

beauty

Для того чтобы построить тело своей мечты, потребуется время: до года, а то и больше. Секрета нет, есть терпение, труд и методичное следование правилу: никогда не переносите тренировку.

с. 32

Коммерсантъ

Тематическое приложение
к газете «Коммерсантъ» №42





Si



GIORGIO ARMANI

#SaySi

COCO MADEMOISELLE



CHANEL





| **14–17 Подарки**
Beauty гид

| **18 Мнение**
Елена Темирғалиева
Время для жизни

| **20 Мнение**
Георгий Чемянов
Мужские игры

| **22–24 Beauty адреса**
Успеть за 24 часа

| **26–29 Точка**
притяжения
Центры красоты,
СПА и детоксы

| **32–34 Будь в форме**
Елена Смирнова
про лучший фитнес
в Москве

| **35 Спортивная**
Ананда
Наталья Боброва
Фитнес репортаж

| **36 Новые технологии**
Лазер, плазма
и фибробласты

| **37 Снежный дом**
Новый SPA Sisley
в Куршевеле

| **38 За возрождением**
SPA Anne Semonin
в Греции

президент АО «Коммерсантъ» *владимир желонкин* | генеральный директор АО «Коммерсантъ» *мария комарова* | шеф-редактор АО «Коммерсантъ» *сергей яковлев* | руководитель службы «Издательский синдикат» *алексей харнас* | автор макета *анатолий гусев* | выпускающий редактор *елена смирнова* | главный художник *татьяна сидорова* | бильд-редактор *мария лобанова* | редактор *наталья дашковская* | корректура *елена вилкова* | верстка *константин шеховцев, елена богопольская, елена ланге, дмитрий шнырев* | коммерческий директор АО «Коммерсантъ» *валерия любимова* | дирекция по рекламе: отдел продаж *надежда ермоленко ermolenko@kommersant.ru, ольга савинова savinova@kommersant.ru* (499) 943 9108, (499) 943 9110, (499) 943 9112, (495) 101 2353 | отдел размещения *наталья чупахина chupahina@kommersant.ru*
Учредитель АО Коммерсантъ. Адрес издателя и редакции: 125080 г. Москва, ул. Врубеля, д. 4. Журнал «Тематическое приложение к газете „Коммерсантъ“» зарегистрирован Роскомнадзором, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-38790 от 29.01.2010 г.
Отпечатано в Финляндии. Типография PunaMusta, Kosti Aaltosen tie 9, 80140 Joensuu. Тираж 75 000 экз. Цена свободная
Автор фото на обложке: Sean Cunningham | Модель: Anna Lund Sorensen | Фото предоставлено Fendi Haute Forrture



Одно средство.
Двойная
эффективность.
Истинное
совершенство
в антивозрастном
уходе.

*Double Serum**

Благодаря эффективной уникальной двойной формуле на основе 20 растительных экстрактов с антивозрастным действием, сыворотка Double Serum* стимулирует миллионы клеток. При каждом нанесении она активизирует все 5 жизненно важных функций кожи, от которых зависят ее красота и молодость. Уже после одной недели использования сыворотки Double Serum* кожа становится более упругой, сияющей и выглядит моложе**.

90% женщин **убедились**
в эффективности сыворотки**.

*Двойная сыворотка. **Исследование удовлетворенности потребителей при участии 74 женщин.

Официальный интернет-магазин:
www.clarins.ru



CLARINS

Моя монополия

«Гонка героев», «Монополия», стратегия, квест на выживание. Мир бизнеса — это та же игра. И главная наша ценность — это время. Выигрывает тот, кто умеет правильно его потратить. Кто сосредоточен, эффективен, продуктивен на сто процентов и, как следствие, успешен. Дипломы MBA и эксклюзивные CV не гарантируют нам попадание в топ-1000 российских менеджеров от «Коммерсанта». Так в чем же секрет? В нас самих, в крепком здоровье, в высоком КПД, который выдает тренированное, здоровое тело. В чистом разуме, в идеальной памяти, в кипучей энергии. В продуктивном долголетии. Мы собрали для вас мнения и опыт экспертов в области антиэйдж-медицины, эстетики, диетологии, детокса, фитнеса и красоты, для того чтобы вы успели за эти 20 дней, оставшихся до Нового года, составить свой виш-лист, который поможет сбросить с себя груз последних 10–15 лет и вернуть энергию молодости. Я тоже не исключение. Мое приложение Justbefit пополнится парой сотен новых фитнес-адресов, чтобы вы всегда могли найти удобное место для тренировок; я возьму новых сотрудников в отдел SMM-продвижения, проведу несколько важных встреч с акционерами и последую своему совету. Забронирую на начало года два уикенда. Сначала в Липецкую область в усадьбу «Теплый хутор». Там отнимают телефон и вместо него дают в руки спицы или прибор для выжигания. Потом на спортивную программу в «Ананду» в Индию. Полечу туда на свой день рождения в феврале: в этот момент мне будет отчаянно не хватать солнца и тепла. Далее. Запишусь в клинику Rhana на плацентарную лаеннек-терапию. Эти капельницы добавляют мне энергии: я делаю вдвое больше и не устаю, у меня находится время на книги, кино и друзей. В конце года почувствовать себя отдохнувшей — это ли не подарок к празднику? А теперь с новыми силами — за красотой. Спланирую еженедельные походы к стилисту Domenico Castello — его укладки на сегодня лучшие. Обновлю косметичку: без двух самых важных банок крема — 3 Lab для лица и Babor для кожи вокруг глаз — мой день не начинается. Увеличу физическую нагрузку — давно записана на авторскую программу Николая Ковалевича и Валерия Плужникова Run Up в «World Class Город столиц» и на беговую тренировку «В темпе» в «Берег». Займусь волосами: пройду курс процедур Clauderger в «Ле Коллон». И лицом: забегу к Айсулу Токаевой в «Аэстетику» на уколы красоты. А свою красную помаду Clarins не поменяю ни на какую другую. Она помогает мне моментально сменить образ бизнес-леди на просто леди — а это и есть моя задача номер один на эти каникулы. Ах да, и обыграть папу в «Монополию»: в прошлый раз фортуна была не на моей стороне. Пожелайте мне удачи!



ЕЛЕНА СМИРНОВА

24
СТР.

САЛОН
DOMENICO CASTELLO

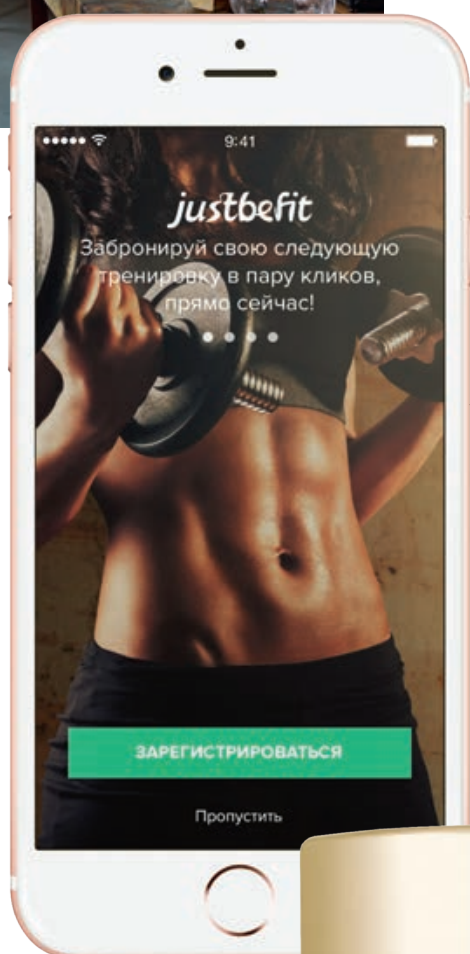


34
СТР.

КАРТА
WORLD CLASS

32
СТР.

МОБИЛЬНОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ
JUSTBEFIT



12
СТР.

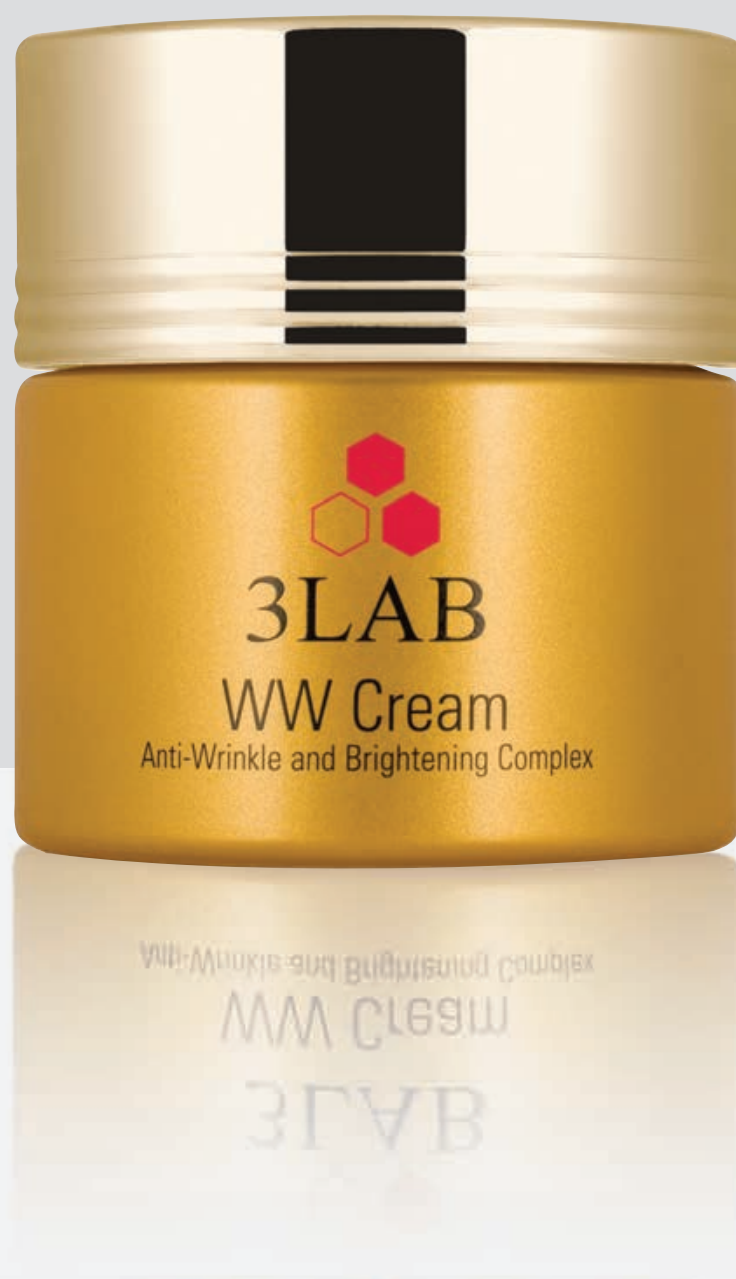
КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА
WW CREAM 3LAB



14
СТР.

ПОМАДА
JOLI ROUGE,
CLARINS





WW Крем для лица. Комплекс Без Морщин и Сияние.

- содержит Nano-Claire GY™, PhytoCellTec™, Golden Collagenine
- увеличивает синтез коллагена и гликозаминогликанов
- ингибирует действие металлопротеиназ
- улучшает тургор кожи и уменьшает глубину морщин
- снижает гиперпигментацию и предупреждает ее возникновение



Передовая наука для совершенства Вашей кожи

Москва: ЦУМ, ул. Петровка, 2; АРТИКОЛИ: ГУМ, Красная площадь, 3; Весна, Новый Арбат, 19; Петровский Пассаж, Петровка, 10; ИЛЬ ДЕ БОТЭ: д. Барвиха, 85/1; Ленинский пр-т, д. 70/11; ул. Маросейка, д.9/2; Ю БЬЮТИ, Кутузовский проспект, 15. Санкт-Петербург: ДЛТ, ул. Большая Конюшенная, 21-23; ИЛЬ ДЕ БОТЭ: Большой пр-т, Петроградская сторона, д.39.



SEAN CUNNINGHAM / ПРЕДСТАВЛЕНИЕ FENDI HAUTE FURFURE

НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ РОНИТ РАФАЭЛЬ ОТКРЫЛА свою шестую точку на мировой СПА-карте — в Алматы. Не так давно два центра L.RapraeI появились Нью-Йорке, в январе, прямо накануне оскаровских киноцеремоний и вечеринок, начнет действовать центр в Беверли-Хиллз в Лос-Анджелесе [с. 26](#)



ПИТЕР ФИЛИПС, креативный директор по макияжу Dior, сделал прекрасный макияж для Анна Lund Sorensen, которая украсила нашу обложку



НАТАША БОБРОВА, владелица Ars Vitae, полетела в Ананду за новыми спортивными достижениями и вернулась с репортажем с места событий



ГЕОРГИЙ ЧЕМЯНОВ, пластический хирург и врач-эстетист, рассказал, почему мужчинам не нужно бояться косметологов



ЕЛЕНА ТЕМИРГАЛИЕВА, основательница «Мильфей», попросила нас выключить мобильный и отправиться в отпуск



КАРИНА ЕГУПОВА, beauty-журналист, узнала лучшие места, где мужчинам можно навести марафет перед праздниками



ВЕРОНИКА ГНЕЗДИЛОВА, beauty-журналист, протестировала лучшие женские процедуры и составила список beauty-задач уходащего года



РАДИМА БОЧКАЕВА, beauty-журналист, прислала нам из Греции историю про лучшие спа-каникулы



ЛЕНА СМЕРНОВА, CEO JustbeFit и главный редактор «Коммерсантъ Beauty», перечислила лучшие фитнес-студии Москвы и посоветовала, куда пойти за новой фигурой

Научный подход в уходе за мужской кожей.

18+

© Clinique Laboratories, LLC. Реклама. Товар сертифицирован. ООО «ТК МОЛКОМ». ОГРН: 1135038003759, ИНН: 5038098883. МО, г. Пушкино, ул. Костомаровская, д.5/1



Линия по уходу за мужской кожей Clinique For Men.

Теперь весь опыт и знания дерматологов в средствах, разработанных специально для мужчин. Здоровая и ухоженная кожа. Каждый день.

Узнайте больше на www.clinique.ru

CLINIQUE

Проверено на аллергию. 100% без отдушек.

Черное в золоте

01 Элегантный и чувственный парфюм Black Gold, Ormonde Jayne

02 Подвеска с ароматизированной кисточкой из коллекции Kilian Home, by Kilian

03 Средство для макияжа глаз «3 в 1» Couture Kajal — карандаш, подводка и тени от Yves Saint Laurent

04 Коллекция мини-кистей для макияжа Le Mini de Chanel, Chanel

05 Лифтинг-крем для лица Cellular Performance, Sensai

06 Моделирующее средство ухода для тела тройного действия Masvelt, Clarins

07 Восстанавливающее масло Prodigy Sacred Oil с эликсиром уникального дерева такамака от Helena Rubinstein

08 Средство с уникальной текстурой и восстанавливающим действием Elixir Eclat Jeunesse, Anne Semonin

09 База под макияж с 24-каратным золотом Gold Elixir Glace, by Terry

10 Сыворотка, повышающая эффективность ежедневного ухода за кожей Superstart, Elizabeth Arden

11 Двухфазная увлажняющая сыворотка L'Hydro-Active Biphase, Methode Jeanne Piaubert

12 Лифтинг-крем M Cream, 3Lab



White Star^{*}

Anne Semonin с гордостью представляет абсолютно новый подход к достижению натурального сияния кожи.

Роскошный, моментально впитывающийся комплекс, основанный на инновационной формуле с витамином С, морской лилией и бурыми водорослями, увлажняет кожу и уменьшает пигментацию, защищая от вредного воздействия окружающей среды. Откройте для себя совершенные средства, которые придадут Вашей коже естественный блеск и сияние!



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 одних из 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.

Пламя Парижа

- 01 Антивозрастной крем глобального действия с морским комплексом 3Lab

02 Клатч и парфюмированная вода Voulez-Vous Coucher Avec Moi by Kilian

03 Парфюмы Perfectly Marvelous, Outrageously Vibrant и Simply Divine от Diana Vreeland

04 Блеск для губ Levres Scintillantes, оттенок Etincelle, Chanel
- 05 Помада Diorific Mat, оттенок 770 Fantastique, Dior

06 Лак для ногтей Diorific Vernis, оттенок 001 State Of Gold, Dior

07 Блеск для губ Dior Addict Gloss, оттенок 972 Cult, Dior

08 Помада Rouge Volupte Shine, оттенок 36 Rouge In Rock, Yves Saint Laurent

09 Помада Burberry Kisses, оттенок 109 Military Red, Burberry
- 10 Блеск для губ Burberry Kisses Gloss, оттенок 109 Military Red, Burberry

11 Бальзам для губ с 24-каратным золотом Baume De Rose Parure, by Terry

12 Лак для ногтей Nail Lacquer, оттенок Black Out, Tom Ford



Boadicea

LUXURY PERFUME COLLECTION

ДОЛГОЖДАННАЯ РУБИНОВАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ В СЕРИИ
УДИВИТЕЛЬНЫХ АРОМАТНЫХ
ШЕДЕВРОВ ОТ BOADICEA
THE VICTORIOUS.

32 000 ₺

ФЛАКОН РУЧНОЙ РАБОТЫ 100мл



RUBY COLLECTION

Коллекция раскрывает секреты потаенных желаний, обнажая душу. Четыре сексуально-провокативных эликсира пробуждают чувственность благодаря тщательно отобраннным ценнейшим ингредиентам. Все вместе они демонстрируют завершенную историю любви, а каждый в отдельности провозглашает ее отдельный период.

ARTICOLI
— by Bosco —

• PARFUM PALACE •

www.parfumpalace.ru



Высшая лига

01 Короб для спичек, инкрустированный перламутром, и курильница для благовоний из металла и керамики, коллекция Kilian Home, by Kilian

02 Легендарный парфюмер, создатель коллекций роскошных ароматов Kilian и K by Kilian, а также собственной линии парфюмированных украшений — Килиан Хеннесси

03 Унисекс аромат Coral Azur с нотами смолы копала, Aedes de Venustas

04 Нежный и пряный аромат A Goodnight Kiss, Roja Parfums

05 Золотая карта клиники китайской медицины Природа Жизни, 1500000 рублей

06 Духи Jour d'Hermès Gardenia, Hermès

07 Аромат Goldea, Bvlgari

08 Аромат The One for Men Eau de Parfum, Dolce & Gabbana

09 Парфюм Equipage Geranium, Hermès

10 Духи Jasmin Angelique, Atelier Cologne

11 Парфюмерная вода Si Intense, Giorgio Armani, в лимитированном флаконе Si Mirano Edition ручной работы из венецианского стекла

12 Мужской аромат Encre Noire à l'Extrême, Lalique



01

02



03

04

05



06

07

08

09

10

11

12

Цветок пиона



Туалетная вода *Mademoiselle Azzaro, Azzaro*

Мужчины в России давно оценили марку Azzaro и ее широкую линейку ароматов — свежие и терпкие, спортивные и деловые. Магазины «Летуаль» сделали дамам отличный подарок на Новый год — туалетную воду Mademoiselle, первый женский аромат Azzaro в России.

Создавая свой бренд, модельер Лорис Аззаро вдохновлялся красотой и стилем любимой женщины. В ароматах он постарался отразить ее ранимость, очарование и в то же время силу воли и выдержку. Эти черты в легких нотах пиона и жасмина подчеркнуты ирисом и кедром.

Mademoiselle Azzaro — это ода любимой француженке, ее загадочности, естественности, чувственности и элегантно-му шику.

Время для жизни

Как убедить себя сделать перерыв в работе и увидеть мир вокруг

Елена Темиргалиева |

БИЗНЕС-ЛЕДИ

ЕЛЕНА

ТЕМИРГАЛИЕВА, владелица сети салонов красоты, собственного сайта, YouTube-канала, эксперт в вопросах красоты и здорового образа жизни, автор тренингов личностного роста и увлеченная путешественница, о том, как трудоголику оторвать себя от ежедневной рутины и стать счастливее.



СЕГОДНЯШНЯЯ жизнь такова, что нам приходится много работать. Мы делаем это очень хорошо, продуктивно, добиваемся намеченных целей и идем только вперед. Но со временем неизбежно теряем эффективность, потому что совершенно не умеем отдыхать. Успешному человеку просто необходимо чередовать рабочие будни с выходными днями. Поверьте, вы не упустите драгоценное время, а продолжите строить карьеру с новыми силами и свежими идеями. Ведь по факту, преследуя различные цели в своей жизни, прежде всего мы должны суметь сделать себя счастливыми. Самый главный человек в вашей жизни — это вы сами. И ответственность за все ваши успехи и неудачи, взлеты и падения лежит в первую очередь на вас. Лишь когда вы позаботитесь о себе, у вас появятся силы на других. Человек должен быть счастливым, только тогда

он сможет изменить мир к лучшему. Именно поэтому нужно оставлять время для диалога с собой, для отдыха.

Мы знаем: для того чтобы быть успешным, нужно заниматься спортом. Каждое утро, что бы ни было вечером и какой бы загруженный день ни ждал меня, я посвящаю час скандинавской ходьбе. Как я начала? Как я нахожу время для этого? Как я себя заставляю? Однажды я просто взяла палки и пошла, и вот уже четыре месяца я хожу каждый день, преодолевая 5–6 км. И поверьте, я не заставляю себя, я счастлива делать это: свежий морозный воздух, зимний лес и активное движение — что может быть лучше для красоты, здоровья и для того, чтобы начать этот день? Во время скандинавской ходьбы работает 98% мышц. Во время бега, к слову, задействовано всего 45%. Скандинавская ходьба прекрасно влияет на осанку. У этого вида спорта нет противопоказаний, для него не нужны специальные приспособления, оборудованные места, тренеры. Заниматься скандинавской ходьбой можно в любом месте: в сквере, в лесу, в парке, на набережной. Даже если я уезжаю в командировку или в отпуск, я не прерываю занятия: палки очень легкие — их можно всегда брать с собой. Уже через три недели после того, как я начала ходить, я увидела результаты. Это хорошее настроение, прекрасное самочувствие, заряд бодрости и энергии на целый день, приятные изменения в фигуре. Вы удивитесь положительным изменениям, полученным от простой, казалось бы, ходьбы. Мы часто говорим: сложнее всего сделать первый шаг. Это верно. Так пусть это будет что-то совсем простое, как моя ходьба. Что только я ни делала, чтобы встать на путь фитнеса. У меня прекрасный тренер, который приезжает ко мне домой, я увлекалась йогой и даже прыгала с гантелями вместе с модным голливудским тренером Джимом Барсеной, но итог один и тот же: никакой системы, а значит, и результата. Ведь я делала это потому, что надо. А не потому, что мне это нравилось. Вопрос самомотивации решился сам по себе, как только я взяла в руки палки и сделала свои первые 5 км. Резюме: пробуйте разное, не смотрите на других, выбирайте занятие по душе. И кстати, скандинавская ходьба полезна не только для тела, но и для души. В течение часа, пока я шагаю по лесу, я

структурирую свои мысли, думаю о новых проектах, о том, как построить день и все успеть. А еще я наслаждаюсь красотой природы. Когда мы работаем в режиме 24/7, мы перестаем смотреть по сторонам. Вспомните, когда вы наблюдали восход солнца в последний раз?

Чтобы быть эффективным и успешным, нужно любить себя и относиться с уважением к своему организму. Для этого, во-первых, возьмите за правило выбирать только здоровые продукты. Обратите внимание на суперфуды — продукты питания, максимально насыщенные полезными микроэлементами. Этот термин впервые появился в Оксфордском словаре в 1915 году. Идея суперфудов заключается в том, чтобы обогатить наш ежедневный рацион всеми необходимыми витаминами, минералами, достаточным количеством белка. Здесь нет каких-то единых рецептов: кто-то предпочитает белковую диету (в этом случае избегайте гормонального мяса птицы и рыбы и старайтесь покупать красное мясо у проверенных фермеров), я налегаю на цельное зерно, бобовые, овощи и фрукты. На завтрак ем вареную полбу, второй завтрак всегда зеленое смузи (в отпуске в Марбелье могу позволить себе фруктовые) со спирулиной, обед — овощи с фасолью или чече-

вицей, ужин — немного рыбы с зеленью или зелеными овощами на гриле. Я обычный человек, и бывает так, что за ужином с друзьями я не могу остановиться и поедая хинкали, беляши, кыстыбы и прочие деликатесы. Но на следующий день я обязательно посижу на смузи, зеленом чае и воде с лимоном — и переживания как не бывало. Помните, мы должны сделать себя счастливыми, и если хинкали приносят мне радость — добро пожаловать!

Как бы вам ни хотелось контролировать все и всех, не стоит жить по формуле «держу руку на пульсе». На работе нужно работать, а в отпуске — отдыхать. Если вы летите в отпуск с компьютером, у вас не выйдет ни хорошо отдохнуть, ни эффективно поработать. Необходимо иногда давать себе таймауты: раз в два месяца на два-три дня и дважды в год на одну-две недели. Просто сделайте это — поезжайте на выходные в СПА или экоотель. Почитайте, пройдите курс массажа, займитесь спортом в свое удовольствие, выдержите легкую диету и просто смените обстановку. Отдых дает бесценные эмоции, новые мысли. Уделив немного времени себе, вы сможете вернуться в работу со свежим взглядом, и все ваши начинания непременно реализуются.



01

01 Отель Chiva-Som, Тайланд

02 Термальный бассейн в Grand Resort Bad Ragaz, Швейцария

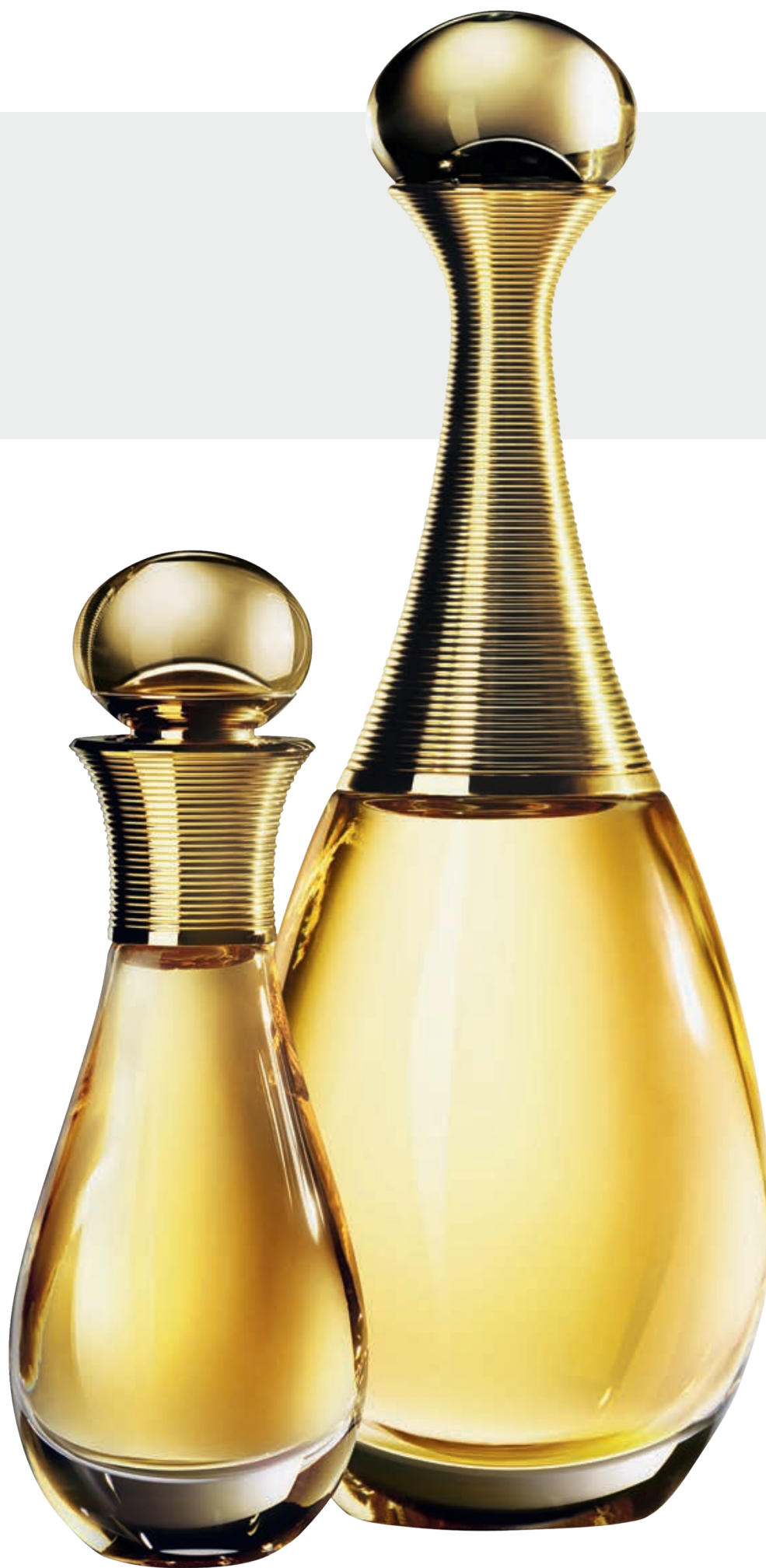


02

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК

В вашей жизни — это вы сами. Человек должен быть счастливым, только тогда он сможет изменить мир к лучшему

Две капли



J'adore Touche de Parfum, Dior

ВАМ КАЖЕТСЯ, вы знаете этот флакон давно. Точеный изгиб, «золотая» шея, крышка с жемчужиной... Позвольте вас удивить! Начнем с крышки: запатентованная технология позволяет набирать в спрятанную внутри пипетку количество аромата, необходимое на одно нанесение. Чтобы ни одна капля «жидкого золота», как уже окрестили парфюм, не пропала даром. Что внутри?

J'adore Touche de Parfum. В новом аромате Франсуа Демаши, главного парфюмера дома Dior, собрано все самое лучшее из коллекции ароматов J'adore: индийский жасмин самбак, турецкая дамасская роза, индийская тубероза, сандаловое дерево из лесов Шри-Ланки, французские ландыш и белые цветы. Но главная изюминка новинки в текстуре. Это сухое масло, позволяющее аромату полностью

раскрыться на коже. На каждой женщине J'adore Touche de Parfum раскрывается индивидуально, взаимодействуя с вашими нотами кожи. Франсуа Демаши рекомендует соединять парфюм и с другими ароматами J'adore, что открывает безграничные возможности для аромаэкспериментов и поисков своего уникального парфюма.

Мужские игры

Пришло время мужчинам задуматься о том, почему их сверстницы выглядят так же, как десять лет назад



ГЕОРГИЙ ЧЕМЯНОВ, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ И ВРАЧ-ЭСТЕТИСТ, предлагает мужчинам инвестировать в себя

Я ЖИВУ и работаю в мире женщин. Пластический хирург — лучший друг женщин за 40, так, по-моему, говорят. Кроме скальпеля я часто работаю их личным психологом — не представляете, какие страсти бушуют в моем кабинете. От «доктор, я хочу вести его с ума новой грудью!» до «помогите, доктор, я боюсь, он уйдет к молодой!». И знаете, за каких мужчин борются порой мои красавицы? Посмотрите на себя в зеркало — вот за этих. Второй подбородок, мешки под глазами, морщины, грушевидная фигура. Конечно, в Москве столько женщин, достойных любви, и в пять раз меньше мужчин, с которыми эту любовь можно закрутить — зачем же думать о походах к косметологу, а тем более к хирургу? Но знаете, если вы успешны, молоды, если вы возвращаете свой бизнес и стремитесь до 45 поработать так, чтобы потом вообще не работать, подумайте о том, чтобы на этом пути не растерять свою мужскую привлекательность и не превратиться из мацо в дедушку. Не хотите, чтобы ваши молодые подруги выбирали вас

по размеру лодки и цвету кредитных карт — займитесь собой. Клуни, Макконахи, Гир, Джекман, Броснан — как вы думаете, они так круто выглядят от средиземноморской диеты и пробежек по утрам?

Традиционно в эстетической медицине мужчинам отводились не первые роли и даже не роли второго плана. И всему виной всегда были сами мужчины, занятые решением глобальных вопросов мироздания, биржевыми котировками, спортивными матчами и не обращающие внимания на элементарные морщинки и мешки под глазами. Но лед все же тронулся. Сегодня магазины селективной косметики с радостью подтверждают факт неуклонного роста продаж косметики для ухода за мужской кожей.

Успокойтесь, никто не собирается сделать из вас натянутых монстров. Черты, характеризующие молодость мужского лица, значительно отличаются от женских — и доктор это понимает. Помимо этого существуют особенности работы с мужским лицом: толщина кожи, рост волос, положение бровей и т. д. Поэтому далеко не всегда то, что хорошо и эффективно для женщины, будет хорошо для мужчины. Таких примеров много и среди голливудских звезд. Одной из причин неудачных операций Микки Рурка было то, что большинство операций проводились по женскому типу, без учета специфики мужского лица. Это привело к феминизации и некой неестественности лица Рурка — невооруженным глазом видно: что-то пошло не так. Проблемные зоны на теле мужчин также отличаются от жен-

ских. Так, наиболее распространенной проблемой является избыточное отложение жировой клетчатки в нижних отделах живота и боков, так называемая зона спасательного круга. Это обусловлено анатомически — наличием жировых ловушек и особенностями метаболических процессов. Может, пора скинуть этот балласт?

Стереотипные представления сильной половины человечества о том, что косметика и эстетическая медицина абсолютно бесполезны и являются уделом женщин, уходят в прошлое. Однако могу сказать, что количество моих пациентов-мужчин, обращающихся как за косметологическими процедурами, так и за пластическими операциями, год от года увеличивается. Времена малиновых пиджаков и золотых цепей давно в прошлом, и сегодня одним из неотъемлемых атрибутов успешности и процветания мужчины являются хороший внешний вид и ухоженное лицо. И осознание этого уже укрепилось в обществе. На пике популярности здоровый образ жизни, спортивные клубы, в которых большая половина не подростки-студенты, а мужчины средних лет, стремящиеся поддерживать спортивную форму. В тренде элитные барбершопы — сугубо мужские цирюльни для ухода за волосами и бородой. Но лицо — нет. К косметологу только под дулом пистолета. Мы уже поняли, что нет ничего лучше хорошей водолазки и сидящего как влитой костюма, но что такое ухоженное лицо с хорошим тонусом кожи, отсутствие морщин и мешков под глазами, мы не понимаем. А

ведь гораздо проще проводить профилактику процессов старения, чем бороться с уже выраженными признаками. Инвестиции в себя, а это именно инвестиции, в поддержание молодости лица окупятся с лихвой. Посещать специалиста эстетической медицины необходимо регулярно, но это совсем не значит — часто. Обычно достаточно двух-трех визитов в год для различных инъекций филлеров, и время для вас остановится.

Работая с мужчинами, я стремлюсь получить максимально естественный результат, подчеркнуть мужественные черты, замаскировав признаки возраста. И это очень важно для моих пациентов, так как большинство из них, являясь публичными людьми, не хотели бы предавать огласке визиты в кабинет пластического хирурга. Как правило, времени для реабилитации очень мало, поэтому я часто использую малоинвазивные процедуры с коротким периодом реабилитации. Например, такие.

Ботокс

Проводя инъекции ботокса, я стремлюсь расправить морщины в области лба, но при этом обязательно сохранить естественную мимику, сохранить достаточно низкое положение брови характерное для мужского лица.

Филлеры

Достаточно часто в процессе старения лицо мужчины теряет объем в среднем отделе лица, что придает лицу усталый вид. В такой ситуации я делаю инъекцию филлера, восстанавливая объем, приподнимая и расправляя носогубную складку, но при этом не оставляя видимых следов и не уплотняя лицо.

Нитевой лифтинг

Для коррекции овала лица, так называемых брылей, я устанавливаю под местной анестезией нити через проколы иглой.

Блефаропластика

Мешки под глазами, отекающие по утрам, нависающая кожа на верхних веках придают усталый вид. Блефаропластика оставляет едва заметный первое время рубец на верхнем веке и непосредственно под ресницами — на нижнем.



ПЕТАННАЯ КАМПАНИЯ WELLA PROFESSIONAL



01 Эксfolиант для лица Eraclea

02 Щетка Clinique for Men Sonic System Deep Cleansing Brush

03 Сыворотка для кожи вокруг глаз Clarins Men

04 Очищающий гель Orogold

05 Увлажняющий гель Biotherm Homme

В коллекцию



*Аромат Ambre Eccentrico,
Armani Prive La Collection, Giorgio Armani*

Безукоризненный классический стиль — больше 40 лет совершенные ароматы коллекции Armani Prive носят настоящие ценители высокой парфюмерии. Не чужда Giorgio Armani и эксцентричность, ведь это отражение экстравагантной, яркой натуры.

Подчеркнуть ее предлагается новым изысканным ароматом Ambre Eccentrico из коллекции Armani Prive La Collection. Здесь ноты корицы, прунола и пачули сливаются с притягательными нотами бобов тонка. И усиливаются аккордом амбры, представляющей собой сочетание растений и смол на основе легендарных компонентов: амбры серой и амбры янтарной.

Успеть за 24 часа Обновить цвет, добавить густоты волосам, вызвать мастера по маникюру в офис и за полчаса «сделать» себе отдохнувшее лицо

Вероника Гнездилова |

Цвет и блеск

Брюн снова актуален. Если вы всегда осветляли волосы — вернитесь к своему цвету и сделайте несколько светлых бликов, как рекомендуют специалисты Wella и Jean Louis David. Верный способ восстановить измученные феном и плойкой пряди — пройти процедуру лечения и реконструкции Olaplex. Уход запечатывает волосы, после чего они приобретают здоровый вид. Примерно через шесть недель процедуру следует повторить. Мечтали найти время на курс по уходу за волосами? Просто предпочтите укладке лечение. Например, запишитесь в институт красоты Le Colop на курс процедур Clauderer. После полной диагностики вам назначат не только использование средств в салоне и дома, но и настоятельно предложат дважды в неделю ходить на массаж головы, который активизирует капилляры, что повысит эффективность воздействия применяемых средств. В Beauty Corner делают хит-уход за уставшими волосами от La Biosthetique. На влажные, чистые волосы наносят масляный концентрат Ricibios, который содержит более 85% касторового масла, обработанного особым образом и эмульгированного с водой. Под влажным теплым полотенцем средство впитывается в волосы и вступает в реакцию с их внутренней структурой, оказывая глубокое восстанавливающее воздействие. В финале наносится фиксирующая маска Pilvigane K на основе пшеничных протеинов, гидролизованного кератина и глюконолактона. Совсем нет времени — купите гиалуроновый филлер Hair Filler от Eliokar Top Level. В его составе гиалуроновая кислота, которая удерживает достаточное количество влаги, а значит, избавит кожу головы от сухости, и кератин — он питает и уплотняет волосы. В результате появится объем у корней, волосы приобретут здоровый вид и будет казаться, что их больше, чем есть на самом деле.



Нанэ Оганесян,
партнер, глава практики разрешения
споров московского офиса Morgan Lewis:

— За волосами ухаживаю дома средствами марки Rahua и натуральным Coconut oil, вечернюю укладку доверяю Dessange, маникюр — салону «Легенда New York». К косметологу пока не хожу — спасают

средства La Mer, This Works, в косметичке всегда помада Tom Ford Nude Vanille и черная тушь Helena Rubinshtein. Лучшая beauty-привычка — пью 2,4 л чистой воды в день строго до 19:00.

Good лак

Покорившая Европу процедура омоложения и восстановления ногтей на лазерном аппарате Lunula появилась и в России, эксклюзивно в салоне красоты «ОблакаStudio Садовое». После курса, рассчитанного на две-три недели, ногтевая пластина станет более крепкой, белые пятна исчезнут и появится природный блеск. Карибский СПА-маникюр и педикюр от Ligne St. Barth сделают в салоне Kynsi. Ванночка с натуральными маслами, пилинг из свежей папайи и массаж горячими ракушками не только заставят забыть о привычном цейтноте и мысленно перенесут в отпуск, но и отлично поработают над состоянием кожи. Хотели идти на биоревитализацию для рук? Уколы подождают. Когда маникюр нужен срочно, а вырваться даже на час нет ни малейшей возможности, вызывайте мастера прямо в офис. Заранее записываться не надо. Один звонок — и в течение 90 минут мастера из салона Express Nails будут у вас.





Технично сработано

Придать губам красивый контур и натуральный объем, не прибегая к болезненным инъекциям, можно с помощью правильно подобранной техники татуажа. Чтобы избежать неприятных сюрпризов, доверьте эту задачу Анне Савиной, мастеру международного уровня, в числе клиентов которой многие звезды российского шоу-бизнеса, представители бизнес-элиты. После процедуры Dulchet Lips губы станут более чувственными, но не потеряют естественного вида благодаря специальной технике растушевки и изменения интенсивности цвета пигмента. И больше никаких контуров, помад и блесков — какая экономия времени.



Надия Черкасова, старший вице-президент ВТБ 24:

— Мой стилист — Наталья в салоне «Моне» на Мясницкой; ухаживаю за волосами, делаю тилинг и процедуры для плотности в клинике «5 элемент» на Кутузовском. На косметолога пока нет времени, недавно прошла

3D-диагностику: пока все неплохо, но буду начинать. Всегда в косметичке тени для бровей, а beauty-привычка простая: вода, вода и еще раз вода. Я просто помешана на этой теме. Пью 2,5 л воды в день, насыщенной водородом.

Мастер молодости

Тех, кто весь год откладывал визиты к косметологу на потом, ждет доктор Айсулу Токаева в салоне красоты Aesthetica на Неглинной. Здесь можно записаться на инъекции, например, в обед, а на нити — вечером в пятницу, с тем чтобы в понедельник быть в офисе. Доктор обучалась в Париже, и ее технику выкладывания филлеров под глаза до подресничной зоны уже оценили постоянные клиенты: свежий, отдохнувший вид, никаких морщин и синяков под глазами. Если же говорить об аппаратах и препаратах, то в салоне Aesthetica вы найдете только самые последние мировые разработки, прошедшие полную сертификацию в России. В медицинском кабинете, оборудованном по образцу лучших хирургических кабинетов Европы, доктор Токаева проводит серьезные медицинские процедуры. Помимо филлеров предлагается уникальная процедура плазмолifting (не путать с российским аналогом плазмолифтинг) на патентованном испанском оборудовании Endoret и мини-операции по контурной подтяжке лица полидиоксаноновыми нитями. Ну а в соседнем зале — маникюр, педикюр и укладки: оптимизация нас спасет.



*Реклама. Уход за полостью рта Gloss and Floss Studio



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ
реставрации, уходы, отбеливание

+7 925 473 25 25 | +7 499 643 85 23
ул. Рочдельская, д. 15, стр. 13
www.glossandfloss.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Внесите эти адреса в свой график декабря, и на Новый год вы будете довольны своим внешним видом

Тряхнуть сединой

Для того чтобы было из чего формировать модную мужскую стрижку, займитесь качеством и густотой волос. Сидни Оана, ведущий парижский хирург-пластик, посвятил этой деликатной проблеме целый этаж своей клиники «Петрарка», расположенной в престижном районе Парижа Трокадеро. Имена его пациентов у всех на слуху — доктор без устали оперирует мировую бизнес элиту и французских политиков, стирая с лица до 15 лет возраста. Волосы не овал лица — здесь нужно время. Процедура проходит в несколько этапов, но благодаря авторской методике Оана имеет неизменно устойчивый результат, гарантия — до 100 лет густоты. Для моментального результата попробуйте нановолокна Nanogen 3x из чистого кератина — многообещающее решение проблемы редеющих волос. Специалисты уверяют, что за этим новым классом средств ухода с факторами роста будущего в лечении алопеции. Хитрость в том, что всего за 30 секунд волокна мастерски маскируют участки облысения, утолщая каждый волос в несколько раз. Вы просто берете флакон и аккуратно посыпаете волокнами, как из солонки, редеющее место на голове. Результат — пышная прическа на зависть всем. Волокна достаточно наносить один раз в день, они не видны даже при самом ярком свете. Дождя и потоотделения во время занятий спортом тоже можно не опасаться. В общем, не зря этот британский стартап завоевал уже девять международных патентов. Для седины также есть отличное решение — итальянское тонирование. Получить модный эффект «соли с перцем» в волосах можно с помощью новой процедуры Refresh. Эта авторская методика позволяет воздействовать только на седые волосы, оживляя их цвет, но не меняя естественной базы. Никакого эффекта парика — седина просто приобретает более приглушенный холодный тон. Простой способ получить пару комплиментов и отличное отражение в зеркале. Правда, через пять-семь процедур мытья головы тонирование придется повторить. Это можно сделать в салоне Domenico Castello на Кутузовском.



РЕСТАВРАЦИЯ КАПТАНИВ JEAN LOUIS DAVID

РЕСТАВРАЦИЯ КАПТАНИВ WELLA PROFESSIONAL



Аркадий Граф,
глава Samsung Mobile в России:

—Мое утро начинается с Hard Candy. Делаю кардио, затем общеукрепляющие тренировки и иду в бассейн. Раз в месяц ходим семьей в русскую баню, в одну и ту же за городом, к одному и тому же банищику, он же устраивает трехчасовой SPA по полной программе. Считаю это отличным способом скинуть стресс. Стригусь в салоне «Голову с Плеч» у Эльвина Ширинова.

Щетки в сторону

Легендарный бренд с дерматологическим наследием Clinique приготовил для мужчин, вечно спешащих и в который раз пропускающих профессиональную чистку у косметолога, крутой beauty-гаджет — очищающую щетку для мужской кожи Clinique for Men Sonic System Deep Cleansing Brush. Идеальная пара для нее — знаменитая Трехступенчатая система ухода. Преимущества нового девайса — возможность эффективного очищения труднодоступных участков: крыльев носа, линии роста волос и ямки на подбородке. Пропитка углем позволяет эффективно удалять загрязнения, а два типа щетинок обеспечивают очищение разной интенсивности. Более жесткие очищают складки, удаляют грязь из пор и делают бритье более гладким. Светлые мягкие щетинки более гибкие и бережно обрабатывают все чувствительные участки кожи. Главная хитрость — не переусердствовать и не давить: щетка должна скользить, подобно компьютерной мыши. Не хотите идти в косметический магазин — наметьте своей избраннице, чтобы захватила в следующий свой поход в «Рив Гош»: щетка продается эксклюзивно в этой сети.

Небесное тело

Всерьез задумавшись о том, как снять стресс и вернуть жителям мегаполиса состояние гармонии, в США «Территория» разработали омолаживающую мужскую программу для тела под вдохновляющим названием «Жизнь удалась». Первый раунд — массаж, в процессе которого мастер индивидуально подбирает движения и силу нажима. Второй тайм — фтоатинг, расслабляющая процедура, имитирующая безмятежное состояние в утробе матери. Во время нее вы погружаетесь в резервуар, наполненный водой, однако с водой тело не соприкасается: его отделяет от воды тонкая материя, через которую ощущаются лишь ее температура и колебания. Один час полета в таком «облаке» — и ни одна пробка на Садовом не сможет вывести вас из равновесия. Ведь в этой обстановке вербально-аналитическое левое полушарие мозга, активно реагирующее на внешние раздражители, расслабляется, возникает чувство эйфории. Дополнительный эффект: снятие мышечных зажимов и заметная коррекция осанки.



Николай
Прянишников,
CEO сети фитнес-клубов
World Class:

— С новой работой я существенно изменил режим питания. Мое утро начинается с плотного завтрака с правильными углеводами — кашей, творожной запеканкой. В обед я себя ни в чем не ограничиваю. На ужин я, как правило, больше ем белков, например мясо с овощами. В промежутке между основными приемами пищи перекусываю фруктами. Единственное, что я совсем исключил из рациона, — десерты и мучное. И не поверите, кубики начали появляться. Я люблю путешествовать. В августе я был на острове Врангеля, где познакомился с белыми медведями, овцебыками, белыми совами и различными видами птиц, которых не встретишь в центральной части России — был очень поражен. В уходе за собой сейчас придерживаюсь главного принципа — комплексного подхода. С сентября понял все преимущества СПА и теперь тренировки иногда совмещаю со СПА-процедурами (в основном спортивный массаж) в Beauty SPA by World Class. Стригусь тоже там, причем в разных клубах — всякий раз у нового мастера.



Специальный
тариф

Хотите быстро сбросить лишние килограммы и поправить здоровье? Поезжайте на каникулы в SHA Wellness Clinic — известную новаторскую клинику, так называемый медицинский отель. Расположенный в испанской провинции Аликанте, он порадует вас не только идеальным климатом и сумасшедшими видами, но и уникальным подбором современных оздоровительных процедур и адаптированным макробактериальным питанием. Бонус: здесь идеальный фитнес-центр с современными тренажерами, отличными аудитор-программами и тренерами, которые разработают для вас индивидуальный режим фитнес-нагрузок (его вы сможете придерживаться и по возвращении домой). Кстати, если вы клиент сети клубов World Class, вас ждет немало сюрпризов: номер повышенной категории; ваучер на 500 швейцарских франков на СПА-процедуры или приобретение эксклюзивной линейки ухода за кожей Swiss Perfection; бесплатный массаж по выбору из СПА-меню и десятипроцентная скидка на все виды услуг. При повторном бронировании ваш подарок — специальные процедуры/пакеты услуг в Центре красоты World Class.

Биохимия
здоровья

Не задумывались о том, работают ли ваши витамины? Индивидуальный витаминно-минеральный комплекс (ИВК) учитывает только ваши особенности, так как составляется на основе результатов углубленного анализа вашего метаболизма. Это принципиально новая схема подбора и приема медицинских препаратов, которая не имеет аналогов в мире. На основе анализов более чем 200 параметров биохимического профиля крови и мочи, а также физических и социальных данных (возраст, вес, пол, образ жизни, особенности окружающей среды, наследственность) составляется индивидуальный биохимический профиль человека. Заполненная анкета и анализы отправляются для исследования в лабораторию Swiss Analysis в Швейцарии, и по результатам изготавливается ИВК. Продукт является собственной разработкой компании IQ Pharm и представляет собой оптимально сбалансированную смесь микронутриентов, жизненно необходимых организму. Каждый активный элемент помещен в специальную транспортную систему — гидроколлоидную матрицу растительного происхождения, так же, как в свежих фруктах и овощах. Благодаря этому всасывание компонентов происходит равномерно без пиков, характерных для обычных препаратов, а также предотвращается взаимная реакция элементов ИВК между собой. Риск передозировки исключается. На данный момент современные технологии позволяют разработать индивидуальную рецептуру, состоящую более чем из 60 компонентов. Методикой метаболической коррекции пользуются спортсмены олимпийской сборной России.



*a REVOLUTION in oral care
INNOVATION TECHNOLOGY **rennou™**

Улыбка на десерт!

THEODENT™
Classic

Зубная паста **Theodent™ Classic** обладает изысканным ванильно-мятным вкусом. Благодаря революционной формуле **RENNOU™** из какао-бобов стимулирует восстановление собственной, более крепкой эмали. Восстанавливает минеральный состав и плотность поврежденной эмали, возвращая природный блеск. Полностью снимает чувствительность за 7 дней и останавливает развитие кариеса на ранней стадии.

ЗУБНАЯ ПАСТА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ СТИМУЛИРУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ ЭМАЛИ

www.theodent.ru

* Революция в мире дентальной гигиены — инновационная формула Реннью. РЕКЛАМА

Точка притяжения

Мировые центры красоты, СПА и детоксы открывают свои beauty-представительства в часе лета от Москвы и в Подмосковье.

Отличная возможность наконец-то заняться своим здоровьем и отдохнуть по-настоящему



01 СПА-шале L.Raphael в Вербье — любимое место отдыха политиков и бизнес-элиты

02 На прошлой неделе Ронит Рафаэль открыла свою шестую точку на мировой СПА-карте — в Алматы

Империя красоты

Сеть СПА-отелей L.Raphael стартовала с небольшого косметического кабинета. Израильянка Ронит Рафаэль совсем юной девушкой попала «не в те руки» — лечение угревой сыпи обернулось ожогами и длительным восстановлением. Пока оно продолжалось, Ронит так заинтересовалась проблемой регенерации кожи, что это стало делом ее жизни. На прошлой неделе Ронит открыла свою шестую точку на мировой СПА-карте — в Алматы. Не так давно два центра L.Raphael появились в Нью-Йорке, в январе, прямо накануне оскарских киноцеремоний и вечеринок, начнет действовать центр в Беверли-Хиллз в Лос-Анджелесе. Дело набирает обороты.

Ретриты L.Raphael трудно назвать отелями — настолько там все сделано как для себя. Первый СПА открылся в Женеве на рю де Рон. Это семь этажей красоты и роскоши с полным набором самых инновационных антиэйдж-процедур с концепцией «вместо скальпеля» и СПА-процедур высочайшего уровня. Ронит Рафаэль — настоящий гедонист: в ее ресторанах вам не придется жевать зеленый лист без соли, а

в процедурных кабинетах — морщиться от боли. Концепция отдыха и ухода за собой основана на получении удовольствия. И удивительно, но это работает не хуже уколов и жестоких детоксов. Шале в Вербье — любимое место отдыха политиков, бизнес-элиты и людей, которые не любят быть на виду. Шале может одновременно принять не больше 18 человек. Идеальные Альпы за окном, 15-метровый бассейн из оникса, хаммам, сауна, салон красоты, тренажерный зал, ночной клуб, домашний кинотеатр и СПА с девятью процедурными кабинетами.

Еще одна точка на карте L.Raphael — набережная Круазетт в Канне, отель Martinez. Наверное, ни одно отельное СПА не бывает так востребовано, как это, особенно в мае. Канн блещет голливудскими знаменитостями, бриллиантами и идеальными лицами от L.Raphael. Лист ожидания пестрит известными именами, особенно расторопные стафф-селебрити бронируют для своих клиентов место сразу после окончания фестиваля — на следующий год. Так что если хотите без толчеи пройти курс процедур, приезжайте не в сезон светских вечеринок.



Ронит Рафаэль о своем новом СПА в Алматы

— Почему вы выбрали Алматы следующей точкой на карте, а не Портофино или Сент-Барт, например?

— У нас в L.Raphael традиционно много гостей из Казахстана. Как и наши клиенты из России, они взыскательны и разборчивы в том, что касается профессионального ухода за внешностью. Причем это как женщины, так и мужчины. Они ценят наши передовые и эффективные техноло-

гии, понимают их преимущество. Я считаю, что Казахстан — следующий центр притяжения на beauty-карте мира.

— Что то изменится в концепции СПА исходя из особенностей места?

— Никаких изменений не будет: концепция абсолютно та же, что у нашего головного института. Более того, это наша первая франшиза. Мы с партнерами

Так в чем же секрет метода мадам Рафаэль? Почему лица ее клиенток сияют молодостью и счастьем? Секрет носится в воздухе: метод сочетает интенсивное насыщение кожи потоком кислорода, и применение самых активных и дорогих компонентов косметики, таких как белый трюфель, икра и алмазная пыль Интенсивное давление струи кислорода «приводит в чувство» клетки стенок кровеносных сосудов. Активизация этих клеток способствует образованию новых капилляров и ускорению кровообращения, что препятствует старению.

Процедура похожа на СПА-уход: воздействие струей кислорода приятно охлаждает кожу, а эффект поднимает настроение немедленно — взглянув в зеркало, вы обнаруживаете, что стали выглядеть лет на пять моложе. Последний хит косметологов L.Raphael — пилинг

тщательно подошли к тому, чтобы воссоздать в Алматы обстановку нашего женевского Храма красоты.

— На какие программы и процедуры вы будете делать ставку?

— Наши ставшие уже культовыми кислородные процедуры, такие как Оxy-Star и Оxy-Peel с немедленным эффектом молодости и сияния кожи, процедуры по скульптурированию лица и тела, а также ап-

паратной подтяжке Ultragravity.

— Если вам требуется перезагрузка, а есть только длинный уикенд (три дня), как вы потратите это время с максимальной пользой для себя?

— Прежде всего я проведу время со своей семьей, активно позанимаюсь спортом и йогой и, конечно, буду делать массаж лица и другие наши процедуры в режиме non-stop.



04

03 Банный комплекс
в СПА-Лучано, Казань

04 Бассейн в подмосков-
ном центре здоровья
Verba Mayr

05 Центр здоровья
Verba Mayr

ДОКТОР ФРАНЦ КСАВЬЕР МАЙЕР: очищение организма— ваша основная задача на пути к долголетию

Diamond Oxy-Lift с алмазной пылью. При нанесении эта пыль мягко отшелушивает кожу, выравнивая ее текстуру и оттенок и восстанавливая естественное сияние. Алмазная пыль также используется для полировки, способствует выведению токсинов, очищает кожу, улучшает ее метаболизм. В любом случае сияние молодости вам обеспечено.

«Мы известны благодаря нашим уникальным кислородным процедурам с мгновенным и долгосрочным эффектом,— рассказывает Ронит.— Кроме того, мы ищем комплексные и инновационные решения в вопросах красоты. Мы занимаемся не только проблемами кожи, морщин или темных кругов под глазами... Мы разрабатываем глубокие и комплексные программы, включая в них здоровое питание, физическую активность и правильный режим. Мне очень хочется дать нашим клиентам возможность иначе взглянуть на мир. Следуя нашей философии — семи Заповедям Красоты, вы молодеете, становитесь стройнее и еще красивее».

Австрия в Подмосковье

Отныне никаких виз, утомительных перелетов и языковых барьеров на пути к восстановлению и полной детоксика-

ции организма. Австрийский центр здоровья Verba Mayr пополнил список своих адресов новой точкой на карте — подмосковным Пушкино. Из различий, пожалуй, только вид из окна другой: вместо заснеженных Альп экологически чистая лесная зона Подмосковья и родные глазу березы.

Программы восстановления, которые предлагает центр, основаны на уникальной методике австрийского доктора Франца Ксавьера Майера. Чтобы понять, в чем ее суть, ответьте на вопрос, как часто вы делаете техническое обслуживание своей машины. Раз в полгода, каждые три месяца или чаще? Ведь если его не делать, автомобиль быстро выйдет из строя. А теперь представьте, что машина — это вы, а двигатель — ваш кишечник. Поэтому его очищение — ваша основная задача на пути к долголетию, так рассуждал легендарный доктор. Обратившимся в Verba Mayr эту задачу помогают решить профессиональные врачи, прошедшие обучение у австрийских специалистов.

А они говорят, что главное — питание. Но прежде чем составить для вас индивидуальную диету, врачи проведут полную диагностику организма на самом передовом оборудовании, выявят заболе-

03



05

вания и составят список непереносимых продуктов. С ними придется навсегда распрощаться, даже если в перечне присутствуют такие радости жизни, как стакан кефира перед сном. Цель диеты — очистить организм, наполнить его энергией и получить максимальное количество питательных веществ из употребляемых продуктов. Поэтому в процессе приготовления они проходят максимально щадящую обработку.

Но голодать, поверьте, вам не придется. Ограничения в еде минимальны и не вызывают ни малейшего дискомфорта. Тем более что ожидание обеда и ужина как нельзя лучше скрашивают такие СПА-процедуры, как детокс-массажи, пилинги и обертывания. Их задача не только доставить вам удовольствие, но и вывести нако-

пившиеся в организме токсины и лишнюю жидкость. В качестве бонуса уйдут еще и лишние сантиметры с талии.

В австрийском центре здоровья можно провести от нескольких дней до трех недель в зависимости от того, какую базовую программу Майер-терапии вы выберете: Verba 3, Verba 7, Verba 14 или Verba 21. Цифры — это количество дней. Несмотря на разную длительность, каждая программа включает в себя углубленную диагностику состояния организма, на основе которой составляется индивидуальный восстановительный курс.

Но помимо оздоровления и восстановления даже после недели, проведенной в Verba Mayr, гости обретают нечто большее, чем просто сияющий цвет лица. Новое ощущение себя.

Деревня моя

Для тех, кто никогда не выпускает из рук телефон и за день пропускает через себя все биржевые сводки, а также плохие и хорошие новости, в Липецкой области в заповедной зоне в нынешнем году была открыта усадьба «Теплый хутор». Пищевому детоксу не ждите, зато ждите яиц с оранжевыми желтками, свежего хлеба с настоящим сливочным маслом, ностальгических котлет, винегрета и прочих деликатесов из фермерских экологически чистых продуктов. На три дня погрузиться в атмосферу деревенской жизни, подышать морозным воздухом, в Крещение окунуться в прорубь, сходить на массаж к Павлу Уральцеву, попариться в фитобане с целебными травами, чаем, медом, обертыванием с целебной цимлянкой глиной. На этом можно остановиться и просто почитать в своей комнате и посмотреть кино, а можно пойти дальше и каждый день посещать кружки художественных ремесел: заняться лепкой, вязанием, выжиганием и резьбой по дереву. Так здесь снимают накопившуюся усталость и напряжение, восстанавливают жизненные силы и работоспособность. Для тех, кто не может без спорта, — утренние тренировки, многокилометровые пробежки или прогулки по лесу, лыжи. Этот чай с травами, местным вареньем и медом вы долго не забудете: он согревает тело и душу. Кстати, ретрит вошел в десятку лучших мини-отелей по версии Trip Advisor.

Первый класс, чемпионский разряд

По результатам международной премии World Wellness Awards лучшим СПА-отелем года в Восточной Европе стал комплекс Luciano, расположенный в Казани. Чтобы в полной мере ощутить значимость этой награды, надо сказать, что в конкурсе принимали участие 43 страны и было заявлено 509 участников со всего мира.

И даже если времени катастрофически не хватает и о поездке на семь дней речи идти не может (хотя здешний детокс с неизменным дубажом, ваннами, массажами и специальной диетой не уступает программам Sha и Merano), потратьте на себя хотя бы выходные: перелет из Москвы занимает всего полтора часа. Для таких гостей в Luciano предусмотрена СПА-программа «Русский уикенд». Она рассчитана всего на два дня, но по интенсивности не уступает недельному курсу. На релакс настраивают ароматы хвойного леса, луговых цветов и трав. Прогрев в парной подготовит тело к соляному пилингу и медовому глизированию. Уже после этих процедур улучшится кровообращение, кожа станет более гладкой, а целлюлит — менее заметным. Парение на сене, кстати, очень полезное для сердечно-сосудистой системы, послужит ароматерапией. А медово-травяной пилинг глубоко очистит кожу, простимулирует процессы ее обновления и активизирует лимфатическую систему. И в завершение общеукрепляющий массаж, чтобы окончательно разделаться с накопившейся усталостью.

Новая жизнь

Те, кто планирует провести новогодние каникулы в Москве, наверняка будут мучиться угрызениями совести из-за съеденного «Оливье». Поэтому заранее позаботьтесь о месте, куда поедете каяться в



ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ВЫПУСКАЕТ из рук телефон, в нынешнем году была открыта усадьба «Теплый хутор»

гастрономических грехах. Подходящий вариант — Pride Wellness Club.

В СПА-комплексе, расположенном на берегу реки в элитном поселке «Жуковка-XXI», можно получить консультацию звездного и самого востребованного российского диетолога Маргариты Королевой.

Но прежде чем идти к ней на консультацию, запишитесь в кабинет функциональной диагностики. С помощью аппарата Cosmed специалисты выявят ваш уровень подготовленности и физической выносливости. Это необходимо для составления индивидуальной фитнес-программы. Еще одно важное тестирование проведут на аппарате Futrex. Оно покажет полную картину вашего тела: проценты жировой и безжировой тканей организма, объем водной составляющей, индекс массы тела и минимальное количество необходимых килокалорий в день.

Если у вас будут результаты таких исследований, консультация диетолога окажется более продуктивной. Она разрабатывает для вас правильную систему питания, цель которой воплотить ваши мечты

об идеальной фигуре в реальность, избавиться от пищевой зависимости, улучшить состояние здоровья и продлить молодость.

Чек-ап здоровья

Если вы едете в СПА или на детокс всего на три-пять дней, тратить драгоценное время на месте на стандартные анализы нет смысла. Запишитесь за неделю на чек-ап в Москве, сдайте развернутый анализ крови, в том числе на гормоны. Главный врач клиники K+31 Борис Чурадзе советует пройти обследование у терапевта, акушера-гинеколога или уролога, маммолога, кардиолога, невролога, офтальмолога, эндокринолога. Они изучат данные предыдущих обследований и составят индивидуальный план диагностики с использованием самого современного оборудования, инструментальных и лабораторных методов исследований. За последние годы ученые сделали настоящий прорыв в исследовании кишечника. Речь идет об уникальной видеокапсульной эндоскопии, которую в клинике K+31 выполняет команда специалистов по эн-

доскопии под руководством профессора Евгения Дмитриевича Федорова и доктора медицинских наук Екатерины Викторовны Ивановой. Врачи советуют регулярно обследовать кишечник всем людям после 40 лет. Капсульная эндоскопия позволяет врачу исключить наличие заболеваний кишечника или выявить воспалительные изменения, обнаружить предопухолевые состояния либо опухоли (полипы) на ранних стадиях развития. Это исследование самого длинного и труднодоступного для стандартных исследований органа человека — кишечника — с помощью капсулы с камерой, которая самостоятельно «проделывает» путь от ротовой полости до толстой кишки, делая два снимка в секунду. «Захваченная» капсулой информация накапливается на принимающем устройстве в виде видеоотчета длительностью десять часов, или ориентировочно 57–62 тыс. снимков. Перед тем как отправиться на очередное похудение, голодание или детокс, задумайтесь о здоровье, советует доктор Чурадзе, так как в Москве за последние 15 лет заболеваемость раком толстой и прямой кишки выросла с 10,2 до 17,2 случая на 100 тыс. человек в год. Наиболее часто раком толстой и прямой кишки болеют люди в возрасте от 50 лет. Если вы уже достигли этого возраста и никогда не делали такого исследования, сделайте его. Большинство онкологических заболеваний можно предупредить или выявить на ранней стадии, что существенно продлит жизнь и улучшит ее качество.



Вместо каникул Для моментального восстановления организма как от последствий тяжелого труда, так и от последствий веселых праздников ничего лучше русской парной не придумано. Не новые, но лучшие адреса московских банных ритуалов, проверенных лично главным редактором. Неоднократно

«Живица»
Гости столицы обычно бывают в шоке: свернул на Новую Басманную, зашел в баню и оказался в аутентичной алтайской атмосфере. «Пятерка» дизайнеру интерьера: двери из необработанной доски, настоящий пол с занавеской и сеном, на котором хорошо отдохнуть между подходами, кресла-качалки, стол и прочий антураж сибирской бани настраивают на процедуру моментально. Кстати, это настоящий сруб из карельского сухостоя, который был искусно встроен в современное здание и поддерживает кислородный баланс и влажность в помещениях. Сибирская парная — это не пиар-ход: банщики работают по старинной технике парения алтайских правозверов и морсы готовят по их же рецептам — рубиновый, брусничный, без сахара, на меду и натуральный хлебный квас приводят в чувство после двух часов настоящего релакса.

«World Class Житная»
Здесь за банную процедуру отвечает мастер своего дела Максим Приходько. Ритуал начинается с чаепития и беседы, во время которой банщик пытается получить максимальную информацию не только о предпочтениях гостя, но и о цели его визита. В зависимости от этого подбирается и программа, обязательной частью которой является подбор эфирных масел, настоек для распыления на стены и камни, веников (березовые, дубовые или можжевеловые (для обработки поясницы, пяток, участков забитых мышц)). Процедура проводится в три подхода: подготовительный, основной и завершающий — они отличаются интенсивностью работы. Средняя температура воздуха в парилке — 80–90 градусов. Влажность воздуха регулирует-

ся в зависимости от самочувствия гостя. Между подходами (по желанию) — купель с холодной водой или контрастный душ. Во время третьего, заключительного захода проводится медово-солевой пилинг всего тела, который завершается мыльным массажем лыковой мочалкой (натуральное средство, снимающее напряжение и отрицательную энергетику). В финале — процедура мытья и массажа головы.

«Палестра»
С этого места все начиналось. Евгения Линович в своем СПА «Палестра», гремевшем на всю Москву рукастыми СПА-терапевтами и волнующими программами «Три стихии» и «Восточный релакс», устроила настоящую русскую баню. На заре нулевых это было в диковинку — все отдыхали и оздоравлились в саунах. А тут настоящий умелец банного дела Аркадий, который вчера еще топил баню по-черному в 500 км от Москвы, заваривает целебные травы в огромной купели и натирает клиентов натуральным скрабом, на их же глазах и приготовленным — из сахара и клюквы. Потом вениками их, как полагается, затем в эту купель — отдыхать. Сегодня СПА уже не в первых списках, а вот Аркадий по-прежнему работает на «пятерку». Финальный аккорд — бутылка пузырящегося боржоми на голову прямо в парилке — это его автограф вам на добрую память. И на здоровье!

Sky Club
Процедура русской бани в панорамной бане на крыше клуба Sky Club традиционно включает в себя парение с дубовыми, березовыми, пихтовыми, липовыми вениками и нетрадиционно — посещение купели с ледяной крошкой. Банщиков подбирают со знанием дела: имеются та-

кие, которые, прежде чем начать, обкладывают клиента сухими букетиками из пижмы и шалфея, от чего по парной распространяется чудесный аромат деревенского стога. Компрессы ледяной крошкой проводят прямо на полке — ими снимают жар, после чего второй подход — горячими вениками по ледяной коже. Идеальный детокс. В перерывах предлагают чай с медом и лимоном, затем пилинг и массаж. Из окон открывается умиротворяющий вид на парк за комплексом «Золотые ключи», и даже самое дурное настроение сменяется эйфорией.

Отель Ararat Park Hayat
Здесь можно отлично отдохнуть в русской парной или на процедуре «Марокканский хаммам» в СПА-центре «Квантум» на четвертом этаже. Настоящая русская баня начинается с парилки и массажа дубовыми или березовыми вениками с периодическим погружением в купель. Процедура включает пилинг на теплой мраморной плите и медовую маску. В завершение мыльный расслабляющий массаж. Расслабляющая процедура «Марокканский хаммам» основана на применении натуральных компонентов, используемых в арабских странах, — ореха карите, глины рассул, черного мыла, а также эфирных масел: эвкалипта, мяты, апельсиновых цветков и других растений. Процедуру можно делать для двоих, она проводится в римской бане: на распаренное тело тонким слоем наносят и растирается черное мыло с эвкалиптом, оказывающее антибактериальное воздействие. Солевой пилинг способствует микроциркуляции и выведению лишней жидкости из организма. Потом на тело наносится глина рассул, которая

минерализует и увлажняет кожу. В завершение релаксирующий массаж с маслом ореха карите и ароматный чай.

СПА «Территория»
Здесь практикуют банный ритуал в инновационной бане Маслова. Она устроена так, что в ней нет шокового воздействия чересчур высоких температур, и потому здесь можно находиться до 20 минут. Это идеальное время, чтобы активизировать процессы детоксикации и липолиза. Веники усиливают вывод шлаков, оксидантов и прочих продуктов распада, которые немедленно удаляются путем пилинга рукавицей Кессе с черным мылом или скраба и глубокого массажа. Научное название бани Маслова — терморезонансный комплекс. А основан он на уникальных оздоровительных свойствах нагретой красной глины, из которой делались кирпичи для русской печи. Сама печь представляет собой керамическую колбу, подогреваемую со всех сторон (при этом помещение парной на вид ничем не отличается от классической парной или хаммама). Температура нагрева разная для разных зон этого помещения: пола, стен, потолка, чтобы исключить образование конденсата, чтобы человеку было легко дышать, но при этом он глубоко прогревался. В такой бане человека можно пропарить и по-русски, и по-фински, и по-турецки, то есть создать любой терморегим. Отлично подойдет для тех, кому высокие температуры противопоказаны. Не так жарко, а эффект тот же.

Процедура положительно воздействует на обмен веществ, ускоряя расход «лишних» калорий. За один сеанс сгорает приблизительно столько же калорий, сколько можно потерять во время интенсивной десятикилометровой пробежки.

Вечные ценности

С ПОЯВЛЕНИЕМ В МОСКВЕ КЛИНИКИ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ «ПРИРОДА ЖИЗНИ» МОЖНО С УВЕРЕННОСТЬЮ СКАЗАТЬ, ЧТО КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ТЕХ ИЗ НАС, КТО СЕРЬЕЗНО ОТНОСИТСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, СТАНЕТ ЛУЧШЕ. А НЕ ЭТО ЛИ САМОЕ ВАЖНОЕ ВО ВРЕМЕНА, КОГДА САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССАМИ И НЕГАТИВНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ УЖЕ НЕ УДАЕТСЯ?



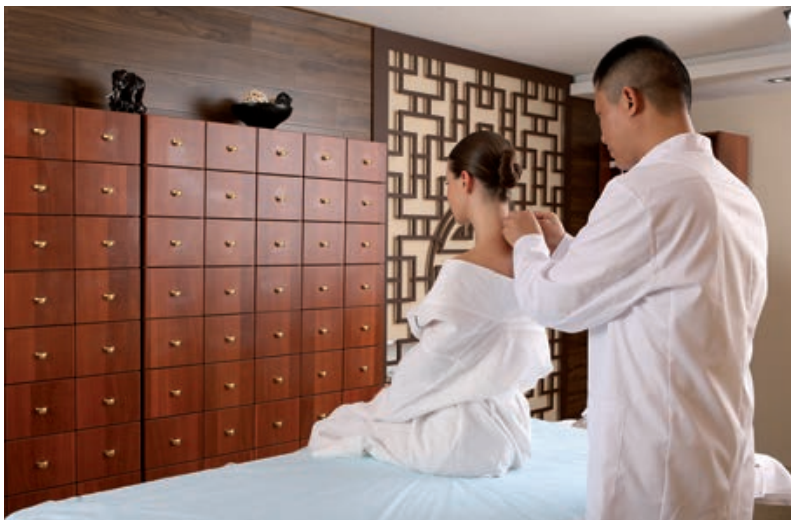
Слепо доверять методикам, которые появились не далее как 10 лет назад и скептически относиться к системам оздоровления, существующим более 2000 лет?! Если вы до сих пор относитесь к категории столь недоверчивых людей, то, скорее всего, еще не попадали в руки по-настоящему профессионального китайского доктора. Возможно, потому, что до появления «Природы жизни» клиник китайской традиционной медицины премиум-класса просто не существовало. Поэтому открытие первого в России центра, который находится под патронажем Государственного управления по делам традиционной китайской медицины КНР, — действительно серьезное событие. Разумеется, самое важное — это специалисты, которые здесь работают. Ведь, в отличие от новомодных check-up заведений, диагноз здесь ставят не только по результатам анализов и аппаратных исследований, но и опираясь на многовековой опыт самой древней медицинской науки мира, которая в этом году добилась признания и в международных научных кругах.

В октябре секретарь Нобелевского комитета профессор Урбан Лендаль (Urban Lendahl) объявил, что в 2015 году лауреатом Нобелевской премии по медицине и физиологии стала китайка Юю Ту (Youyou Tu), научный сотрудник Академии традиционной китайской медицины. Она получила высшую награду «за создание нового вида терапии против малярии». Интересно, что получивший общемировое признание рецепт начали использовать в Китае для лечения малярии примерно в IV веке.

Сегодня быть здоровым — модно. Заниматься своим здоровьем и делать это на хорошем профессиональном уровне — выбор людей, для которых качество жизни и долголетие являются главным жизненным приоритетом. В следующем году китайская медицина уровня имеет все шансы стать главным трендом оздоровления и профилактики заболеваний и старения. Никаких вредных химических препаратов, никаких оперативных вторжений — китайские врачи лечат



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



прикосновениями, иглоукалыванием и порошками из трав и корешков целебных растений.

Звезды «Природы жизни», профессора и лучшие мастера традиционной китайской медицины, являются действующими сотрудниками лучших учреждений здравоохранения КНР, авторами научных исследований, лечащими врачами представителей китайской, а также

международной политической и бизнес-элиты.

Удивительно, но многие болезни, которые доставляют россиянам немало проблем, в Китае таковыми не считаются и поддаются лечению с устойчивым положительным результатом. За последние 10 лет наша бизнес-элита основательно вложилась в оздоровительный китайский туризм, совершая паломни-

чества в местные клиники. Гинекологические и андрологические заболевания, бесплодие, сахарный диабет, заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, последствия травм и инсультов — раньше нам советовали немедленно купить билет в Поднебесную, где единственный во всем мире специалист в правительственном госпитале с труднопроизносимым названием сможет поставить вас на ноги. Знакомо?

Если в двух словах попробовать обрисовать систему оздоровления организма, практикуемую в Китае и в неизменном виде перенесенную в клинику «Природа жизни», то она в первую очередь нацелена на нормализацию движения энергетических потоков в нашем теле. Ведь именно его нарушение с точки зрения китайской медицины приводит ко всем болезням. А элементарно наладив его, можно избавиться от заболеваний сердца, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, стрессов, бессонницы... Продолжать можно до бесконечности!

Разумеется, перед тем как решать проблему, нужно ее обозначить. Поэтому первое посещение клиники начинается с опроса, а также традиционной диагностики по пульсу, языку, определению конституции человека.

К примеру, известно ли вам, как много информации опытный врач может извлечь из осмотра одного вашего языка?! Оказывается, что различные его участки — соответствуют тем или иным органам. И нарушение, скажем, цвета, может рассказать о сбоях в системе кровообращения, а изменения формы — о проблемах в системе пищеварения.

Интересна и пульсовая диагностика: ведь в китайской медицине только основных видов пульса существует целых 28! Представьте себе, что по нему доктор может оценить не только состояние внутренних органов, но и даже пол будущего ребенка беременной женщины. Профессор Сунь Сюэдун, заместитель директора больницы Гуан Ан Мен при Государственной академии наук КНР, который принимал непосредственное участие в открытии клиники, считает диагностику по пульсу одним из самых загадочных явлений, целой дисциплиной, которая подразумевает долгое и упорное обучение и постоянную практику. «Существует три степени нажатия на

пульсовые точки, — рассказывает он, — опираясь на которые можно определить циркуляцию энергии ци в организме, баланс Инь и Ян. И уже по результатам поставить первоначальный диагноз, который будет дополнительно уточняться в процессе лечения»

Одним из ведущих методов лечения в системе традиционной китайской медицины является иглоукалывание. Представьте себе, что первая школа по подготовке специалистов в этой области появилась в Китае в 1076 году! И надо сказать, что с тех пор мало что изменилось. При помощи установки игл в биологически активные точки (а всего их в нашем теле приблизительно 700) также восстанавливается движение энергии ци. Даже у самых недоверчивых пациентов вызывает удивление ситуация, когда во время лечебного сеанса без приема таблеток снижается давление и проходит сильнейший приступ головной боли.

Лечение травами, баночный массаж, электроакупунктура, массажи туй-на, гуа-ша, аурикулотерапия, краниопунктура, лечебная гимнастика... Какое бы сочетание методик ни выбрал для вас врач — будьте уверены, в процессе лечения улучшится не только ваше физическое состояние, но и качество жизни в целом. Важно понимать, что «Природа жизни» — это не только лечебное учреждение, но и сообщество единомышленников, для которых здоровье, долголетие и повышение качества жизни не просто модный тренд, а основные составляющие мировоззрения.

Именно поэтому лечебные и оздоровительные программы в клинике «Природа жизни» носят название «Карта качества жизни». И какую именно выбрать вам — золотую (1,5 миллиона рублей), платиновую (3 миллиона рублей) или бриллиантовую (7 миллионов рублей) — зависит от ваших целей и выбранного плана лечения. Программы предоставляются на базе годового контракта, ориентированы на высочайшее качество медицинского обслуживания и отличаются только объемом предоставляемых услуг и привилегиями основного держателя карты.

«Природа жизни» — это больше чем клиника. Это премиум-клуб повышения качества жизни для вас и вашей семьи.

www.natureoflife.ru

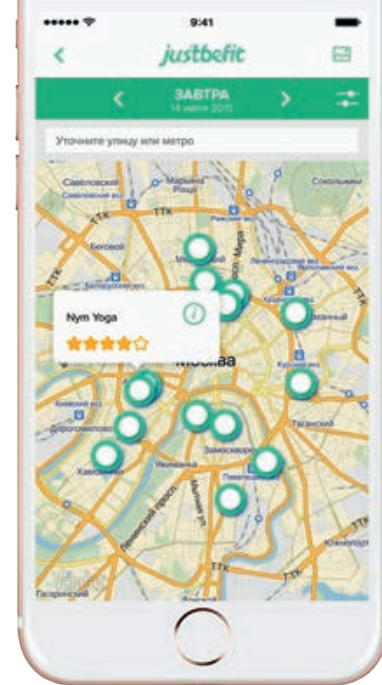


Реклама

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Будь в форме

Елена Смирнова открыла свой фитнес-агрегатор и рассказала «Ъ-Beauty» про самые лучшие точки на карте Москвы, где можно раздобыть здоровье, выносливость и идеальное тело



МИР разделился. Сегодня все мои друзья или занимаются спортом, или думают о том, что надо бы заняться. Первые — это настоящие фанатики. То, что они делают, — это не фитнес, это настоящий спорт. Профессионально бегут марафоны, плавают, играют в теннис, выступают на ринге. И все это без отрыва от производства: они топ-менеджеры, CEO и владельцы крупных корпораций. Глупый вопрос «Как вы находите на спорт время?» им уже не задают, ведь мы же находим время на душ, завтрак и сон. И спорт для них в том же списке. Если честно, я бы не хотела оказаться в их числе. Во-первых, я не приемлю никакую зависимость, а это уже не страсть, а нечто большее, во-вторых, это не добавляет человеку здоровья. Понимаю, почему именно люди из бизнеса погружаются в эту историю с головой: когда все цели достигнуты, вершины взяты, хочется чего-то невозможного. Пробежать 40 км? Это нереально, но я смогу. Но правда в том, что без фитнеса мы не сможем получить продуктивное долголетие. Никак, никакими диетами, суперфудами, супервитаминовыми комплексами и супердорогими СПА-процедурами. Вы можете

ежедневно лежать в водорослевом, икорном или обертыванном алмазной пылью — идеального тела вам не видать. Но стоит вписать в свой график регулярные тренировки — и уже через месяц появятся первые результаты. Отличное самочувствие, повышение метаболизма, здоровый аппетит с утра и укрепление мышечной массы. Укрепление — не рост. Для того чтобы построить тело своей мечты, потребуется время: до года, а то и больше. Секрета нет, есть терпение, труд и методичное следование правилу: никогда не переносите тренировку. В наше время это не так-то просто: появляются внезапные планы, совещания затягиваются, близкие хотят видеть нас вечером дома, а не в Instagram. Выход есть: в любой свободный момент я открываю приложение JustbeFit и, где бы я ни находилась, иду тренироваться через 15 минут. Да, сначала мне было непросто: я привыкла к своему залу и тренеру, но цель (не пропускать тренировку) оправдывает средства. Когда я понимаю, что в 19:00 быть в своем клубе я никак не смогу, иду тренироваться в обед, рядом с офисом, по дороге на встречу или перед встречей с друзьями. Я выбрала для

вас пять самых лучших точек, которые всегда в моем топ-листе. Попробуйте, и в новом году вы закроете для себя очень важный вопрос — идеальное тело.

«Милтроник»

Это место похоже на центр подготовки космонавтов. Не пугайтесь, вы не превратитесь в страшного киборга. Даже если вы просто хотите похудеть, вам необходимо тренировать мышцы. Занятия требуют огромного количества энергии, и потому это намного эффективнее диет: сжигается огромное количество калорий и жира. Силовые тренировки также способны строить мышцы, что впоследствии повышает скорость обмена веществ. То есть чуть позже, когда мышечная масса заменит жировую, вы сможете спокойно позволить себе пасту на ужин: мышцы все сожгут. Силовые тренировки обладают еще и «послетренировочным жиросжиганием», то есть через несколько часов после тренировочной сессии ваше тело все еще сжигает большое количество калорий.

Для тех, кому сложно найти полтора часа на хорошую тренировку с трене-

ром, в 2013 году был предложен фитнес нового формата под названием milttronic (body-digital — фитнес по-другому). За два с половиной года в 22 странах мира появилось 2,5 тыс. фитнес-студий Milttronic. Это самый быстрый рост в фитнес-индустрии за 2013–2015 годы.

Неужели бизнесменов всего мира привлекает исключительно дизайн умных тренажеров от Porsche Design Studio? Вряд ли. Их привлекает высокий результат за минимальное время. Мы получаем высокоинтенсивный интервальный круговой тренинг, разработанный Кельнским университетом спорта и фитнеса, который был протестирован олимпийской сборной Германии и достаточно успешно. Еще немного цифр. Здесь вы потратите в три раза меньше времени — до 35 минут вместе с растяжкой. Скорость обмена веществ во время тренировки в формате body-digital на 30% выше, чем во время стандартной фитнес-тренировки. В течение двух дней после тренировки вы дополнительно «сожжете» в среднем 770 килокалорий. Секрет в очень высоком темпе тренировки: у вас всего 30 секунд, чтобы перейти от одного тренажера к другому, не нужно думать к какому: электронный разум поддерживает ритм и ведет по кругу. Не нужно переставлять вес — электронный чип на вашем браслете (туда записывается вся информация о клиенте, которую собирают на первом, ознакомительном тесте и затем обновляют в зависимости от выполненных целей) расскажет каждому тренажеру, какое противодействие необходимо именно вам. Вам не будет легко, но это быстро. Еще один бонус: в «Милтроник» не нужно приходить через день. Двух тренировок в неделю будет достаточно для устойчивого результата.

Just Fit

Еще один немецкий бренд на российском рынке. За последний год у ЕМС-тренинга случился бум в Москве: было открыто до 60 новых студий. В Берлине в бизнес-среде не спрашивают «Занимаешься ли ты в ЕМС-студии?», спрашивают — «В какой ЕМС-студии ты занимаешься?». И это действительно важно. Я советую вам выбирать по ЕМС-оборудованию — лучшее у Miha Bodytec. Тренировка проходит быстро, и, что важно для дам, вы легко сохраните укладку. То есть кардионагрузки практически нет, зато есть серьезная

и очень качественная проработка мышечной массы с помощью электрического импульса. Вам выдают одноразовый хлопковый костюм, сверху надевают жилет с проводами, которые подсоединяют к электрогенератору. Звучит страшно, но по факту все просто. Вы выполняете простейшие упражнения (приседы, подъем рук, наклоны, скручивания) под надзором тренера, который регулирует воздействие тока на ваши мышцы. Ощущение — мурашки по телу и самопроизвольное сокращение. Но это не так: вы сами сокращаете мышцы, аппарат лишь многократно усиливает это движение. При правильном дыхании никакого дискомфорта, а через 20 минут тренировки ощущение тяжелых, проработанных мышц. На мой взгляд, этот вид тренинга идеален для новичков, которые могут долго заниматься с тренером, а результата не увидеть. Все дело в том, что только профессионалы фитнеса могут выполнять упражнение с весами правильно. Если вы первый раз сели на тренажер, сколько бы вас ни направлял тренер, ваше понимание мышечной работы будет далеко от правильного. «Смотри, ты чувствуешь вот эту мышцу, ты должен ее почувствовать, чтобы горела!» — три года назад для меня это звучало как китайская азбука. Откуда я знаю, как должна гореть эта мышца? И та ли мышца у меня горит? Я утвердительно кивала и продолжала делать упражнение неправильно. В Just Fit у вас этого не получится. Электрический импульс «пробивает» мышцу ровно так, как надо. Немного цифр. За 19 минут тренировки вы сожжете более 500 килокалорий и проработаете более 500 мышц из 640 имеющихся

(для сравнения: в обычном тренажерном зале за полтора часа можно проработать чуть более 100 мышц).

Каждая ЕМС-тренировка прорабатывает глубокие мышцы спины. Позвоночник получает стабильность, со спины ощутимо снимается напряжение. Нивелируется определенный мышечный дисбаланс, мускулатура туловища усиливается и симметризуется, позвоночник выпрямляется. И еще. Если вы не могли поднимать штангу по причине слабых коленей или травм, здесь вы будете поднимать легкую палочку, импульс многократно усилит работу мышц — в результате прокачанные мышцы и никакой нагрузки на суставы.

Сайклинг

Недаром центр города опоясали велосипедные дорожки — мода на велопогулки пришла к нам вовремя. Что такое часовая велопогулка? Это отличное кардио, физическая активность из серии ОФП, отличный досуг, в том числе семейный. Мода эта, конечно, сравнительно новая: мы и раньше этим делом увлекались — у кого на даче нет трех-четырех великов? Но вот вам реально новое — групповые тренировки сайклинга в студии Галины Юдашкиной Life Cycling на Спиридоновке. Открылись недавно, а на утренние занятия уже можно и не поспеть: все занято. Метод повторяет американский соулсайклинг, который просто накрыл собою Манхэттен: группа садится на байк, в помещении темно, работает неоновая подсветка, тренер врубает музыку, и клиенты начинают неистово крутить педали, увеличивая нагрузку, имитируя холм и уменьшая ее, делая акцент на развитие



скорости. Дальше — больше. В конце тренировки подключается силовая часть: с помощью резиновых ремней или гантелей прокачивают руки, спину, делают скручивания. Выбирая студию в Москве, обратите внимание на тренерский состав. Дело это для нас молодое, и настоящих профи не так много. Главный тренер LifeCycle Николай Климов в спорте 15 лет, сертифицированный мастер тренер программ Cycle и, что особенно важно, разносторонний спортсмен. 1-й взрослый разряд по кикбоксингу, боксу, кудо, шахматам, плаванию, КМС по лыжным гонкам, КМС по волейболу, баскетболу и гиревому спорту, мастер спорта по легкой атлетике и становой тяге. А так-

же умеет разжечь соревновательный дух команды, ведь эффективность тренировки усилится, если вы будете работать на грани своих возможностей. Это и есть основной секрет метода — 800 калорий за 50 минут тренировки, эффект жиросжигания сутки после, идеальное, высушенное тело через три-четыре недели регулярных велопогулок. Не знаю как вы, но стоит мне прийти на групповое занятие, я просто не могу сделать что-то впосилы, более того, мне нужно сделать все лучше всех. Поэтому каждый вторник и четверг в девять утра я на Спиридоновке кручу педали и получаю заряд бодрости. Который, кстати, никакая силовая тренировка не заменит.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

1 Новейшая Майер-медицина. 2 Искусство здоровой жизни. Верба Майер. Лиц. ЛО-50-01-007065 от 19.10.2015

MODERN MAYR MEDICINE¹ ТЕПЕРЬ В РОССИИ!

Die Kunst des gesunden Lebens²

Искусство здоровой жизни

Программы детокса и омоложения по знаменитой методике Франса Ксавьера Майера представлены в элитном австрийском центре здоровья Verba Mayr². Уникальная концепция превентивной медицины, известная во всем мире как Майер-терапия, способствует нормализации обмена веществ, снижению веса, восстановлению энергетического баланса и повышению умственной активности, укреплению иммунитета и общего тонуса организма.

ЦЕНТРЫ MAYR MEDICINE В МИРЕ

- Германия**
 - Лансерхоф Тегернзее
 - Артепури
- Испания**
- Италия**
- Австрия**
 - Лансерхоф Ланс
 - ВИВА
 - Парк-отель Иглс
 - Ла пура
- Чили**

АВСТРИЙСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

- ДВУХ- И ТРЕХНЕДЕЛЬНЫЕ МАЙЕР-ПРОГРАММЫ
- ИНТЕНСИВНЫЙ ДЕТОКС-КУРС ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ
- ТРЕХДНЕВНЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МОДУЛИ
- РУССКОГОВОРЯЩИЙ ПЕРСОНАЛ
- НОМЕРА РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ
- ЭКОЛОГИЧНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ
- БАССЕЙН, СПА-ЗОНА
- АРТ-БИБЛИОТЕКА

Все врачи центра — сертифицированные специалисты международного общества Майер-терапевтов.

VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

Московская обл., г. Пушкино, ул. Зеленая роща, влад. 17
+7 495 598 51 51
www.verbamayr.ru

«World Class Москва Город столиц»

Программа RunUp — это уникальный фитнес (индивидуальный или групповой) от тренеров World Class Николая Ковалева и Валерия Плужникова, состоящий из эффективных упражнений по тай-боксу, функциональному тренингу и бегу, вариации и сочетания которых безграничны. Вариативность такого микса полностью исключает адаптацию к тренировкам, развивает общую выносливость, координацию движений, мышечный тонус, способствует снижению веса.

Рассказывает Валерий Плужников: «Первые мысли о создании чего-то необычного появились после фитнес-тура в Таиланд, куда мы с Николаем вывезли группу своих учеников заниматься бегом, плаванием и тайским боксом. Наши спортсмены хотели и стремились улучшить свою физическую форму и тренироваться с нами на одном уровне, а после совместных сборов поняли, как круто это делать в группе».

По возвращении в Москву RunUp поставили в расписание групповых тренировок в 7:30, что тоже было своеобразным вызовом. Человеку, непрофессиональному спортсмену, трудно заставить себя встать рано и еще труднее понять, зачем это нужно. Но эксперимент удался: клиенты почувствовали результат и не испугались раннего старта. Сейчас на тренировку не просто попасть — записываются заранее.



ИРИНА ВУЖОР



ИВАН ВОРОБЬЕВ / «БЕРЕГ»

«Берег»

Самое громкое открытие прошедшего года, фитнес-студия на свежем воздухе «Берег» развернулась в «Лужниках», около открытого бассейна, и создала совершенно новую фитнес инфраструктуру. Мы все шутили: в Москве нет моря, это вам не Майами, воттам тренировки на открытом воздухе отличные, так и хочется пробежаться по берегу. Теперь отговорок нет. Зимой здесь можно потренироваться в закрытом клубе, пробежаться по дорожке с отличным видом, заняться боксом, персональным тренингом, а можно продолжать тренироваться на улице, на современной площадке с тренажерной установкой, которую к зиме накрыли тентом. В ноябре стартовала беговая программа под названием «В темпе». Я уже попробовала и была удивлена. Это не обычная тренировка, это своего рода «функциональный» бег. Плюс в нашем распоряжении вся инфраструктура «Лужников»: легкоатлетический стадион, длинные шоссейные трассы по набережным, пересеченная местность с невероятными горками. Автор курса и тренер проекта — Семен Сериков. Неоднократный призер и победитель первенств России по легкой атлетике, организатор бегового движения parkrun, проводит тренировки независимо от погоды. Помимо, собственно, самого бега программа включает в себя комплекс общей физической подготовки, специальных беговых упражнений, развитие скоростно-силовых качеств, стрейчинга. Не бойтесь холода: Семен проведет вам лекцию по экипировке, и вам не будет ни холодно ни жарко. Разминка проходит в крытом зале — как только мыш-



ИВАН ВОРОБЬЕВ / «БЕРЕГ»

цы разогреты, можно выходить на улицу. Точнее, выбегать. Круглогодичные занятия бегом закаляют организм, делают вас выносливее, укрепляют сердечную мышцу и иммунитет, заставляют забыть о простуде и плохом настроении. Возможности сбавить темп и замерзнуть у вас не будет. Тренер следует буквально по пятам и следит за техникой. Если весной вы решите пробежать марафон — у вас это легко получится.

«Коперник»

В старейшем московском клубе нынешней зимой самой востребованной водной тренировкой единогласно признана Aqua-Zumba. Во всем мире этот вид тренинга известен как «вечеринка в бассейне», он заставит вас по-новому взглянуть на энергичные тренировки. Программа совмещает философию Zumba с традиционными формами аквафитнеса. Вода создает дополнительное сопротивление, а усталость совершенно не ощущается. Отлично подхо-

дит для новичков: никаких растяжений и ярких пост тренировочных болей. Вообще Zumba, одно из популярных направлений фитнеса, появилась относительно недавно — в 90-е годы прошлого века — и сейчас уже распространилась по всему миру. В ее основе танцевальные движения, похожие на аэробные, которые проводятся под ритмичную музыку, из самых разных танцев: сальсы, фламенко, танго, фокстрота и так далее. Zumba весьма эффективна, и скуку никогда не вызывает: каждый день новые движения, из которых можно потом составить целый комплекс-танец.

В бассейне движения становятся еще более эффективными, так как вода создает дополнительную нагрузку на мышцы, а усталость совсем не чувствуется. Тренировка моделирует форму всего тела и отличное настроение. Для тех, кто с трудом переживает долгую московскую зиму, Aqua-Zumba поможет ненадолго погрузиться в пляжную атмосферу.

Комментарии экспертов Бизнесмены, для которых фитнес стал полезной привычкой, рассказали „Ъ“, как они поддерживают идеальную форму



Олег Жадобин,
Академия бокса
и фитнес-студия «Берег»:
— Сейчас мой любимый спорт превратился в мой любимый бизнес: очень много международных проектов. Иногда тренирую сам, зимой бегу по дорожке в «Береге». И все время пытаюсь двигаться. Например, когда разговариваю по телефону, не сижу в кабинете, а хожу кругами здесь, по Малой спортивной арене. Казалось бы, ерунда, но это работает. Ну и слежу за рационом: жирное и жареное не ем.



Ронит Рафаэль,
L.Raphael:
— Я очень люблю японскую кухню — практически во всех моих отелях есть японский ресторан. Спортсом занимаюсь очень активно: с утра зарядка, несколько раз в неделю йога и моя любимая тренировка — контактный бой крав-мага.



Дмитрий Ковалев,
JustFit Exclusive Club:
— Мое утро начинается со стакана теплой воды с лимоном и медом. Потом минут 20–25 разминки. А завтраков у меня три — они чередуются. Первый — каша овсяная с фруктами (киви, банан, яблоко) и орехами. Второй — вареные яйца с тостами и красной рыбой или икрой. Третий — большая порция свежеприготовленного смузи, фрукты, ягоды, орехи, хлопья. Занимаюсь у себя в студии, в отпуске люблю много ходить.



Анна Макарова,
Svelte:
— Мой завтрак не блещет разнообразием, но он идеально мне подходит. Два яйца плюс 50 г (в сухом виде) овсянки на воде. Немного козьего сыра или другого сыра без лактозы. Силовые тренировки на тренажерах и со свободным весом три раза в неделю по полтора часа, после каждой 20–30 минут кардио. Очень просто и эффективно.



Эдгар Шабанов,
CEO Clarins Russia:
— Я был первым клиентом первого клуба World Class в Москве на Житной улице и до сих пор не изменяю любимому клубу. Я всегда плотно завтракаю: каша на воде, яйца, красная рыба, зерновой хлеб, сезонные фрукты и ягоды. Мои тренировки самые обычные: я занимаюсь силовым тренингом с тренером, лучшей кардио нагрузкой считаю аэробику. Занимался ею еще в Америке, в период моей работы в Coca Cola, в свое время похудел на 20 кг и теперь слежу за весом и формой с пристрастием.



Александр Алымов,
Miltronic:
— Я все время в студии, но времени на спорт, как и у всех, не хватает. Очень рад, что в нашем случае нужно всего два раза в неделю по 30 минут. Во время длинных командировок и отпуска занимаюсь с собственным весом. Этакий импровизированный кросс-фит-комплекс: отжимания, приседания, подтягивания — и так пока не упадешь. Тоже не чаще одного раза в четыре-пять дней. Мышцы должны восстанавливаться.



Джей-Ви Раман,
Президент компании Unilever в России, Украине и Белоруссии:
— Я последователь философии «Ты есть то, что ты ешь»! Книга доктора Стивена Пратта «Superfoods» полностью изменила мой рацион питания. В ней автор рассказывает о так называемых 14 «суперпродуктах», обеспечивающих организм необходимым количеством микроэлементов и витаминов, которые помогают нам оставаться здоровыми. Я регулярно стараюсь увеличивать количество «суперпродуктов» в своем рационе. К тому же, я вегетарианец, поэтому всегда ем много свежих

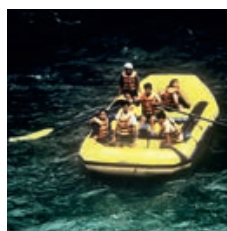
овощей и фруктов, что дает мне много энергии. Уверен, это залог отличного внешнего вида. Обязательно спорт! Я люблю бег, так как он помогает мне получить больше кислорода, повысить выносливость и по-настоящему отдохнуть.

Спортивная «Ананда»

В моей активной московской жизни не так много занятий йогой, максимум пару раз в неделю. Скажу честно, выездка, теннис, функциональные тренировки доставляют мне больше удовольствия и приносят чувство удовлетворения. Так что йогу в Москве я использую скорее как правильно спланированную и очень глубокую растяжку. Но в Ananda in The Himalayas я всегда с удовольствием хожу на групповую йогу утром (хотя нигде в других местах меня не затащить на групповые тренировки) и обязательно беру персональное занятие йогой каждый день во второй половине дня. Я всегда ценила «Ананду» за потрясающую атмосферу умиротворения. И за то, что состояние спокойствия, которое приобретаешь за неделю в этом гималайском ритрите, получается сохранить на несколько месяцев. Здесь не хочется бежать с процедуры на процедуру, не хочется записываться на три массажа в день, как мы это делаем в других СПА, здесь хочется получать удовольствие от каждого момента. Аюрведические процедуры в четыре руки — от часовой процедуры остается ощущение, что она длилась как минимум два часа, а перед началом каждой процедуры местные девушки, специалисты по аюрведе, поют мантры, чтобы процедура прошла еще лучше. Это очень помогает расслабиться. Лучший в мире специалист по стретчингу — Лакхам, к нему можно ходить каждый день, и после его стрейча все гораздо лучше получается на йоге. Обед с подругами (обычно я здесь оказываюсь в девичьей компании) под обсуждения, кто какая доша и кому что можно и нужно есть. Диета в «Ананде» основывается на принципах аюрведы и направлена на то, чтобы сбалансировать три доши, которые есть в каждом из нас. После обеда опять процедуры, возможно, немного более медицинские: помогут соленой водой нос, чтобы не было насморка, или закапают масло ги в глаза, чтобы их увлажнить и потом пару месяцев не вспоминать, что носишь линзы. Ближе к вечеру опять йога и пранаяма — только здесь я поняла, что можно 30 минут осмысленно дышать и реально видеть от этого пользу. Пранаяма снимает головную боль, откладывает заложенные уши, убирает начинающийся насморк. На ужин иногда можно позволить себе маленькое исключение и съесть что-нибудь не из диетической кухни. В обычном меню около каждого блюда тоже стоят калории, так что можно найти равную по цифрам замену. Но на самом деле блюда из диетического меню очень вкусные. В этом году для тех, кто хочет

еще более строгой диеты, появилось новое детокс-меню. Совсем легкое, но тоже вкусное. Здесь необыкновенные овощи. Говорят, что самые вкусные овощи в Индии именно в долине Дехрадун (так называется город, в который за час прилетаешь из Дели, от него еще час на машине до «Ананды»). Блюда, которые особенно понравились, можно сразу обсудить с поваром. Он охотно делится рецептами и даже специями. Несколько раз в неделю проводятся кулинарные уроки. Я была на них в прошлые поездки и потом с удовольствием готовила дома чатни из тыквы и овощное карри с привезенными из «Ананды» специями. Здесь все направлено на то, чтобы каждый гость мог увезти из «Ананды» что-то полезное для себя, что можно использовать и применять в каждодневной жизни. В прошлом году учитель йоги после семи уроков составил для меня план моей тренировки, которую я могу делать дома самостоятельно. К сожалению, я не очень долго следовала его плану. Но мне было очень приятно, что в этом году на первой же тренировке уже другой учитель йоги пришел с распечатанным «прошлогодним домашним заданием» и для начала проверил, как у меня с выполнением техасан, которые мне были «прописаны» год назад.

Кроме занятий йогой и процедур в SPA здесь гостям предлагается много разных занятий: медитации, лекции по веданте, уроки игры в гольф, групповые занятия в тренажерном зале. На процедуры и на занятия здесь все ходят в белых пижамах, так что не надо везти лишние вещи. В жаркие месяцы девушки носят верх от пижамы вместо пляжной туники. Пляжа в «Ананде», конечно, нет, но есть большой бассейн, который подходит не только для лежания на



ИЗВЕСТНАЯ ПУТЕШЕСТВЕННИЦА и настоящий фанат фитнеса Наташа Боброва прислала для „Ъ“ отчет о новой программе в «Ананде».

шезлонге рядом с ним, но и для спортивного плавания. Даже в зимние месяцы бассейн открыт и всегда бывает пару часов, когда солнце припекает и можно позагорать. Здесь удивительным образом гости знакомятся между собой и общаются. Обмениваются мнением о пройденных процедурах. В «Ананде» почти все время находится один или два приглашенных специалиста. Так, в прошлом году я была у Камерона Волкера на сеансе краниосакральной терапии. Это, наверное, был опыт самого глубокого расслабления за мою жизнь. В этом году я опять встретила его здесь, он теперь приезжает

несколько раз в год. Кроме него в «Ананде» еще гостила Вирджиния Кларе из Швейцарии, которая умеет читать ауры и корректировать энергии. Она теперь тоже собирается гостить в Гималаях регулярно.

Я ездила в «Ананду» почти каждый год последние семь лет. И всегда хорошо отдыхала, но никогда мне не удавалось потерять больше, чем 1–2 кг. Даже если я брала программу, направленную на потерю веса. Я как-то уже смирилась с этим и ездила сюда не за потерей веса, а за прекрасным настроением и отдыхом, которого хватает на пару месяцев. В этом году я решила попробовать новую программу Ananda Active. В ней больше спорта, трекинги в окрестные горы каждый второй день, каждый день кроме трекинга еще один или два часа спортивных тренировок — или в спортивном зале с тренером, или boot camp на свежем воздухе, или aqua yoga в бассейне. Трекинги длинные, по четыре-шесть часов, каждый раз разные, к разным храмам или вниз в Ришикеш. Виды на Гималаи незабываемые, но и еще за счет трекингов хоть немного видишь местную жизнь. А то иначе можно съездить в «Ананду» и не увидеть Индию. И, конечно же, в этой программе предусмотрено много занятий йогой. Для всех гостей, кто выбрал программу Active, составляется персонализированное меню с учетом желаний клиента: кто-то хочет наращивать мышцы, кто-то — улучшить спортивную форму, кто-то (как я) — потерять вес. Есть все будут разные. Я осталась очень довольна своим новым опытом в «Ананде». Все, что я получала от «Ананды» раньше и за что я всегда ее любила, я получила и в этот раз (и на йогу каждый день успевала, и процедуры вселюбимые сделала), но весы рассказали о минус 4 кг за неделю, а умные датчики, к которым меня присоединяли в первый и последний день, констатировали увеличение мышц и уменьшение жира. Ну а те, кто не готов на трекинги каждый второй день и спортивные тренировки каждый день, могут забронировать номер в «Паласе» (а не в основном здании, где большинство номеров) и пообещать себе никогда не ездить в SPA и в ресторан на баги. Тогда вам придется очень много ходить пешком вниз и вверх. И это тоже будет вполне себе спортивная нагрузка.

Новые технологии

Лазер, плазма и фибробласты. Своим опытом делятся главные beauty эксперты страны



DIOMEDIA / ZUMA PRESS



Новый collagen

Собираетесь на каникулах покорять горные вершины на лыжах или сноуборде, сделайте в салоне «Саванна» курс процедур полилазер. Это отличная альтернатива инъекционных методов, после процедуры можно сразу же в люди или на вечеринку. На кожу наносится особая низкомолекулярная гиалуроновая кислота, которая под воздействием лазерного облучения волнами разной длины глубоко проникает в кожу, за счет чего происходит ее глубокое увлажнение, ощущается ярко выраженный лифтинг-эффект, освежается цвет лица. Особенность метода в том, что усиливается выработка собственной гиалуроновой кислоты, коллагена и эластина, повышаются защитные свойства кожи. Особенно полилазер показан людям с тонкой сухой кожей или кожей, склонной к куперозу, тем, кто перенес агрессивное вмешательство, — например, сделал химический пилинг или фраксель. Что приятно, эффект усиливается в течение недели и держится как минимум месяц.

Радиолifting

Интрадермальный радиочастотный лифтинг Fractga в Клинике Кляско на Малой Грузинской — настоящий хит аппаратной косметологии. Он позволяет быстро, безопасно и невероятно эффективно омолодить, подтянуть, оживить кожу лица и запустить в клетках естественные процессы обновления.



Юлия Кудрявцева,
директор отдела красоты
Harpers Bazaar Russia

Несколько лет назад я познакомилась с девушкой, точнее сказать, женщиной — хозяйкой одной именитой клиники, которая выглядела просто безупречно. Оказалось, что кабинет косметолога она вообще не посещает. Точнее, не делает базовых процедур ухода. Зато раз в полгода проходит курс плазмолифтинга. С моими бесконечными перелетами это стало спасением. Один из самых эффективных, на мой

взгляд, плазмолифтинг, с использованием чудо-машины TriCell PRP теперь делаю в салоне «Мильфей» на Фрунзенской. Используя собственную, обогащенную плазму, можно добиться того, что о морщинах и проблемах с овалом лица вам не придется даже задумываться. Временные затраты же при этом минимальные: три процедуры раз в полгода вменяет в свой напряженный график каждый.

Суть методики заключается в целенаправленном воздействии высокоинтенсивных RF-импульсов, которые с помощью особой насадки, оснащенной микроиглами, поступают в глубокие слои тканей. Таким образом, во время процедуры не травмируется поверхность кожи — радиочастота работает исключительно в том слое, где это необходимо, активируя обменные процессы в дерме и гиподерме. Подобная технология, основанная на точечном, сфокусированном направлении энергии в нужные зоны, способствует синтезу коллагена и эластина, регенерации тканей, а следовательно, естественному омоложению.

Метод показывает великолепные результаты при коррекции средней и нижней трети лица, а также недоступной многим аппаратным технологиям области вокруг глаз. Сама коррекция занимает от 10 минут и проходит довольно комфортно. Восстановительный период практически отсутствует, зато результат радует — устраняются брыли и второй подбородок, улучшаются контуры лица, уходит избыток верхнего века, исчезают морщинки в периорбитальной области и вокруг губ, ткани подтягиваются и уплотняются, кожа становится гладкой, упругой и эластичной и приобретает здоровый цвет.



Мария Тараненко,
корпоративный директор отделов
красоты ELLE RUSSIA и Psychologies Russia

Самый быстрый, заметный и долгоиграющий лифтинг дает процедура на аппарате с кинематографическим именем Scarlet. Ее я протестировала год назад, а теперь стараюсь регулярно делать в центре красоты и здоровья «Белый сад». Лицо и зона декольте подвергаются радиочастотному воздействию посредством насадки с золотыми микроиглами.

Занимает вся история около 30 минут, если не считать времени пока действует обезболивающий гель. Сразу после воздействия кожа краснеет, но через час это проходит. Зато контуры лица мгновенно становятся четче, кожа разглаживается, морщинки расправляются. Что приятно, эффект усиливается в течение недели и держится как минимум месяц.



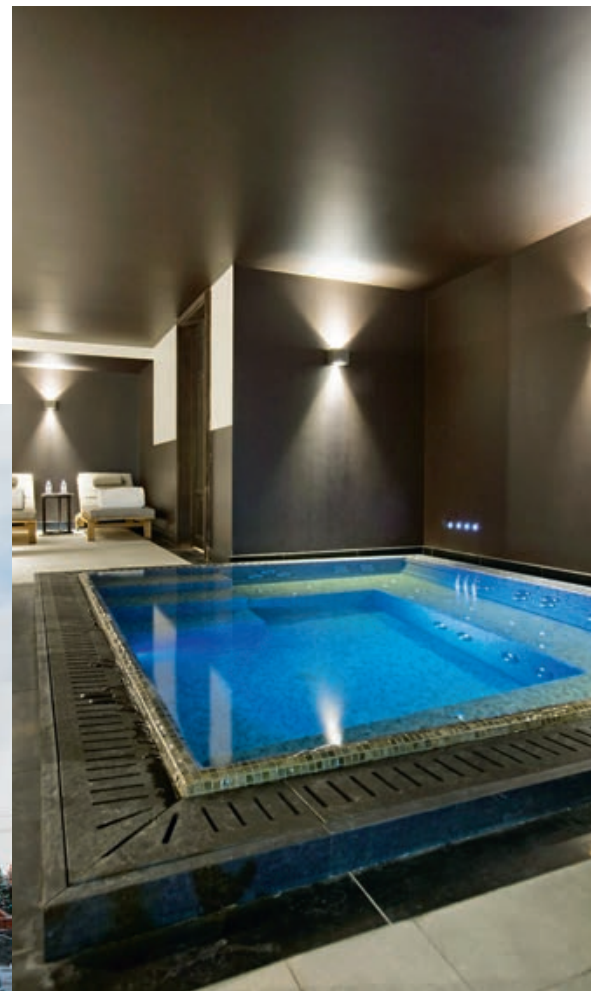
Яна Зубцова,
основатель сайта Beauty Insider

Пишу о красоте страшно сказать сколько лет, а времени лечь на кушетку косметолога и сделать массаж нет и не будет. Поэтому я за тяжелую артиллерию — советую сделать SPRS-терапию у Светланы Шоколовой в клинике Ray-Life. Она вводит фибробласты настолько мастерски, что они приживаются все, а синяков не остается ни одного. SPRS-терапия — введение в кожу лица, шеи, де-

кольте и кистей рук ваших собственных фибробластов — та процедура, про которую лет 20 назад все сказали бы: «Это из области фантастики». И которую, я думаю, можно будет считать самой эффективной еще лет 50. Новые фибробласты начинают вырабатывать новый collagen, как в юности. Ни одна другая манипуляция не изменяет так кардинально качество кожи в лучшую сторону.

Снежный дом Новый SPA Sisley в Куршевеле

Виктория Михайленко |



УЮТНЫЕ улочки, деревянные шале и со вкусом обустроенные гостиницы, магазины и рестораны, начинающиеся прямо от дверей горнолыжные трассы. Прелесть катания здесь в разнообразии: исключительно удачная планировка позволяет каждый раз спускаться по новым склонам, ни разу не повторив маршрут даже за время самого долгого отпуска. В Куршевеле действительно продумано все до мелочей. Не исключение и отель L'Argee Courchevel, еще один (седьмой) шедевр в коллекции Oetker Collection, объединяющей роскошные отели по всему миру. L'Argee Courchevel построен на месте бывшего олимпийского трамплина на вершине Jardin Alpin. Тут нужно сразу отметить, что у отеля есть собственный подъемник, который позволит вернуться после катания не снимая лыж. Тема максимального удобства и комфорта поддержана и внутри гостиницы. Парижские дизайнеры Индия Мадави и Жозеф Диран решили не идти по пути модного технологичного оформления, а выбрали традиционный дизайн, го-

раздо больше соответствующий зданию, построенному в классическом савойском стиле. «В горах люди проводят весь день на улице, и в какой-то момент начинаешь уставать от яркого, слепящего света, который окружает со всех сторон. Поэтому мы хотели создать что-то более уютное, где бы гости чувствовали себя защищенными, что-то похожее на дом», — говорит Индия Мадави. Получившийся дом состоит из 53 номеров, пентхауса и шале. В пентхаусе (350 кв. м) четыре спальни, кинозал, джакузи, сауна и паровая баня. Бонус — бесплатный трансфер от/до аэропорта и услуги дворецкого. В шале (550 кв. м) пять спален, персональная СПА-зона, сауна, джакузи, личный подъемник. Бонус — услуги повара и дворецкого, бесплатный трансфер от/до аэропорта. Из прочих элитарных достоинств отеля — ресторан Le Comptoir de L'Argee, который достоин вдумчивого посещения, Champagne Lounge и Bar de L'Argee. Ресторан отличаются высокие цены, свежесть продуктов, оригинальность и даже авангардность их

В КАЧЕСТВЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ терапии после прохождения трасс убедительный СПА-комплекс под эгидой марки Sisley

компоновки. Изящные подачи, однако, не изменяют главному национальному принципу: чем изысканнее кухня, тем она проще — никакой молекулярной пены.

В качестве поддерживающей терапии после прохождения трасс убедительный СПА-комплекс под эгидой марки Sisley. В качестве лекарства от мышечной боли после катания всевозможные процедуры,

массажи и обертывания, соляная пещера, хаммам, парильня с ароматерапией и банщиками, которые мучают посетителей, возвращая их к жизни. Результат гарантирован: состояние безмятежности, подтянутые мышцы и преодоленные недуги. И вернувшаяся жизнь кажется солнечной, радостной, сытой правильной и всем довольной.

За возрождением

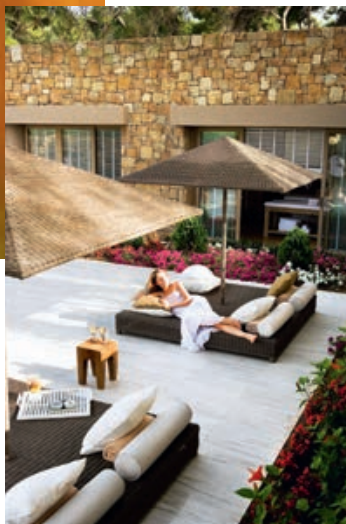
Ухаживать за собой — это как учить иностранный язык: чтобы был эффект, нужно делать это регулярно, с любовью и с помощью профессионалов.

SPA Anne Semonin на курорте Sani Resort в Греции

Радима Бочкаева |



SANI RESORT — комплекс из трех отелей: Sani Beach, Sani Club и Porto Sani — расположен в зоне природного заповедника, где растут дикие травы и редкие виды деревьев, на берегу лазурного Эгейского моря. На территории каждого из отелей есть свой отдельный СПА, готовый похвастаться перед соседями эксклюзивными процедурами и опытными СПА-гуру. Рядом скромно расположен бутик-отель Sani Asterias Suites, гости которого имеют доступ ко всем трем СПА-комплексам.



План побега

Зима — это самое тоскливое время для кожи, волос и души. Сухой, холодный воздух, отсутствие солнца, недостаток витаминов требуют от нас более тщательного ухода, тогда как нам лень даже крем на тело нанести. Короткая солнечная подзарядка с глубоким погружением в СПА может спасти ситуацию. Но куда махнуть — на влажные экзотические острова или поближе к сухой пустыне? Косметологи предупреждают, что резкая смена климата, высокие температуры и яркое солнце после нескольких недель московской зимы могут принести не оздоровительный, а губительный эффект. Гораздо полезнее уехать в умеренный климат, на морское побережье, где растут сосны, пахнет хвоей, солью и йодом.



01 Скраб для тела Anne Semonin

02 Крем-маска для лица Anne Semonin

Полное погружение

Каждый человек — шедевр природы, и второго такого на свете нет. Именно таким лозунгом вас встречают специалисты местных СПА. В их арсенале многолетний опыт, собранный в разных уголках мира, и известная французская косметика Anne Semonin на эфирных маслах, питательных веществах и растительных экстрактах. Уходовые средства подбираются индивидуально для каждого гостя с учетом его образа жизни и особенностей организма. Так что будьте готовы рассказать про свои вредные привычки и ночные вылазки к холодилинику.

Обилие процедур сбивает с толку: попробуй-ка выбрать между «Наполнением энергией» и «Полным возрождением»! Или догадайся, что тебе подойдет больше: «Осветляющая процедура „Белая звезда“» или «Морская очищающая процедура». Возможно, наш хит-лист поможет тебе сориентироваться:



THE CLUB SPA предлагает гостям опробовать инновационный массаж с самонагревающимися раковинами. Процедура расслабляет мышцы и приводит в гармонию тело и мысли.фф

Лицо можно побаловать «Высокой модой от Anne Semonin»: специальная сыворотка запустит процесс регенерации клеток, а маска с водорослями алгае выведет токсины и заставит кожу сиять.

В THE SPA SUITE знают, как взбодрить кожу и вернуть ей тонус: для этого здесь применяют активную сыворотку и криотерапию в рамках процедуры «Криотерапевтический уход». Этот «энергетик» запускает механизмы восстановления на клеточном уровне.

Закрепить результат поможет омолаживающее обертывание с водорослями спирулина, которые не только очищают кожу, но и активно помогают в похудении.

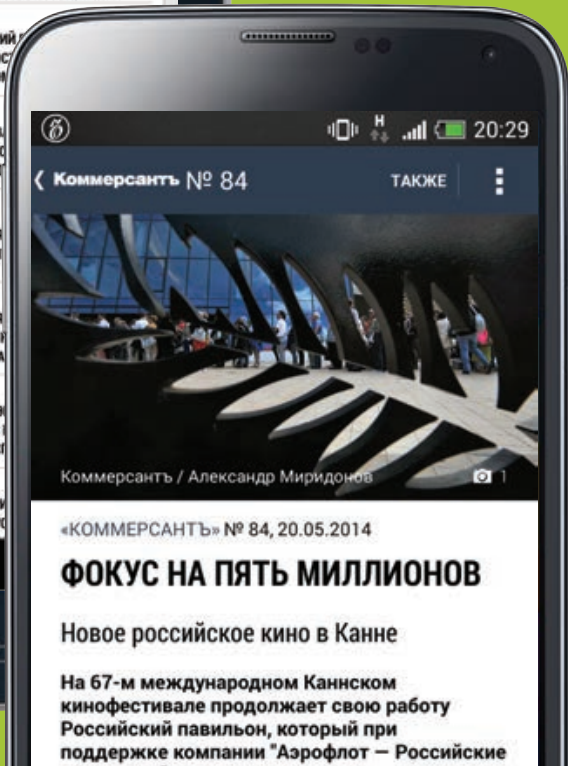
Центр MY SPA готов предложить «Парижский уход с головы до ног». Это не процедура, а гимн любви к своей коже! Все начинается с мягкого очищения, продолжается расслабляющим массажем и заканчивается нанесением специально подобранных уходовых средств, увлажняющих и защищающих кожу.

После недели, проведенной в местном СПА, главное, ты заметишь, что кожа стала более гладкой и сияющей, тело — более упругим, а ты сама — более капризной: тебе теперь нравится баловать себя и концентрироваться на телесных удовольствиях. Отныне 10 минут под душем не твой вариант: ты еще понежишься в молочной ванне, умастишь тело сыворотками и кремами, ибо любовь к себе войдет у тебя в привычку.

НОВОЕ

прочтение Коммерсанта

новостное приложение
«Коммерсантъ»
под Android вошло в
**ТОП ЛУЧШИХ
ЗА 2014 ГОД**
по версии редакторов
Google Play



16+

реклама

Получайте ещё больше
новостей в режиме
реального времени

Читайте все материалы
газеты «Коммерсантъ»,
журналов «Власть»,
«Деньги», «Огонёк»,
«Автопилот», Weekend
и «Наука»

Смотрите рейтинги
материалов

Слушайте прямой
эфир радиостанции
«Коммерсантъ FM»

Используйте настройку
на свой регион, сервис
интеграции с социальными
сетями

j'adore

Dior

