачи, но и предотвращать возможные заболевания до прохождения точки невозврата».

Я прохожу обычный медицинский чек-ап стандартно, раз в год, и знаю о своем здоровье все. В резиденции буду сдавать генетический анализ типа старения кожи (генетическая панель «Состояние соединительной ткани»): хочу правильно рассчитать свою anti age терапию на следующий год, а также измерю свой биологический возраст с помощью анализа длины теломеров, концевых участков хромосом. Последний раз делала похожее исследование десять лет назад в клинике La Prairie в Швейцарии. Проверю уровень антиоксидантов, защищающих организм от преждевременного старения, сдам анализ крови на семь параметров: коэнзим Q10, витамин Е, витамин С, бета-каротин и еще несколько параметров, которые не сразу выговоришь. Почему это важно? Мне как специалисту интересно, работают ли мои витамины и БАД и действительно ли рацион, обогащенный продуктами-антиоксидантами (брокколи, черника, кейл, чиа, кокосовое молоко), способен повернуть время вспять. Если вы хотите сохранить кожу гладкой, волосы — густыми, спину — прямой, взгляд (глазные белки) — чистым, вам это тоже нужно. Возможно, вы никогда не поменяете яичницу с помидорами на пудинг из семян чиа, но сможете скорректировать недостающие элементы в виде БАД. А там и любовь к чиа откроется. Через две недели я приехала в клинику за своим золотым паспортом здоровья, и в нем были только хорошие новости. Все показатели в норме, а мой биологический возраст меньше фактического на семь лет.

Генетические анализы сегодня в тренде. Такие исследования часто дарят на дни рождения — так можно узнать о себе намного больше. Например, я оказалась русской только на 60%. А еще немкой и украинкой. Расширенный анализ 28 генов от лаборатории MyGenetics позволяет

## ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ

сегодня в тренде. Такие исследования часто дарят на дни рождения — так можно узнать о себе намного больше



ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ПАЦИЕНТА РЕЗИДЕНЦИИ GLMED



подобрать систему питания и спортивных нагрузок. Результаты ДНК-теста покажут, есть ли предрасположенность к полноте, какие факторы влияют на изменение веса, какую систему питания и физической активности выбрать. Одна и та же диета для одного может быть эффективной, для другого — нет. Отчасти это зависит от генов, которые определяют способности человека к физическим и умственным нагрузкам, его поведение и привычки, в том числе пищевые. Исследование включает информацию об оптимальном потреблении кофе, соли, алкоголя, лактозы и глютена, их влиянии на здоровье, о склонности к импульсивному переизбытку и необходимости устраивать разгрузочные дни. На основе расширенного анализа MyGenetics рекомендует лучшее время для занятий спортом, оптимальную продолжительность тренировки и нагрузки в день и неделю. Это возможно благодаря определению типа мышечных волокон. Они бывают быстрыми, то есть приспособленными к

коротким сверхинтенсивным нагрузкам, или медленными — более выносливыми. Если вы тренируетесь регулярно, а результат не радует, возможно, причина в том, что вам нужно сменить вид нагрузки.

Кроме того, теперь можно сделать отдельный baby-тест для детей и подростков до 16 лет. Его результаты помогут родителям сформировать правильные пищевые привычки ребенка. В отчете будет информация о непереносимости глютена и лактозы, рекомендации по выбору наиболее подходящего вида спорта.

Еще одна важная тема — женское сексуальное здоровье и молодость. Если грамотный чек-ап помогает предотвратить точку невозврата и это касается здоровья одного человека, то процедура лазерного гинекологического омоложения — это для здоровья и счастья пары. В клинике эстетической медицины «МирА» на аппарате SMARTXIDE2 V2LR проводится шлифовка кожи CO2-лазером в комбинации с радиовоздействием с целью омоложения,



SHUTTERSTOCK

## Аппаратный метод

Старение кожи — образование возрастных и мимических морщин, пигментных пятен, снижение упругости и эластичности — одна из основных проблем, занимающих косметологов. Качественно новое решение вопроса восстановления кожи появилось с изобретением эрбиевых лазеров. Основанный на их применении фракционный термолит позволяет без операции удалять морщины, пигментные пятна, сосудистые звездочки, рубцы, шрамы. Причем на лице в месте воздействия не возникает даже корочек. Во время процедуры тончайший лазерный луч (толщиной с человеческий волос) создает в среднем до 2 тыс. невидимых глазу микроскопических зон удаления старой кожи. В ответ на это организм начинает вырабатывать новые клетки коллагена и эластина, и в зоне воздействия лазером образуется молодая кожа. Достаточно всего четыре-шесть сеансов фракционного лазерного термолита для полного обновления кожи на проблемном участке. При этом побочные эффекты отсутствуют, защитный слой кожи затрагивается минимально, реабилитационный период не требуется. В клинике «Оттимо» эту процедуру проводят на новой лазерной системе Mixto SX с уникальным сканером. Аппарат Mixto SX работает на запатентованном Z-алгоритме для фракционного термолита, позволяющем значительно сократить время восстановления пациентов при достижении максимального клинического результата. Mixto SX дает значительно меньшую тепловую нагрузку на кожу, чем другие аппараты фракционного лазера, болевые ощущения пациента сведены к минимуму. Регенерация тканей проходит намного быстрее, чем после традиционных лазерных шлифовок. Пациент может вернуться к обычному образу жизни сразу после процедуры.



SHUTTERSTOCK

## ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СОВМЕСТИТЬ диагностику с отпуском, отправляйтесь в испанскую клинику Quale Vita

в том числе самых деликатных областей женского организма. С помощью уникальной технологии MonaLisa Touch запускается стимуляция новых, молодых коллагеновых волокон. Эта процедура актуальна не только в период менопаузы, но и в более молодом возрасте, особенно в послеродовом периоде. В клинике гинекологии K+31 на улице Лобачевского для решения таких проблем применяют собственную технологию лазерного луча Fotona Technology, которая отличается безопасностью, высокой точностью и эффективностью. На этом гинекологическом лазере проводят пластику влагалища и лечат недержание мочи. После обработки лазером тканей слизистые не разрушаются, а значит, нет длительного восстановительного периода. Обработанная зона постепенно сокращается, ткани подтягиваются, усиливается поддержка мочевого пузыря, тем самым уменьшаются симптомы стрессового недержания мочи. Безоперационная пластика влагалища проводится путем воздействия тепловых импульсов на слизистую и богатую коллагеном соединительную ткань таза, благодаря чему улучшается структура коллагена и стимулируется образование новых коллагеновых волокон. После первой же процедуры происходит мгновенное сокращение волокон коллагена на две трети их длины, они укорачиваются и утолщаются, в результате чего обработанная ткань становится упругой и эластичной. Врачи клиники обещают стойкий эффект до года, а сама процедура длится не более 20 минут.

Если вы хотите совместить диагностику с отпуском, отправляйтесь в испанскую клинику Quale Vita. Здесь большое значение придается не просто выявлению заболеваний и склонности к ним. Доктора клиники начинают с восстановления эмоционального баланса. В исследовании Саймонтов (американская семья: он известный врач-онколог, она психотерапевт) говорится, что раком, болезнью XXI века, рискуют заболеть люди, «сложившие крылья». Наверное, у каждого человека бывает период, когда ничто не радует и депрессия берет верх над оптимизмом, но запускать такое состояние ни в коем случае нельзя. Основной задачей является восстановление ощущения радости жизни, создание гармоничных отношений с собой и окружающим миром, а также обретение внутренней силы и эмоциональной устойчивости: «Счастливый человек исцеляет себя сам, а мы лишь немного помогаем организму найти силы». Психотелесная интегральная терапия, применяемая в Quale Vita, — это процесс индивидуальной эволюции, направленный на воссоединение с самим собой, восстановление контакта со своим телом, понимание своих эмоций. То есть в Quale Vita учат слушать и слышать себя.

Следующая важнейшая задача центра — вылечить старение организма. Да, к этому

естественному процессу здесь относятся как к болезни и успешно с ней борются. В 2009 году Нобелевской премии по медицине были удостоены исследования в области биологии теломер. Сокращение длины теломер может являться основной причиной старения не только отдельно взятых клеток, но и организма в целом. Теломеры формируют окончания хромосом человека. С каждым циклом клеточного деления происходит укорачивание теломер. Этот механизм лимитирует процесс деления клеток человека до определенного числа, что, в свою очередь, провоцирует старение, видоизменение и гибель клеток. Укорачивание теломер также сокращает функцию стволовых клеток, замедляются процессы восстановления и механизмы поддержания функционирования органов. Доктора Quale Vita в сотрудничестве с лабораторией Eugenomic предлагают тестирование длины ваших теломер и терапию, направленную на восстановление длины теломер, а также на улучшение функциональных резервов организма и увеличение продолжительности жизни клеток.

Иглоукалывание, акупунктура, фитотерапия, мануальная терапия способствуют активации функции иммунной системы, повышению тонуса и улучшению общего состояния организма, а значит, повышению качества жизни.

*Лучший подарок  
к Новому Году!*

## ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ РИВ ГОШ

НОМИНАЛОМ ОТ 300 ДО 10 000 РУБЛЕЙ  
ИЛИ БЕЗ НОМИНАЛА  
**НА ЛЮБУЮ СУММУ ПО ВАШЕМУ ВЫБОРУ**



**НОВАЯ УСЛУГА НА RIVEGAUCHE.RU**

**ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ РИВ ГОШ  
БЫСТРО! УДОБНО! ПРОСТО!**

ОФОРМИТЕ И ПОДАРИТЕ ЭЛЕКТРОННУЮ  
ПОДАРОЧНУЮ КАРТУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА.

**СКИДКИ ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ.**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ +7 (812) 333 44 97  
МОСКВА +7 (495) 775 39 16, ДОБ. 2919

ПОДРОБНЕЕ О ПОДАРОЧНЫХ КАРТАХ РИВ ГОШ  
НА САЙТЕ RIVEGAUCHE.RU И В ЛЮБОМ МАГАЗИНЕ РИВ ГОШ.

Российская Федерация, 190005, г. Санкт-Петербург,  
Митрофаньевское шоссе, д. 2, корпус 9, литер В.

ОГРН 1057810129266  
ООО "Аромалюкс"



# РИВ ГОШ

парфюмерия и косметика



# Программа-максимум

Процедуры, которые помогут вам сохранить молодость и красоту

Анастасия Поденко |



ОТДЕЛЕНИЕ  
MEDICAL SPA  
КЛИНИЧЕСКОГО  
ГОСПИТАЛЯ «ЛАПИНО»

точного воздействия. Этот метод ультразвукового неинвазивного воздействия способствует подтяжке кожи лица на уровне SMAS (поверхностный мышечный апоневротический слой — структура, состоящая из волокон коллагена и эластина) и подходит женщинам от 30 лет, поскольку способен устранить первичные нарушения во внешности: птоз, потерю упругости кожи, нечеткий овал лица. Омоложение на аппарате Ulthera в центрах красоты Aldo Coppola — это простая, не причиняющая неудобств и безопасная процедура, не требующая специальной подготовки и периода реабилитации. Кроме того, подтяжку можно осуществлять на шее, груди, предплечьях, спине и ягодицах.

## Реактивная проблема

Ольга Анатольевна Цыганова, заведующая отделением косметологии и реабилитации клиники Doctor Plastic, давно и успешно избавляет пациентов от акне. Себорея и акне встречаются довольно часто: у 60% мужчин и женщин в возрасте от 12 лет и старше. При этом трети пациентов лечение не требуется — достаточно правильно подобрать домашний уход. Акне является многофакторным заболеванием. Провоцирующими могут быть: неправильный уход, наличие очагов хронической инфекции, нарушение соотношения половых гормонов, эндокринные нарушения, прием некоторых лекарственных средств, заболевания желудочно-кишечного тракта, наследственность, нерациональное питание (пища, богатая легкими углеводами), иммунные нарушения, неполноценный сон, стрессы и т. д. Если вы перепробовали множество домашних средств, но решение проблемы не нашли, нужно обратиться к профессионалу. Лечить акне следует комплексно, с участием нескольких специалистов. В первую очередь необходимо установить и попытаться устранить причины заболевания. Дерматологическая терапия направлена на нормализацию качества и количества кожного сала, борьбу с воспалением и профилактику осложнений. «Многие пациенты поступают ко мне с долгой историей симптоматического лечения в анамнезе, — говорит госпожа Цыганова. — Это серьезно осложняет лечение и отдалает выздоровление». Продолжительность лечения прямо пропорциональ-

**ОТДЕЛЕНИЕ** Medical SPA клинического госпиталя «Лапино» — это многофункциональный медицинский комплекс, который позволяет решать любые задачи в области сохранения и приумножения красоты. В отделении работают высококвалифицированные врачи, которые используют самые передовые и современные технологии. Здесь есть собственные диагностический комплекс, операционный блок, SPA-зона.

Все программы сохранения красоты во время беременности и после родов создаются под руководством акушеров-гинекологов, физиотерапевтов, дерматологов, хирургов. Это и «легкие» программы (на-

пример, лечебная гимнастика или сеансы флоатинга), и пластические операции, мощные инъекционные процедуры для сторонников радикальных методов восстановления после родов. Программа Wave Dream — это австрийская психотерапевтическая процедура, которая способна улучшить здоровье и бороться со стрессом. Ее проводят в комнате с небольшим бассейном в центре, в который падают лучи синего света и, отражаясь от дна, создают на потолке рисунок волн, формирующий у пациента тета-ритмы мозга, приводящие организм в состояние максимальной релаксации. 40 минут спокойного плавания в таком бассейне дают эффект полной «перезагрузки».

## Мощный лифтинг

Методика омоложения на аппарате Ulthera System — теперь и в центрах красоты Aldo Coppola. В основе технологии лежит воздействие сфокусированных ультразвуковых волн на так называемый корсет лица. Сфокусированные УЗ-волны запускают в тканях процесс формирования нового коллагена, то есть процесс естественного лифтинга. В аппарате Ulthera System используется запатентованная система визуализации Deep See. На мониторе врач определяет те слои кожи, на которые нужно оказать воздействие, и контролирует этот процесс в ходе процедуры. Благодаря этому можно добиваться максимально

на сроку от начала болезни до обращения к врачу и может составлять от нескольких дней до нескольких месяцев. Наша кожа реактивна: она реагирует на все, что с ней делают — пусть не сразу, зато устойчиво. В ответ на подсушивающие средства кожа увеличивает выработку сала, ведь это ее натуральный защитный барьер. Похожим образом проблемная кожа реагирует на солнце: сначала кажется, что загар подсушивает и маскирует проблемы, но потом кожа собирается с силами и «наносит ответный удар»: высыпания усиливаются. И чем дольше коже приходится защищаться, тем дольше даже после подбора правильного ухода и начала лечения она будет по инерции поддерживать повышенное выделение сала и склонность к воспалению. После того как причина акне найдена и устранена, необходимо отказаться от агрессивных средств ухода в пользу специально подобранных нейтральных и успокаивающих. Для ускорения заживления и запуска процессов обновления могут быть рекомендованы сеансы аппаратной косметологии, например озонотерапия или ЭЛОС, криомассаж, пилинги.

**Идеальное тело**

В SPA-клинике «В Копернике», перед тем как начать пилинг или массаж, клиента укладывают в капсулу Collagen Jet 02 POD. Сочетание глубокого прогрева тканей при помощи инфракрасного излучения, воздействия пара и гидромассажа помимо прочего сжигает 600 калорий (за сеанс 25 минут), что приравнивается к потере калорий при ходьбе на 10 км. Процедура способствует активному выведению

шлаков и токсинов, а также подготавливает кожу к дальнейшему воздействию SPA-терапевта. Обычный пилинг здесь заменен на пилинг-массаж. Это идеальная процедура для гладкой и здоровой кожи. Массаж, достаточно глубокий, расслабляет, прорабатывает уставшие мышцы, запускает и одновременно с пилингом улучшает кровообращение, разогревает, вытягивает ненужную жидкость из тканей, тонизирует кожу.

Смесь для солевого пилинга всегда готовят непосредственно перед клиентом, учитывая особенности его кожи. Один вид соли смешивают с разнообразными добавками: эфирными маслами и спе-



ALDO COPPOLA, ЖУКОВКА

**СОСТОЯНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ релаксации нервной системы Wave Dream дает эффект полной «перезагрузки»**

ями, цветочными и фруктовыми экстрактами, лекарственными травами. Готовую смесь наносят на увлажненное тело легкими массирующими движениями рукой, щеткой с натуральной щетиной, холщовыми или шелковыми рукавичками. В момент, когда скраб эмульгируется с водой, образуется кремообразная пленка, которая защищает кожу от повреждений и по-

зволяет SPA-терапевту работать с кожей достаточно долго — до 15–20 минут. За это время достигается идеальный пилинг-эффект. Солевой пилинг очищает поры, улучшает текстуру тканей, усиливает лимфо- и кровообращение, стимулирует выведение токсинов, улучшает регенерацию кожи. Программу можно дополнить также массажем и обертыванием.

**Мыльный массаж**

Салон Aldo Coppola в Жуковке гордится своим хаммамом. После распаривания и мыльного массажа спа-терапевты выполняют обертывание водорослями. После такого глубокого очищения микронизированные фукус и ламинария легко усваиваются тканями кожи и способствуют улучшению обмена веществ, кровообращения, повышению иммунитета и энергетического баланса клеток. Процедура обладает антиоксидантным, регенерирующим и стимулирующим действием. После такого курса повышается общий тонус кожи. Она становится гладкой, упругой и подтянутой. После обертывания клиента укутывают в мокрую горячую простыню и выполняют мягкий массаж поверх ткани, в результате чего поры раскрываются и происходит вывод токсинов и вредных веществ.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

**ТОП-5 ЗИМА**

**1 ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ ЖИВОТА**

Как сделать свой живот красивым и подтянутым? Изменение формы живота позволяет не только отлично скорректировать фигуру, но и устранить пупочную грыжу, провести липосакцию боков и спины. Помимо основных исправлений, в ходе которых опытный хирург безболезненно уберет живот и бока, следует выделить пару недель на отдых. После снятия швов надо носить бандаж или компрессионное белье — во избежание нагрузки на обновленный живот. За небольшие неудобства вы будете сполна вознаграждены — кожные складки и живот-«фарточку» исчезнут без следа.



Лиц. ЛО-77-01-0045-86.

**2 ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ НОСА**

Изменение для тех, кто устал стесняться собственного носа. Длинный, картошкой, курносый... С помощью исправления поддаются изменению размеры, длина и форма носа. С эстетической точки зрения, столь выдающаяся часть лица должна непременно быть его украшением, с медицинской — нос должен исправно дышать. Изменение формы поможет перестать стесняться собственного носа и обрести желанные образ и гармонию лица.



**ОТТИМО** КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Москва, ст. м. «Тургеневская», «Чистые пруды», ул. Мясницкая, д. 24, стр. 1, под. 6, эт. 3 (выход с улицы)  
Тел.: +7 (495) 621-75-57, +7 (495) 621-09-99, +7 (903) 700-16-24  
www.ottimo.ru • e-mail: info@ottimo.ru

**3 ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ ГРУДИ**

На любом пляже или светском рауте ваша грудь должна быть неотразимой. В этом вам помогут наши хирурги. Особые материалы нужного размера, применяемые ими, создают соблазнительные формы. При этом разрез делается по нижнему краю ареолы, в подмышечной впадине или в складке под молочной железой. В любом случае швы после изменения малозаметны, а результат, напротив, виден всем.



**4 УДАЛЕНИЕ ВОЛОС**

Нежная кожа — это кожа без лишних волос. Чтобы ускорить процесс и сделать его максимально комфортным, нужно выбирать лучи последнего поколения. В нашей клинике удаление волос осуществляется с помощью новейшего американского оборудования. Уже после первой процедуры 40% волос исчезает навсегда, а значит, уменьшается продолжительность самого курса. Благодаря самой системе динамического охлаждения, болезненные ощущения и ожоги полностью исключены. Удаление волос на новейшем оборудовании требует меньше времени. Хватает 20–30 минут, чтобы проработать целиком ноги и руки. А повторять процедуру нужно только через 2 месяца (новые волоски отрастают медленно и неохотно).



**5 ФРАКЦИОННЫЙ ТЕРМОЛИЗ**

Зима — самое время заняться кожей и теми небольшими морщинками, что уже портят нам настроение. Для борьбы с ними мы применяем два вида лучей: CO<sub>2</sub> (углекислый) и неодимовый. Они отлично разглаживают мелкие морщины и на 40–50% сокращают крупные складки, например носогубные. Выбор вида луча зависит от состояния и типа кожи, а также «выраженности» возрастных изменений. Когда морщины неглубокие, а кожа тонкая — подойдет неодимовый. При более грубой коже, с расширенными порами и глубокими складками, — лучше отдать предпочтение CO<sub>2</sub>.



РЕКЛАМА

# На высоте

## Инновационный фитнес, диетолог и программа снижения веса

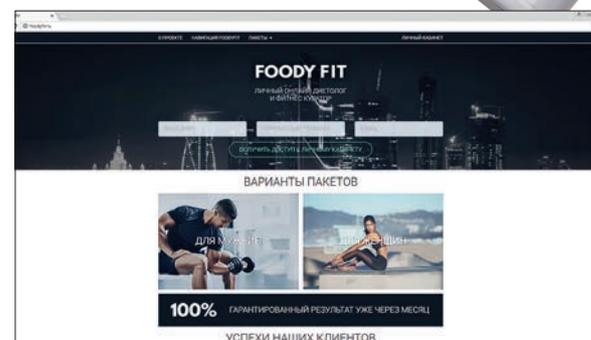
Анастасия Поденко |



**ЕЛЕНА ТЕМИРГАЛИЕВА**, создательница сети салонов красоты «Мильфей» запустила линию косметики для тела SB-26. Наносим во время тренировки, после нее, перед сном и становимся стройнее



НА САЙТЕ JUSTBEFIT ТЕПЕРЬ МОЖНО КУПИТЬ КЛУБНУЮ КАРТУ. ПРОЕКТ FOODYFIT СНАБДИТ ВАС ПЕРСОНАЛЬНЫМ ДИЕТОЛОГОМ, И ВЫ НАКОНЕЦ ОБРЕТЕТЕ ТЕЛО СВОЕЙ МЕЧТЫ



**НА ТЕРРИТОРИИ** «Москва-Сити» в небоскребе ОКО открылся первый клуб новой премиальной сети Encore Fitness. Над проектом Encore работает команда ведущих профессионалов под руководством одного из сильнейших менеджеров в российской фитнес-индустрии Ирины Кутьиной. Дизайн клуба разработало бюро Александра Паркина. Обилие зеркал и огромные панорамные окна создают ощущение присутствия в ином, фантастическом измерении. Сложная многоуровневая система освещения прекрасно зонировует пространство и придает ему фактурность.

Уникальный термальный комплекс, настоящая жемчужина клуба, насчитывает 13 зон: соляная баня, выполненная в виде стеклянной арт-конструкции, традиционный хаммам, полностью облицованный мрамором, большая финская сауна с видом на бассейн, снежная комната, температура в которой поддерживается в районе нуля, тропическая баня. А для тех, кто не любит больших перепадов температуры, есть расслабляющие биосауна и паровая баня, душ впечатлений, дорожка Кнайпа, массажные кресла Yamaguchi, большая зона гидромассажа. Для занятий спортом в

клубе предусмотрено несколько фитнес-зон: тренажерный зал и кардиозона, студия групповых программ, пространство для функционального тренинга площадью 250 кв. м, зона боевых искусств с профессиональным боксерским рингом, просторные студии баланса и пилатеса. На втором этаже расположился 25-метровый бассейн с зоной релаксации. Расписание группового тренинга в Encore насчитывает более 60 программ, в том числе: функциональные тренировки и занятия у бегового станка, в бассейне, пилатес, боевые искусства, авторские и сезонные классы.

Отдельным блоком представлены популярные тренировки Les Mills: BodyPump, BodyBalance, BodyJam и BodyStep. Для достижения максимальной эффективности тренировок клуб оборудован онлайн-системой MyZone, определяющей сердечный ритм. Показания нагрудного датчика отражаются на специальных экранах в фитнес-залах и на тренажерах. MyZone определяет пульс с точностью 99,4%, дает возможность оценки каждого занятия, а также позволяет членам клуба и их тренерам контролировать процесс, обоснованно распределяя нагрузку.

**УСПЕТЬ** к Новому году. С этой мыслью отправляюсь в Pro Trepег на Моховой, где для таких, как я, «азартных» спортсменов запущена программа «Результат за 21 день». Чем мне нравятся программы? Найти время мне непросто, но если я что-то начинаю, то обязательно включается синдром отличника. На него и уповаю в этот раз. Из-за очередного перерыва в тренировках и поздних ужинов набежали лишние килограммы. Я все лето занималась на улице по системе функционального тренинга, поэтому новая программа Pro Trepег не станет серьезным отступлением от выбранного курса. За что мои подруги любят это место? Во-первых, красиво. Прийти с утра в такой фитнес-бутик — день уже удался. Во-вторых, высокий профессионализм тренерского состава. Не знаю, как это у них получается, но, взглянув на тебя, они моментально оценивают уровень подготовки и слабые места. В-третьих, выбранная компанией система высокоинтенсивного интервального функционального тренинга (вокруг этой методики строятся индивидуальные тренировки и работа в мини-группах) довольно легко дается людям. Поверьте, если вы почувствуете на первой тренировке, что вы справляетесь, на следующую придете обязательно. Нагрузку здесь добавляют постепенно, поэтому на следующий день после тренировки вы сможете встать с кровати.

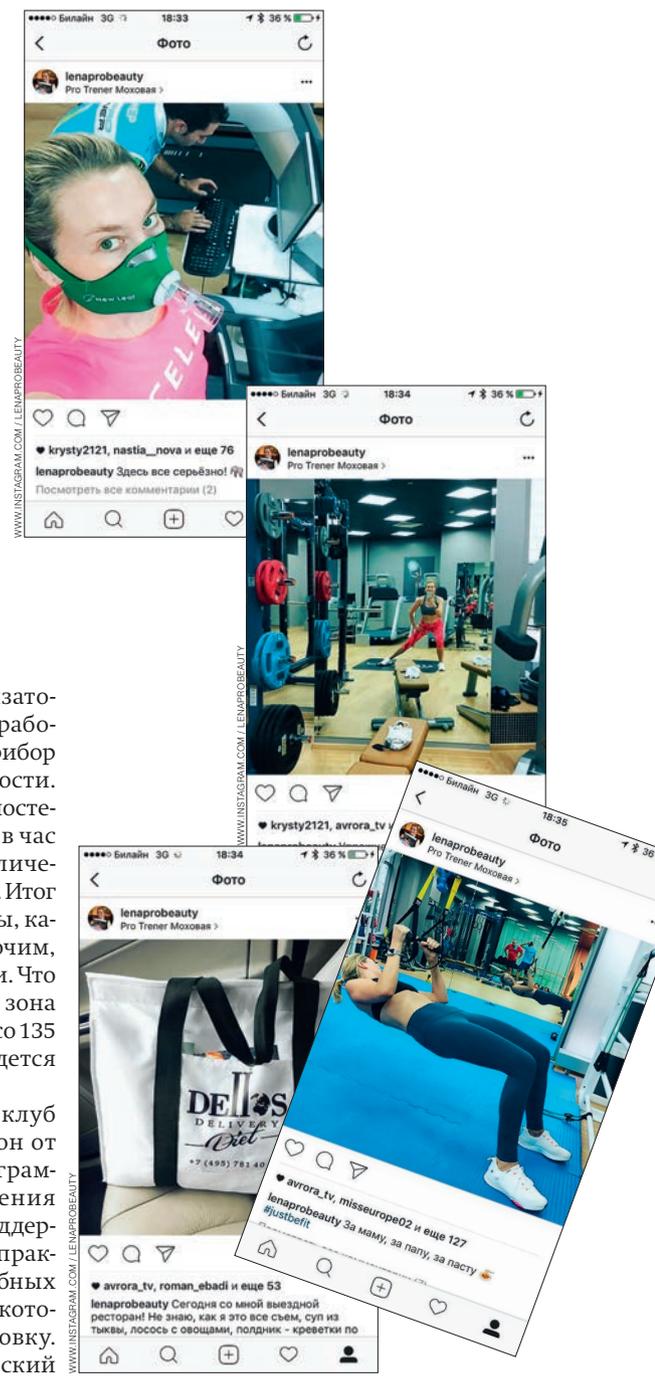
На первую тренировку я прихожу с легким чувством голода: буду проходить те-

сты. Функциональная диагностика — одно из важных отличий сети Pro Trepег от прочих. «Мы ориентируемся на высокие технологии в медицине, лучших специалистов и передовое оборудование, не имеющее аналогов в России. Все исследования проводят специалисты, имеющие не только личный соревновательный опыт, но и большой стаж работы в сфере спортивной медицины и подготовки спортсменов в разных видах спорта, что позволяет точно интерпретировать полученные данные», — говорит Андрей Жуков, генеральный директор и создатель проекта.

Я знаю, для качественного жиросжигания принципиальное значение имеет работа в 1–2 пульсовых зонах. Многие из тех, кто занимается самостоятельно, жалуются: «Я столько тренируюсь и не худею». Чудес не бывает: либо человек тренируется не на том пульсе (без точных данных не получится попасть в нужную зону, где расходуется максимальное количество жиров), либо в мышцах отсутствуют ферменты, которые бы расщепляли жиры. Возможно, причина в том, что забиты сосуды и сердце не справляется с нагрузкой. Для каждого из этих показаний существует определенная стратегия тренировок. Эти и другие параметры показывает тестирование на газоанализаторе. Сначала взвешивание и определение состава тела. Я продвинутый пользователь, поэтому мой прогноз был точным: будем избавляться от лишних

2,5 кг жира. Далее тест на газоанализаторе. Иными словами, я буду активно работать (надевают маску со шлангом), а прибор будет диагностировать мои возможности. Начинаю с легкой пробежки, тренер постепенно добавляет скорость. На 12 км в час бегу уже с трудом, каждое новое увеличение нагрузки — это преодоление себя. Итог моего теста — 13,5 км в час и могла бы, кажется, дотянуть до 14. Это, между прочим, очень высокий уровень выносливости. Что означает следующее: моя пульсовая зона жиросжигания достаточно высока — со 135 до 160 ударов в минуту, а значит, придется как следует попотеть.

На следующее утро к 8:00 прямо в клуб мне привозят мой суточный рацион от Delivery Delos. Для первой части программы я выбрала 2D Woman для снижения веса (спустя неделю перейду на 3D, поддержание веса, на 1500 ккал). Еды много, практически на каждые два часа, все в удобных контейнерах, для супа есть тарелка, которую можно поставить в микроволновку. Плюс две бутылочки воды и органический



## К КОНЦУ ПРОГРАММЫ ПОМИМО

вождеденных 1,5 кг новых мышц

ко мне пришла привычка тренироваться

травяной чай в пакетиках. Отличие этой системы от других похожих одно и очень важное — это кухня ресторана «Турандот». Я никогда не ела такого обезжиренного тыквенного супа с креветками. Не знаю, чем они заменяют сливочный вкус, но это настоящий шедевр. Салаты, тартары, филе телятины, рыба на пару. Вкусно очень, а когда мы сменили 1300 ккал на 1500, стало еще и сытно.

Коротко о результатах. К концу первой недели я потеряла 2 кг и перешла на удержание веса. Дальше мы работали исключительно над укреплением мышц, и на исходе второй недели я увидела свой пресс. К концу программы помимо вождеденных 1,5 кг новых мышц ко мне пришла привычка тренироваться. Это когда ты чувствуешь себя без нагрузки некомфортно. Конечно, работа не всегда оставляет время для тренировок, но теперь в дни отлучения от фитнеса я обязательно делаю три круга упражнений по три-четыре подхода прямо дома. Это еще один бонус программы: за 21 день вы выучите пару десятков суперупражнений, которые сможете делать самостоятельно.





**Евгения Костина,**  
 директор по стратегии и маркетингу World Class

**Моя работа в этой компании** — счастливое стечение обстоятельств. World Class готовился к запуску новой групповой программы на основе боевых искусств, и нужны были специалисты для обучения основам техники. Так и началась история сотрудничества.

**Главное сейчас это** умение быстро думать и принимать решения. Длительные философские размышления на тему бренности бытия будут когда-нибудь потом...

**Мы говорим** не о формировании трендов в фитнес-индустрии, а о многолетних последовательных усилиях по формированию привычки к занятиям фитнесом. Это главное. Были, безусловно, и новые программы, и институт персональных тренеров, и фитнес-конвенция World Class, и институт Pilates, но главное — это интеграция фитнеса в повседневную жизнь.

**Главные тренды мировой фитнес-индустрии — это** технологичность, облачные решения для силовых и кардиотренажеров, мобильные приложения, трекеры и т. д.

Простота. Энергонезависимые тренажеры, программы борьбы с собственным весом.

Спорт в фитнесе. Бег, триатлон, swim & run.

**Всеобщая мобилизация** это хорошо. Все, что упрощает доступ к информации и дает возможность легкой коммуникации, — отлично. Главное — вовремя отложить смартфон. Цифровая реальность — это часть жизни, а не сама жизнь. Все самое интересное происходит офлайн.

**Мобильное приложение** это musthave для современного фитнес-оператора. Член клуба должен иметь максимально удобный доступ к расписанию, информации о программе или тренере, записи на тренировку или SPA-процедуру и, наконец, к управлению балансом счета. Именно для этого мы разрабатывали и запускали мобильное приложение. О результатах говорить рано: мы не прошли еще и половины пути. Будет еще несколько существенных обновлений.

**Главный итог уходящего года** это подавляющее большинство плюсов в графе «сделать» и четкое понимание того, как и что мы планируем создавать в следующем году. Нам есть куда расти и есть над чем работать — это тонизирует и делает жизнь максимально интересной.

**Нас выбирают, потому что мы** профессионалы. Мы действительно обладаем огромным опытом и знаниями в том, что касается фитнеса. У нас действительно фантастическая команда тренеров. И мы на самом деле предоставляем отличные возможности для занятий фитнесом.

**Я занимаюсь фитнесом** Как бывший профессиональный спортсмен, могу точно сказать, что именно занятия фитнесом дают чистое удовольствие от процесса, не оказывая никакого давления и не загоняя в стресс. Сейчас тренировки для меня — это возможность удовлетворить жизненную потребность в двигательной активности и отключиться на несколько часов в неделю.

**Преодоление это** необходимое усилие для достижения превосходного результата. Движение вперед и потенциал расти и развиваться в любой сфере деятельности.

**В новом году я желаю** верить в себя! Мало что может сравниться с чувством удовлетворения от достижений, которые не казались очевидными в начале пути. Уверенность в собственных силах — это бесценно.

93.6

93.6

93.6

93.6

93.6

93.6

93.6

93.6

93.6

93.6

93.6

**Проверка слуха Коммерсантъ FM 93.6**

# TOM FORD

## BLACK ORCHID