

В идеальной форме

Тренировки, процедуры и гаджеты для лучшего отдыха

Анастасия Поденко |

Выгодное предложение

На прошлой неделе на сайте JustbeFit, первом агрегаторе фитнес-услуг в России, запущена продажа клубных карт. Сайт и мобильное приложение уже стали популярными в бизнес-кругах и у людей, которые ценят каждую минуту, умеют грамотно планировать день и успевают все, в том числе поддерживать отличную физическую форму. И здесь без JustbeFit не обойтись, ведь он помогает моментально найти и забронировать тренировку, то есть делает спорт мобильным. В любом месте и в любое время — проходя фейс-контроль в аэропорту, стоя на светофоре или в пробке, даже сидя на скучном совещании — вы можете в пару кликов заброни-

ровать себе тренировку по боксу, кроссфиту или спортивный массаж. Для тех, кто предпочитает классический подход к фитнесу, JustbeFit подготовил бонус: теперь не нужно ждать сезонные акции и скидки, вы можете купить карту по специальной цене JustbeFit. Карты более 100 фитнес-клубов премиум-класса на 15–25% дешевле, чем при покупке в клубе, уже на сайте. И никаких третьих лиц, бесед с отделом продаж и заполнения договоров — все можно сделать в мобильном. Выбираете клуб, бронируете карту и приезжаете на первую тренировку! Отличный повод купить карту сейчас — на лето или с отложенной датой, к осени.



Помолодеть

Мужская кожа не меньше, чем женская, страдает от солнца, ветра и соленой воды, но мужчины далеко не так активно ухаживают за кожей и защищают ее с помощью солнцезащитных кремов и шляп. Поэтому им стоит позаботиться о себе заранее. Например, сделать плазмолифтинг в клинике «Доктор Пластик». Эта методика омоложения и обновления кожи посредством инъекции собственной плазмы крови с повышенным содержанием тромбоцитов давно доказала свою эффективность: она активизирует выработку коллагена и эластина и стимулирует

процессы регенерации и клеточного обновления кожи. Что под палящими лучами южного солнца окажется очень кстати. Кожа будет отлично выглядеть, загар ляжет ровно, морщины вокруг глаз будут практически не видны. Процедура плазмолифтинга начинается с забора небольшого количества венозной крови. Затем ее обрабатывают в центрифуге, благодаря чему содержание тромбоцитов в плазме крови увеличивается примерно в пять раз. Насыщенная тромбоцитами плазма крови вводится в проблемные места кожи лица и шеи и устраняет

дряблость, вялость и провисание кожи, ее сухость, мелкие морщины. Если беспокоит выпадение волос, следует ввести плазму в проблемные места. Выпадение прекратится, и спустя пару месяцев начнут отрастать новые волосы. Отличие плазмолифтинга от других методик омоложения состоит в том, что он активизирует и стимулирует естественные механизмы регенерации кожи. Это позволяет не только устранить внешние признаки старения, но и восстановить молодость кожи на клеточном уровне. Именно поэтому он так подходит мужчинам.

Игры World Class

XVI игры World Class имени Дмитрия Жирнова в нынешнем году пройдут с 4 по 13 июня. Члены клубов сети и тренеры будут соревноваться за звание сильнейшего в 18 дисциплинах, в числе которых бег, футбол, ГТО, бокс, триатлон, «Гонка героев». Официальная церемония открытия состоится 4 июня на Поклонной горе. Там же будет разбит спортивный городок с игровыми полями и площадками, где пройдут соревнования по бегу, футболу, боксу и боксерскому многоборью, а также конкурс Men's Physique & Fitness Bikini, который будет проводиться на играх впервые: красивые и идеально сложенные юноши и девушки соберутся, чтобы выяснить, чей рельеф и про-

порции будут удостоены высшей награды. Еще одним нововведением текущего года станет разделение участников игр на членов клубов сети и тренеров. Единственным направлением, в котором смогут принять участие все вне зависимости от уровня подготовки и наличия членства в клубах сети, станет ГТО! 13 июня по окончании всех соревнований победителей и участников игр ждут масштабная вечеринка и торжественная церемония закрытия в яхт-клубе Shore House. Вручать ценные призы от сети World Class и партнеров, а также награды победителям соревнований будут олимпийские чемпионы, популярные ведущие и звезды кино и эстрады.

Калькулятор здоровья

В парке приложений к андроиду Samsung S7 вы найдете все, что нужно для того, чтобы прийти в форму к отпуску и не снижать заданный темп на отдыхе. Это приложение S Health. Вы уверены, что у вас правильный баланс питательных веществ и калорий? Просто подключите нужную функцию — и вы не сможете нарушить данное себе обещание: приложение моментально посчитает съеденное вами за ужином и конвертирует эту цифру в физическую нагрузку. Забываете регулярно двигаться? Приложение напомнит вам, что вы слишком долго сидите, и заставит размяться. Даже 10 минут активной ходьбы в день дадут результат, а уж когда вы увлечетесь и решите непременно выполнить поставленную цель, вас будет не остановить: калории будут гореть, дистанция — увеличиваться. Датчик сердечного ритма, контроль сна, кислорода и выпитых в день чашек кофе — S Health станет вашим личным ассистентом здоровья.

