

**Коммерсантъ** *стиль*

Тематическое приложение  
к газете «Коммерсантъ»

№ 8 — 19 марта 2019

# beauty

Бьюти-гаджеты, способные изменить жизнь **16**  
Современные интерьеры новых клиник и салонов красоты **18**

**17** Слово года — что такое осознанность?





\* Парфюмерная вода и Туалетная вода. Реклама. 000 «ПУЧ РУС», тел. +7 495 921 1791/92

eau de parfum & eau de toilette \*

**paco rabanne**

## Время вперед

В мире красоты есть хорошие, проверенные временем традиции. Именно весной у большинства из нас начинаются эксперименты с цветом, хочется вдруг сменить привычный аромат, выглядеть по-другому, поменять обстановку, отправиться в далекое путешествие. Предлагаю слушать себя и следовать своим желаниям — когда еще, как не сейчас? О такой осознанности сейчас много говорят, и в этом есть рациональное зерно. Но на мой взгляд, все же важно не ограничиваться календарной весной, чтобы начать менять себя и свою жизнь. Пробовать новую цветную тушь или неожиданный для себя парфюм стоит всегда, вне зависимости от времени года. И не нужно ждать идеального момента, чтобы сменить гардероб, освежить интерьер и, наконец, заняться тем, на что всегда не хватало времени. Постоянное обновление, здесь и сейчас, и есть та самая новая жизнь, к которой мы стремимся. Да, и пусть вам все нравится — это неременное условие.



Ирина Кириенко



01



02

01 Объемная тушь для ресниц ControlledChaos MascaraInk, Shiseido в оттенке 03, Violet Vibe

02 Румяна Blush in Capitals, Lancome

03 Gold & Silver Gentle Fluidity — новые гендерно нейтральные ароматы от Francis Kurkdjian

04 Лосьон с клеточным комплексом Platinum Rare Cellular Life-Lotion, La Prairie

05 Увлажняющая сыворотка Moisturizing Booster, Valmont



03



04

05

### На обложке

Фотограф  
Анна Козленко  
Модель Настя М. @  
lilamodel  
Продюсер  
Лада Арзуманова  
Платье Alena  
Akhammadulina  
Макияж Эрнест  
Мунтаниоль —  
ведущий визажист  
Chanel в России и СНГ

Палитра теней  
Les 9 Ombres  
(Quintessence N°2)  
Увлажняющая помада-  
блеск для губ Rouge  
Coco Flash (52)  
Увлажняющий бальзам-  
стик Baume Essentiel  
(Sculpting)  
Пудра для лица Poudre  
Universelle Libre (20)  
Объемная тушь  
для ресниц Le Volume  
Revolution de Chanel (10)  
Стойкий гель для бровей  
Le Gel Sourcils de Chanel  
(Brun)  
Румяна для лица  
Joues Contraste (86)  
Все — Chanel

Прическа  
Иван Иванов,  
творческий партнер  
L'Oreal Professionnel



16+

тематическое приложение к газете «Коммерсантъ» beauty | генеральный директор АО «Коммерсантъ», главный редактор газеты «Коммерсантъ» владимир желонкин  
руководитель службы «Издательский синдикат» владимир лавицкий | автор макета анатолий гусев | главный редактор ирина кириенко | главный художник татьяна сидорова  
билд-редактор мария лобанова | текст-редактор natalia морозова | выпускающий редактор екатерина елисеева | корректура елена вилкова | верстка константин  
шеховцев, елена богопольская, татьяна еремеева, дмитрий шнырев | рекламная служба надежда ермоленко тел. (495)797-6996, (495)926-5262

Адрес издателя и редакции: 121609, г. Москва, Рублевское шоссе, 28. Тел. (495)797-6970, (495)926-3301. Учредитель АО «Коммерсантъ». Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-64419 от 31.12.2015 г. Отпечатано в Финляндии. Типография PunaMusta, Kosti Aaltosen tie 9, 80141 Joensuu. Тираж 75 000 экз. Цена свободная

SISLEYA  
L'Intégral Anti-Âge

Две сыворотки. Двойной эффект.

УПРУГАЯ КОЖА

БЕЗ МОРЩИН



НОВИНКА

Лаборатории Sisley представляют две антивозрастные сыворотки направленного действия:  
Против морщин для гладкой сияющей кожи  
Против потери упругости и для более четкого овала лица

**sisley**  
PARIS

Подробности на [sisley-paris.com](http://sisley-paris.com)

6 Новости

Тренд

8 На контрасте

Блестки, нюд и сирень в весеннем макияже

Интервью

10 «Мы выглядим моложе, чем наши мамы в этом возрасте»

Элизабет Сандажер о новой линии кремов Helena Rubinstein

Объект желания

12 Показать характер

Четыре нетипичных женских аромата

Обзор

16 Инспектор гаджетов

Смарт-устройства и технологии в индустрии красоты

Мнение

17 Один момент

Что такое осознанный образ жизни

Дизайн

18 Атмосферные явления

Интерьеры в центрах красоты

Фитнес

21 Не все сразу

Основные ошибки начинающих в спорте

Ретро

22 Модные формы

Химическая завивка в свингующем Лондоне

Мечты садовода

Коллекция ароматов для дома La Perla насчитывает пять композиций. Amber Lace сочетает в себе ноты теплой амбры, свежего лимона, грейпфрута, пряного черного перца и мускуса. Silky Peony отличает яркое звучание пиона в окружении нот лимона, клубники, тюльпана, сандала и ванили; Vanilla Soul — это фрукты с ванилью и сандалом. Velvet Sea похож на морской бриз, а Spicy Macrame — это специи, бергамот, пион и мускус.



ALHAVA



Плоды пустыни

Израильский косметический бренд Ahava разработал линию антивозрастных средств Apple of Sodom, в которой представлены четыре продукта: укрепляющий крем, ночная маска, филлер для глубоких морщин, а также увлажняющая и укрепляющая эссенция. Особенность линии — редкий ингредиент, экстракт токсина содомского яблока (другое название — калотропис высокий). Изучение полезных свойств этого ядовитого растения из региона Мертвого моря заняло у специалистов марки четыре года. На основе полученного экстракта из млечного сока калотрописа был создан запатентованный комплекс Apple of Sodom, который вошел в состав всех четырех средств. Работу стволовых клеток растения активизирует еще один запатентованный комплекс Osmoter. При использовании продуктов из новой линии кожа разглаживается, подтягивается контур лица, а глубокие морщины становятся менее заметными — так гласит релиз марки.



CROCUS FITNESS

Клубный фитнес на Садовом кольце

В Москве открылся премиальный спортивный клуб Crocus Fitness (ул. Земляной Вал, 41, стр. 1), в котором реализована новая для столицы концепция — фитнес-бутик. Идея была позаимствована у лучших спортивных клубов Лондона, Амстердама, Милана и Нью-Йорка. Фитнес-клуб с урбанистическим дизайном и огромными винтажными окнами, выходящими на Садовое кольцо, оснащен всем необходимым: инновационными тренажера-

ми Technogym и большой зоной отдыха с соляной комнатой, джакузи, сауной, русской баней и хаммам. В клубе работает спа-центр с полным комплексом услуг по уходу за волосами и косметологией. Crocus Fitness предлагает клубное членство с индивидуальной программой тренировок, а также VIP-обслуживание, которое предусматривает отдельные раздевалки, косметичку, персональный шкаф и услугу валет-паркинга.

Коктейльная карта

В парфюмерном супермаркете «Золотое яблоко», который открылся в ТЦ «Метрополис» (Ленинградское шоссе, 16а, стр. 4), в начале марта стартовали продажи французской марки по уходу за кожей My Blend, автором которой является Оливье Куртен-Кларанс, глава компании Sclagins. Отличительная черта бренда — специальная система, в которой средства основного ухода распределяются на восемь групп. Каждая группа подразделяется по типу кожи, имеет свой цвет упаковки и порядковый номер от 01 до 08 (например, 01 — проблемная кожа, 02 — чувствительная). В каждой груп-

пе — два средства: крем с плотной текстурой и эмульсия с легкой консистенцией. При этом главной составляющей всей линии продуктов являются активные сыворотки, которые выпускаются в упаковке в виде шприцев. Их нужно добавлять в основное средство по уходу целиком или смешивать друг с другом в определенной пропорции. В результате такого смешивания можно получить более 200 комбинаций для разных типов кожи. В линии My Blend представлены также восемь продуктов по дополнительному уходу — для очищения, ухода за кожей вокруг глаз и защитные средства



ATKINSONS

Лондон с нами

Новинка от известного английского парфюмерного дома Atkinsons of London — цветочно-восточный Gold Fair in Mayfair, оригинальный аромат с нотами ириса, мускатного ореха, какао-бобов и амбры. Его выпустили лимитированным изданием в 2 тыс. экземпляров во флаконе, отделанном 24-каратным золотом, как посвящение Мэйферу — одному из самых изысканных и уважаемых кварталов Лондона.

Морская крепость

Популярная косметологическая процедура биоармирование придает упругость зрелой коже и подтягивает контур лица. Инъекционная методика дает заметный результат, но сама процедура является крайне болезненной и имеет ряд противопоказаний. Специалисты лаборатории Librederm совместно с ведущими экспертами Франции, Германии и Швейцарии создали базовые сред-

ства премиальной линии Mezolux, позволяющие заменить такие инъекции. Дневной, ночной кремы и крем для области вокруг глаз содержат биоармирующий комплекс Armatrix Prime, полученный из редких водорослей Undaria pinnatifida. Чтобы усилить положительный эффект, можно добавить в средство один из дополнительных концентратов Mezolux.



# Extra-Firming\*

## Упругость кожи – источник вашей молодости

### ПРЕИМУЩЕСТВО CLARINS

Упругость кожи всегда была в центре научных исследований Clarins. Вдохновленные природой формулы средств Extra-Firming\* содержат 18 растительных экстрактов, которые способствуют повышению упругости кожи и сокращению морщин.



**85%**  
ЖЕНЩИН ПОДТВЕРЖДАЮТ,  
ЧТО КОЖА СТАЛА  
ЗАМЕТНО БОЛЕЕ УПРУГОЙ.\*\*

**НОВИНКА**  
Регенерирующая сыворотка с эффектом лифтинга Extra-Firming\*  
Формула, обогащенная экстрактом белого люпина, обеспечивает двойной эффект лифтинга: моментальный и долгосрочный.



### ЭКСТРАКТ АНИГОЗАНТОСА

Анигозантос – уникальная находка экспертов Clarins. Это растение, обладающее исключительной способностью к регенерации, воздействует непосредственно на источник упругости кожи. В составе средств Clarins используется органический экстракт анигозантоса.

**НОВИНКА**  
Регенерирующая омолаживающая сыворотка для кожи вокруг глаз Extra-Firming\*  
Оказывает комплексное омолаживающее действие. Способствует заметному сокращению морщин и придает взгляду сияние.

\*Экстра-Ферминг. \*\*Исследование удовлетворенности потребителей: 109 женщин, 28 дней использования регенерирующего дневного крема против морщин для любого типа кожи Extra-Firming\*, SYRES, Франция, 2017.

И это всё о вас

# CLARINS

# На контрасте

## Блестки, нюд и сирень в весеннем макияже

Роксана Киселева |

**ВЕСНА** для косметических марок самое благодатное время для экспериментов. Посудите сами: от зимних коллекций все ждут золота и красного, летом нужен макияж с бронзирующим эффектом, осенью обычно появляются помады винного цвета. А вот весна другое дело. Можно выпустить огромную палетку теней, и все яркие, — и ее разберут еще до наступления собственно весны. Так и поступили в Chanel, сделав звездой коллекции Vision D'Asie палитру для макияжа глаз. В ней девять оттенков, самый интересный — серебристый. Автор палитры Лючия Пика сравнивает его с переливами рыбьей чешуи на рынке в Токио.

В моде все оттенки фиолетового. Для весенних коллекций это самый ходовой цвет — умеренно экстравагантный, но и не слишком скучный. Четверка теней Dolce & Gabbana понравится тем, кто не любит радикальные новшества. А вот Guerlain выпустила «голографический» хайлайтер, переливающийся на коже сиреневым. Поддержали тенденцию в компании YSL Beaute, при взгляде на ее стенд сразу обращаешь внимание на голографические упаковки весенних лимитированных выпусков. Внутри палетка Shimmer Rush All-Over Palette тоже красиво сверкает.

Не обошлось этой весной и без новых вариантов нюд (nude), как принято называть «невидимый» макияж естественного цвета. Например, палетка для макияжа Clarins вышла нейтральной, с оттенками «на каждый день», но с необычным оформлением в виде подмигивающего глаза на крышке. Марка Urban Decay перезапустила свою культовую палетку Naked с тенями всех оттенков коричневого и бежевого. Качество стало лучше, а цвета другие, более нарядные. А если ищете бронзер или румяна — обратите внимание на бронзую палетку-мозаику Nars.



01 Голографическая пудра из коллекции Morning Love, Guerlain

02 Палетка теней Shimmer Rush All-Over Palette, YSL Beaute

03 Палетка теней для век Chanel Les 9 Ombres Edition N°2 Quintessence, Chanel

04 Палетка теней Naked Reloaded, Urban Decay

05 Палитра для макияжа глаз и бровей Ready In A Flash, Clarins

06 Тени для век Eyeshadow Quad в оттенке Nude, Dolce & Gabbana

07 Палетка для макияжа Mosaic Glow Blush Fireday, Nars



# Новая философия здоровья и красоты

Имея 20-летний успешный опыт в медицинской косметологии, я решила создать комплексную программу борьбы не только с внешними признаками старения, но и с его первопричинами. Антивозрастная косметология сегодня не может существовать без фундаментальной терапевтической поддержки. Вот почему мы открыли в клинике новое направление — превентивной функциональной терапии.

70 процентов обращений к врачу среди пациентов после 40 лет — это хронические, обменные и психосоматические заболевания. Именно они играют главную роль в процессе преждевременного старения. Основные способы борьбы с этой проблемой — очищение организма от токсинов, солей и тяжелых металлов, нормализация питания, гормонального баланса и баланса микрофлоры. Всем этим и занимается превентивная функциональная медицина.

Мы соединили высокую косметологию антиэйдж с современной превентивной медициной. У клиники собственная система лабораторных, функциональных и генетических исследований, позволяющая на новом уровне оценить объективное состояние пациента и определить пути предотвращения болезней. В «Бельфонтейн» собраны опытные функциональные терапевты с серьезной практикой.

Превентивная медицина — наука будущего. Она не лечит, а предотвращает болезни. Жду вас в клинике. Мы сохраним ваше здоровье, а значит, сохраним красоту.

**София Бигвава**  
владелица и главный врач клиники «Бельфонтейн».

Москва, Денежный пер., 13, тел.: +7 (495) 784-62-28



Клиника  
**Bellefontaine**

# «Мы выглядим моложе, чем наши мамы в этом возрасте»

Элизабет Сандажер,  
международный директор  
марки Helena Rubinstein



КОНЦЕНТРАТ ДЛЯ ОБНОВЛЕНИЯ КОЖИ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ PRODIGY CELLGLOW, HELENA RUBINSTEIN



— Это ваш не первый визит в Москву, как я понимаю. Часто ли вы у нас бываете?

— Я приезжаю в Москву каждые два года, поскольку русский рынок для нас крайне важен, это наша седьмая страна по объему продаж.

— А какие страны занимают первые места?

— Китай, это самый большой рынок — даже не Америка, хотя многие именно так думают. Китай растет, в этом году наш бизнес вырос в том регионе вдвое. Дело в том, что у нашего бренда философия, которая близка китайцам. Продвинутая марка антиэйдж-направления, первоклассная и элитарная, — это там любят также, как и в России.

— Вы помните, как пришли в компанию, что вам не нравилось, что захотелось поменять?

— Да, первое решение было как раз о том, чтобы максимально продвинуть Helena Rubinstein в ряды самых премиальных косметических продуктов. И тогда по моей инициативе мы начали сотрудничество с клиникой в Монреэ и запустили в производство линию Re-Plasty. С тех пор мы усилили и позиции в макияже, скажем, тушь и тональные средства по-прежнему являются нашими бестселлерами, вот уже много лет.

— Многие уважаемые марки теперь обратились к молодому поколению, общаются с ним через соцсети и инфлюенсеров. Вы как к этому относитесь?

— Время и мир меняются очень быстро, и сейчас каждый человек имеет свой голос, свое мнение, площадку для самовыражения, лично мне это нравится. Мы не из тех брендов, которые размещают везде рекламные имиджи, это не наш путь продвижения. Как раз поэтому когда есть экспертные мнения, лояльные покупатели, эффект сарафанного радио — это то, что нам и нужно.

— Что для вас лично значит эта косметическая марка?

— Если вы работаете с одним брендом 20 лет, то да, без личной привязанности не

## МИР МЕНЯЕТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО.

Сейчас каждый человек имеет площадку для самовыражения, лично мне это нравится

обошлось, согласитесь. Много лет назад я начинала свою карьеру в L'Oréal, потом ушла и вернулась уже в Helena Rubinstein, потому что хотела только в этот бренд. В нем мне нравится философия, корни, не так много марок может этим похвастаться. Когда я погрузилась в историю, то столкнулась с целым миром коллекционеров, которые по крохам собирали наследие и артефакты марки: статьи, фотографии, картины, флаконы, предметы быта. Мы набрали около 10 тыс. экспонатов, и время от времени они выставляются в Париже. Мы планируем провести выставку и в России. Сама Хелена Рубинштейн была удивительной женщиной, ее пример, ее бизнес-чутье вдохновляет — например, она успела продать свою компанию незадолго до Великой депрессии; она все построила сама с нуля. Образ сильной женщины, который она воплощает, в наши дни снова актуален.

— Расскажите про новую линию марки, которую вы представляете по всему ми-

ру с начала марта этого года. Что в ней нового и необычного?

— Главным ингредиентом линии стал эдельвейс. Я лет шесть-семь просила специалистов нашей лаборатории повнимательнее присмотреться к этому цветку и применить его свойства в косметических средствах. Мы провели исследование с крупным французским исследовательским институтом INSERM, кроме того, сделали много тестов, и эффект был поразительным. Я рада, что мой инстинкт меня не обманул. Растительные ствольные клетки эдельвейса невероятно мощные по своим свойствам и способны перепрограммировать процесс старения. Мы это доказали. В средствах линии Prodigy Cellglow содержится 10% активных ингредиентов, это большая цифра, поверьте. Мало кто из производителей выпускает средства с таким составом составом средств. В линию вошли концентрат, крем, крем для кожи вокруг глаз и лосьон — последний, кста-

ти, сначала считался продуктом для азиатской кожи, как часть их традиционного ухода. Но со временем стало ясно, что каждая европейская женщина, которая ухаживает за собой, пользуется лосьонами. Все средства линии имеют очень нежный и ненавязчивый аромат (это тоже одно из условий, которое я обычно ставлю специалистам, — никаких сильных отдушек!) и придают коже исключительное сияние. Именно поэтому линия и называется Cellglow: cell — клетка, glow — сияние (в переводе с английского).

— Сколько длится этот процесс перепрограммирования клеток, о котором вы говорили?

— Довольно быстро. Мы тестировали пары мать — взрослая дочь, для сравнения состояния кожи по возрасту, проверяли следующие показатели: восполнение утраченного с возрастом тонуса кожи и улучшение цвета. За месяц состояние кожи менялось значительно. На самом деле, если начинать пользоваться правильными антивозрастными средствами уже с 35 лет, то отсрочить появление видимых признаков старения реально. Возьмите мое поколение — мы уже выглядим лет на 20 моложе, чем выглядяли наши мамы в этом возрасте. Мне 59 лет, я не скрываю возраст. Я не делала никаких инъекций — ни ботокса, ничего другого. Не имею ничего против, возможно, я начну что-то делать, но пока я пользуюсь только омолаживающими средствами. Скажем, Age Recovery Night — мой любимый крем с проксиланом, я его наношу на ночь, и это невероятное средство, оказывает потрясающее воздействие на кожу. Мы общались с доктором Пфюльгом (из клиники, про которую я говорила), и я спрашивала его, о каком продукте он мечтает. Он ответил, что очень нужен крем, который будет мгновенно восстанавливать кожу. Так возник Age Recovery Night, и это наш бестселлер. Надеюсь, новую линию ждет такой же успех.

Беседовала Ирина Кириенко

# Peptidin

ЗАРЯДИ СВОЮ КОЖУ

Энергетическая  
Пептидная Сыворотка  
Лифтинг и Плотность



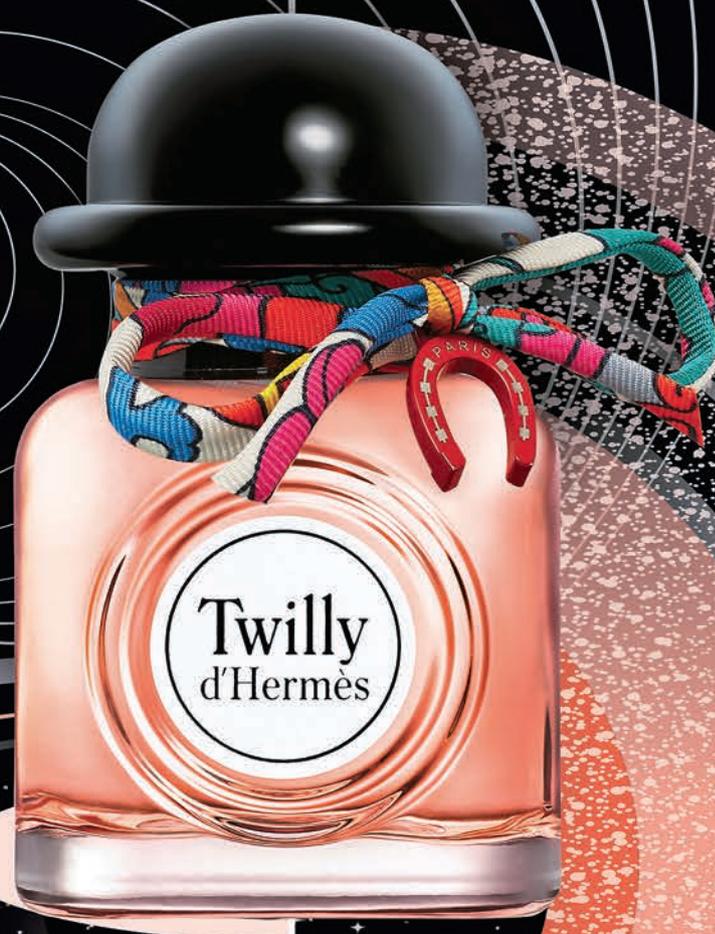
Энергетическая  
Пептидная Сыворотка  
Упругость и Сияние

Dr.Jart+

# Показать характер Четыре нетипичных женских аромата

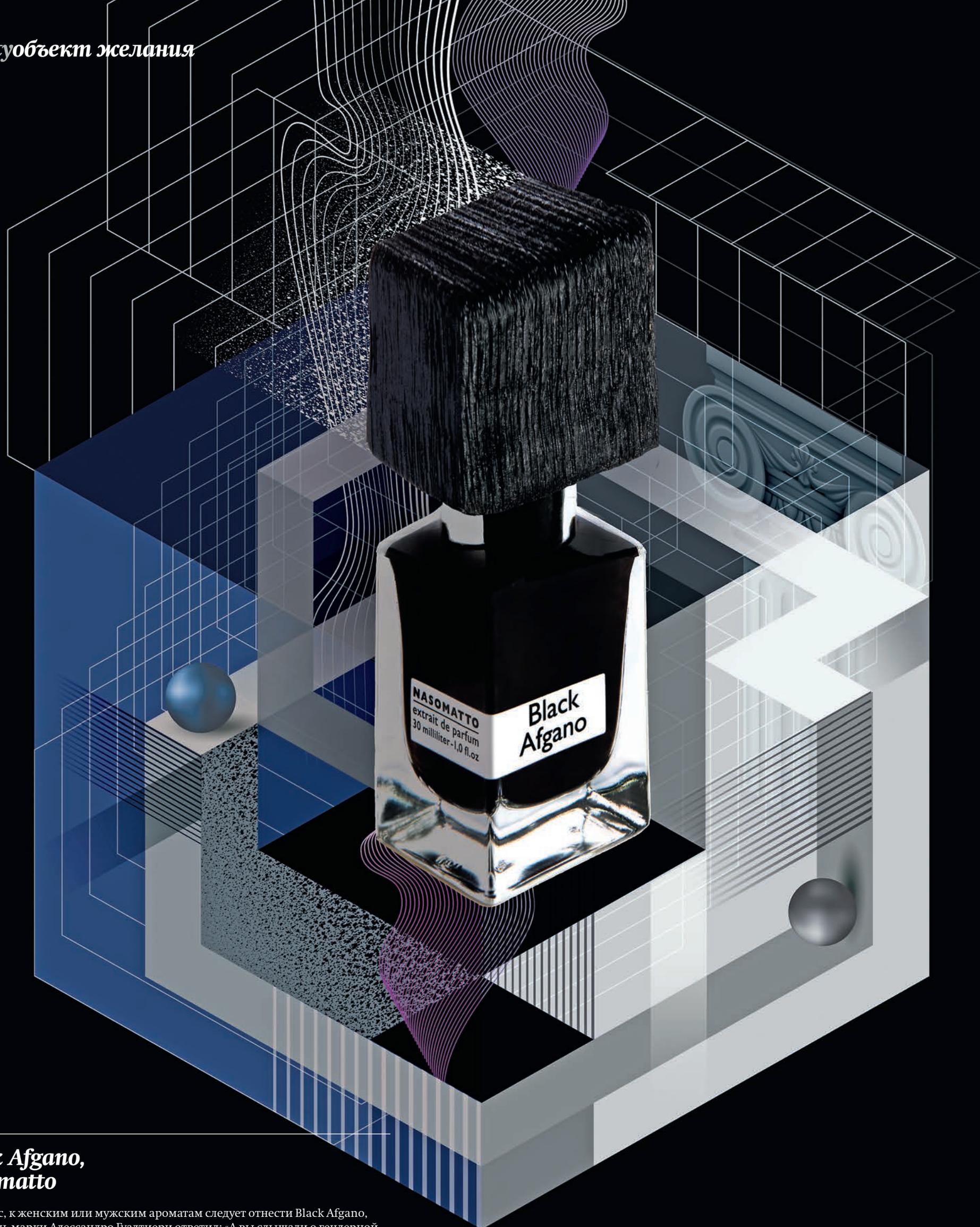
Роксана Киселева

Мускусы, курительная комната и рынок специй — такие ароматы парфюмеры предлагают женщинам этой весной вместо предсказуемых цветочных и цитрусовых композиций.



## Twilly d'Hermès, Hermès

Задержавшиеся дольше других в категории изысканных ароматов для успешных женщин старше тридцати, Hermès все же присоединился к ажиотажу вокруг миллениалов. По задумке парфюмера Кристины Нажел аромат Twilly предназначен для свободлюбивым и творческим девушкам. Композиция проще простого: имбирь, тубероза и сандал. Однако привычных для молодежного парфюма свежести и нежности вы тут не почувствуете. Twilly — это море специй, цветы и даже немного шипра. Этой весной аромат вышел в обновленном флаконе.



## **Black Afgano, Nasomatto**

На вопрос, к женским или мужским ароматам следует отнести Black Afgano, основатель марки Алессандро Гуалтиери ответил: «А вы слышали о гендерной флюидности?» Остроумная ссылка на модную тему: гендерный выбор может измениться — и аромат тоже неоднозначный. Его ольфакторные ассоциации каждый понимает в меру своей испорченности: для кого-то он пахнет как амстердамский кофешоп, а кому-то напоминает восточный рынок. Но все сходится, что аромат очень стойкий и цепко сидит на коже до позднего вечера.



## Si Fiore, Giorgio Armani

Как признается парфюмер Жюли Массе, Si Fiore — попытка переосмыслить женственность на современный лад, а также некий шаг навстречу модной тенденции к отказу от гендерных стереотипов. Что для Giorgio Armani, обычно воспевающих стопроцентную женщину, уже большой прорыв. Хотя в композиции присутствует ваниль, а флакон розового цвета (millennial pink), это не должно вас обманывать: среди удушливых и сладких весенних новинок Si Fiore звучит свежо и даже по-бунтарски. В общем, рекомендуем всем поклонникам пудрово-мускусного направления.



## Pure Musc For Her, Narciso Rodriguez

В начале весны бренд Narciso Rodriguez выпустил новый мускусный аромат. Ничего неожиданного в этом нет, ведь мускус в том или ином сочетании — парфюмерный хит и практически альтер эго американского бренда, и зачем отказываться от того, что приносит успех? Pure Musc по структуре похож на другие композиции марки, но мускус в нем звучит еще отчетливее за счет контраста запахов пачулей и жасмина. Как рассказала парфюмер Соня Констан, самым трудным было вытянуть мускусные ноты на передний план, потому что в верхних нотах ольфакторных пирамид этот компонент обычно не встречается.

# Инспектор гаджетов Смарт-устройства и технологии в индустрии красоты

Дарья Козачок |

Новые гаджеты частично заменяют косметолога и стилиста. Возможно, они не делают жизнь проще, зато делают наш выбор косметики и средств по уходу более рациональным и обоснованным. «Ъ-Beauty» рассказывает о самых интересных разработках.



## СМАРТ-МАСКА DR.DENNIS GROSS

Устройство Skincare SpectraLite создано при участии американского дерматолога Денниса Гросса, который внес весомый вклад в исследование меланомы. Маска работает как аппарат для LED-терапии, воздействуя на кожу красными и синими светодиодами. Красные лучи проникают в разные слои кожи, помогая вырабатывать собственный коллаген. Одновременно запускается процесс разглаживания мелких морщин и общего оздоровления кожи. Синий свет обладает обеззараживающим свойством: убивает бактерии, вызывающие акне, снижает жирность кожи и снимает уже существующие локальные воспаления. Также у марки есть очки, встроенные светодиоды в которых прицельно воздействуют на кожу вокруг глаз.

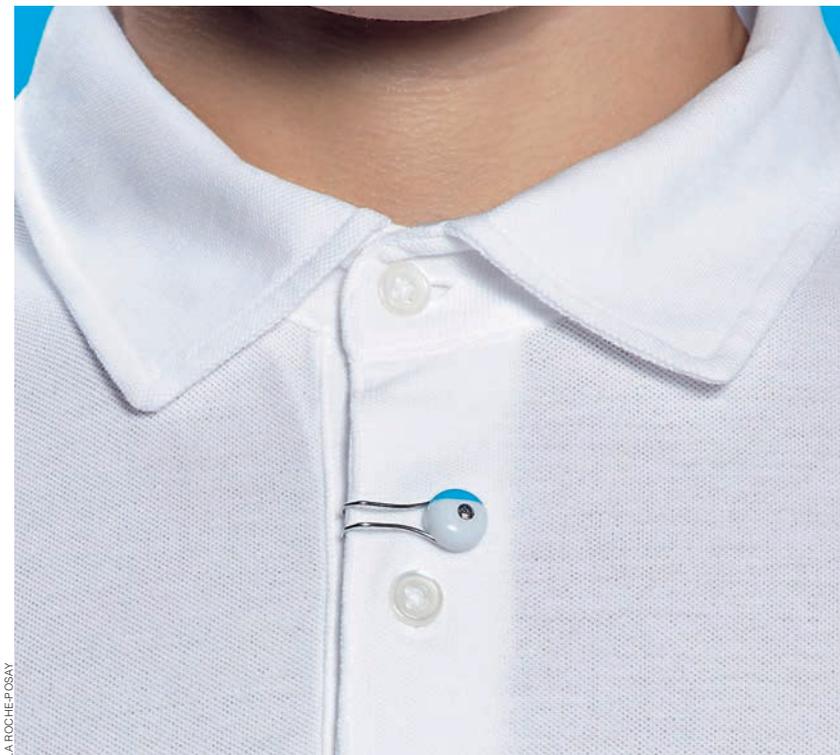
## СКАНЕР АНТИОКСИДАНТОВ PHARMANEX S3

Проект американской компании Nu Skin Enterprises, в портфолио которой есть средства для ухода за кожей, бьюти-гаджеты и БАД. Всего за 30 секунд — достаточно приложить ладонь к сенсорной панели — прибор считывает уровень особых иммунных клеток-каротиноидов в коже. Чем их меньше — тем выше уровень окислительного стресса в организме и ниже количество антиоксидантов. Сканер работает по принципу резонансной рамановской спектроскопии. Он направляет на кожу луч синего цвета с такой длиной волны, что фотоны вступают в реакцию с клетками-каротиноидами. В результате такого взаимодействия фотоны становятся зелеными, их количество, которое подсчитывает сканер, будет пропорционально количеству этих клеток. Результат позволяет сделать определенные выводы о состоянии организма — возможно, заставит скорректировать диету или даже изменить образ жизни.



## ДОМАШНИЙ ГАДЖЕТ ДЛЯ RF-ЛИФТИНГА Борк

Гаджет D681 стал первым устройством в области косметологии, выпущенным компанией Bork. Производитель гарантирует, что омолаживающую процедуру RF-лифтинга теперь можно провести самостоятельно и не тратить время на визит к косметологу. Прибор D681 точно так же, как профессиональные аппараты, генерирует электрический ток в радиочастотном диапазоне, а его импульсы стимулируют выработку фибробластов в коже, что повышает ее упругость и эластичность. Предусмотрено три уровня интенсивности воздействия, аппарат снабжен универсальной насадкой для лица и шеи. Регулярные сеансы по 20 минут в день и предварительное нанесение сыворотки для лучшего контакта — таковы основные рекомендации разработчиков.



## ПРИБОР ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ UV-ИЗЛУЧЕНИЯ LA ROCHE-POSAY

Миниатюрный гаджет My Skin Track Sensor определяет уровень ультрафиолетового излучения. Его придумали инженеры технологического инкубатора косметического гиганта L'Oreal вместе с дерматологами La Roche-Posay, ответственными за формулы солнцезащитных средств Anthelios, и швейцарским дизайнером Ивом Беаром. Устройство крепится на воротнике рубашки, полях шляпы или сумке и позволяет определить необходимую степень защиты SPF — благодаря этому вы не ошибетесь при выборе солнцезащитной косметики. Также сенсор можно синхронизировать с приложением HealthKit, и он будет отправлять на смартфон данные о влажности, пыльце растений и уровне загрязненности воздуха.



## ПРИНТЕР ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СЫВОРОТОК P&G

На выставке CES-2019 была представлена система по уходу за лицом Opti Precision против пигментации, инновация американской транснациональной компании Procter & Gamble. Сначала с помощью светодиодного (LED) датчика гаджет проводит диагностику кожи, выявляя участки с максимальной концентрацией меланина. Точность ювелирная: встроенная камера делает 200 снимков в секунду, а мини-компьютер анализирует их и определяет степень накопления пигмента, форму и размер пятен. Затем принтер Micro Serum Jet с меткостью снайпера выпрыскивает корректирующую сыворотку из термических струйных иголок, которых в устройстве больше сотни. Opti Precision позволяет добиться однородного тона кожи, осветляя пигментные пятна и при этом не затрагивая здоровые ткани.



## «УМНАЯ» НОЧНАЯ МАСКА Z.KUDRINA

Известный московский косметолог Зинаида Кудрина больше 20 лет назад разработала технику моделирующего массажа лица элеронами из серебра 999-й пробы. То нагревая, то охлаждая инструменты, она поднимает ими ослабленные мышцы, вытаскивает скулы, заново лепит овал и разглаживает морщины. Методика легендарная: свои лица ей доверяют Екатерина Андреева, Алиса Хазанова, Полина Кищенко. Новых пациентов Зинаида Кудрина уже давно не берет, но недавно запустила линию омолаживающих аксессуаров для лица и тела Z.Kudrina, один из которых ночная маска. На шелковую основу согласно методике, серебро стимулирует синтез гиалуроновой кислоты, активизирует обменные процессы, обновление волокон коллагена и эластина, снимает воспаления. Маску нужно носить ежедневно 60–90 минут после процедур по вечернему уходу за лицом, курс займет 28 дней. Для заметного эффекта лифтинга, повышения упругости кожи и укрепления овала лица косметолог рекомендует проводить три-четыре курса в год.

# Один момент

## Что такое осознанный образ жизни

Ирина Кузьмичева |

**МЕСТО** теории коллективного бессознательного заняла философия осознанного образа жизни. Теперь это главный критерий всего. Питание и спорт, бизнес и отдых, отношения с партнерами и воспитание детей — все должно быть mindfulness. Даже контролируемые сновидения, о которых шла речь в фильме Кристофера Нолана «Начало», теперь можно смотреть в собственной постели. «Ъ-Beauty» выясняет, что такое осознанность и что с ней не так.

В конце декабря обитатели социальных сетей подводили итоги 2018 года и строили планы на следующий. Одним из самых распространенных пунктов стала осознанность. «Хочу отказаться от мяса, кофе, сахара и вообще питаться более осознанно». «Наконец-то я порвала с токсичным партнером. Надеюсь, мои следующие отношения будут осознанными». «Хорошо бы осознаннее тратить деньги». «Начну заниматься спортом — это положительно повлияет на рост моей осознанности, развитие личности и позитивное мышление».

Осознанность, или mindfulness, — это умение постоянно следить за собственными мыслями, действиями, чувствами к себе и к другим. При этом не оценивать их. Такое проживание и переживание настоящего момента (без тоски по прошлому и мечты о будущем) практикуют в психиатрии для борьбы со стрессом и депрессией. Сегодня необходимость сконцентрироваться на ощущениях, ситуации, действии стала реакцией на растущее обилие отвлекающих факторов: слишком много информации, слишком часто пищит смартфон.

Не новое, но обновленное с учетом современных реалий (сверхзвуковой ритм жизни, сплошной стресс, вот это все) направление на полном серьезе изучают в специально созданных ради такого дела организациях. В США есть Американская



### Как включить сознание

- 1. Отоложить смартфон во время еды.** Так вкус станет ярче, а насыщение придет быстрее.
- 2. Пропустить «главную вечеринку года»,** если хочется остаться дома. Проводить время с семьей или в одиночестве, потому что сейчас так хочется, и не бояться пропустить что-то «более важное».
- 3. Слушать по-настоящему.** Снова отложить гаджеты и не просматривать ленту Facebook, когда партнер, друг, мама рассказывают о том, как прошел их день.
- 4. Перестать спешить.** Хотя бы по выходным и в отпуске. Для начала устройте себе настоящие выходные, не отвлекаясь на рабочие чаты.
- 5. Не сравнивать себя с другими.** Избавиться от чувства неполноценности, если все вокруг стали «осознанными», а вы еще нет.

ассоциация исследования осознанности, а в Британии важность mindfulness приняли на законодательном уровне и учредили Всепартийную парламентскую группу по делам осознанности. В них, как и в mindfulness-студиях Лондона, Нью-Йорка, Москвы, советуют одно и то же: слушать себя, жить одним моментом и чуть что медитировать.

#### Управление потоком

Медитацией теперь занимаются не только преподаватели йоги, буддистские монахи и Джулия Робертс в картине «Ешь, молись, люби». Сеансы секулярной, или функциональной, медитации (это когда без ароматных палочек, позы лотоса,

а главное — религиозного наполнения) для людей со стрессом внедрил 40 лет назад Джон Кабат-Зинн. Основатель Клиники снижения стресса в медицинском колледже Массачусетского университета (и все же буддист) доказал на примере своих пациентов и собственном, что отключиться от проблем можно хоть в автомобильной пробке, хоть во время секса. Теперь его светские мантры «Омм» можно услышать повсюду: в корпорациях вроде Apple и Google в американской армии, хосписах и школах. Говорят, помогает принять реальность со всеми ее пятнами и, как следствие, снизить риск суицида, вылечить посттравматический синдром и просто наконец расслабиться.

Сейчас есть возможность научиться всему: петь, не имея музыкального слуха, разбираться в винах, управлять самолетом. Вебинары по работе с эмоциями, мастер-классы созерцательных практик, ретриты молчания тоже есть. По итогам обещают успех в карьере, счастье в личной жизни и полное согласие с собой. Не удивительно, что такой посыл хорошо продается. Объем этого рынка в США составляет более \$1 млрд: столько приносят мобильные приложения, тренинги, книги. Даже монахи спустились с гор Тибета на Голливудские холмы. И теперь собственные консультанты по «осознанию» входят в райдер Опры Уинфри, Дэвида Линча, Майкла Джордана. На иерархической лестнице они стоят даже выше диетологов и лайфкоучеров.

Если очистить осознанность от шелухи медитации и коммерциализации, останется классический рациональный подход. Понимать, что и зачем ты делаешь, — вот квинтэссенция такой практики. «Сначала думай, потом делай» — этому учат еще в детстве. Осознанность в любой области — ментальной, сексуальной, гастрономической — напрямую связана с отказом от зависимости. Отказ от

десерта, сигареты или отношений, которые больше не приносят удовольствия, — шаг в светлую область сознательного из темноты бессознательного. Как и принятие того, что право на ошибку есть у каждого.

Осознанность не только и столько модный тренд, копируемый образ жизни. Таким его сделали соцсети, по дороге исказив и местами обесценив. Несмотря на повальное увлечение осознанием, к нему невозможно прийти без личной необходимости, внутреннего щелчка. Большинство людей не осознают, что делают на разных этапах жизни или от ее начала до конца: «Все побежали, и я побежал». Правильная осознанность — это отказ от жизни на автопилоте и переход в режим ручного управления.

# Атмосферные явления Интерьеры в центрах красоты



РОНИТ РАФАЭЛЬ,  
ОСНОВАТЕЛЬНИЦА  
L. RAPHAEL



«Понимаете, я решилась на перемены в одно мгновение и буквально жила этим ремонтом, постоянно контролировала процесс. Признаюсь, со мной в то время было нелегко», — смеется Ронит. Занимаясь декором, ни она, ни Александра ни на минуту не забывали о функциональности. Каждое помещение отражает его предназначение: тут не перепутать чайную комнату (кстати, это любимое помещение дизайнера) с кабинетом, где проводят новейшие в этом сезоне процедуры для подростков. Рабочий кабинет самой Ронит Рафаэль тоже отличает-

ся удобством и элегантностью — стены отделаны темным дубом, на полках книги и альбомы по искусству, есть место для неформального общения с коллегами или посетителями. «Я против всего слишком яркого и кричащего», — говорит она. — Вы сами видите, наши обновления очень сдержанны, я не могу утратить доверие окружающих. Кстати, этого принципа я придерживаюсь и в работе: никогда не стану делать процедуры на новейшем аппарате только потому, что он новый, или не стану применять разрекламированную, но сомнительную методику».

Ирина Кириенко

**ОСОБНЯК** в Женеве, на главной улице мировой столицы часового и банковского бизнеса, был построен в 1692 году как помещение для производственных нужд; позже здание достраивалось вплоть до начала XIX века и с тех пор не меняло свой внешний облик. В прежние годы в доме располагались мастерские кабинетов, часовых дел мастеров, а сегодня здесь находится центр красоты L. Raphael. В конце прошлого года в особняке завершилась полномасштабная реновация, о которой дизайнер Александра де Гаридел рассказала «Ъ-Beauty» в эксклюзивном интервью. «У меня было два источника вдохновения, — говорит она. — Стиль ар-деко определила лестница во флагманском центре красоты на rue du Rhone, также он перекликается с интерьерами L. Raphael в Канне, Лос-Анджелесе и Нью-Йорке — в оформлении каждого из них выражена атмосфера этих ярких городов. В 70-е годы прошлого века здание в Женеве было элегантным магазином (практически небольшим тор-

центра, требовала быстроты и качества, по ее словам, она не могла позволить «своим клиентам оставаться без привычного для них расписания, когда они в любое время могут воспользоваться самыми лучшими процедурами». Признавая масштабные перемены, она все же подчеркивает, что для салона важно сохранить свои традиции. Так, фирменный оранжевый цвет, черная отделка мебели, светлые ковры остались в новом интерьере как маркеры привычного для постоянных клиентов места, отличительные запоминающиеся детали.



**ФИРМЕННЫЙ ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ,**  
черная отделка мебели, светлые ковры  
сохранились как отличительные  
и важные детали всего помещения



OFFICE DU PATRIMOINE ET DES SITES, MAX OETLI PHOTOGRAPHE, 1985

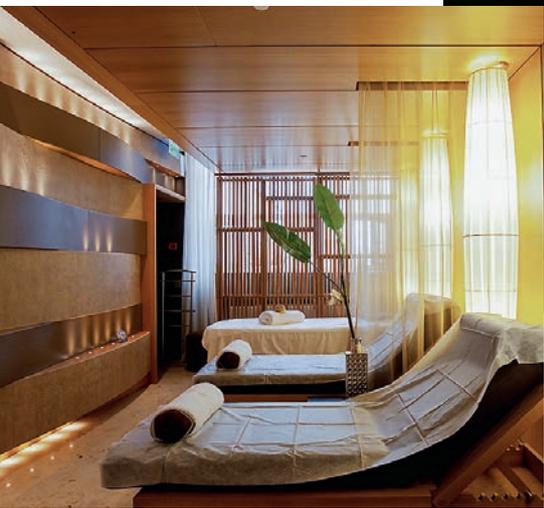
Столичные центры красоты стремятся следовать эстетическому вкусу и представлениям о комфорте нового времени. Вариации на тему гламура уходят в прошлое. Сегодня в интерьерах модных салонов — выдержанный стиль и продуманная эргономика, предметы авторского дизайна и образцы современного искусства



Хозяйка салона  
СТИЛИСТ  
ЛАННА КАМИЛИНА



АТМОСФЕРА САЛОНА  
КОСМОПОЛИТИЧНА:  
ЕВРОПЕЙСКАЯ  
СДЕРЖАННОСТЬ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ  
РУССКОГО КОЛОРИТА



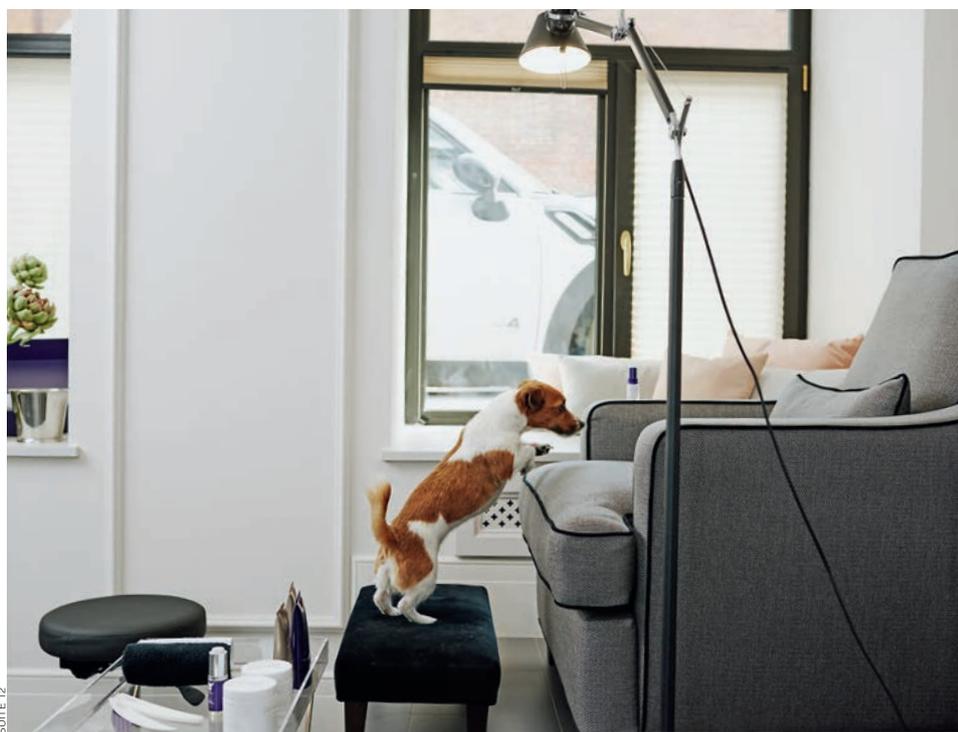
**ПЕРВЫЙ** большой салон под именем стилиста Ланны Камилиной открылся рядом с Третьяковской галереей в конце 1990-х. На протяжении 20 лет хрупкая блондинка не только успешно открывала один центр красоты за другим, но и написала книгу «Сервис класса люкс», призванный обучить всех желающих тонкостям дела. Новый beauty-сервис премиального класса с узнаваемым логотипом Lanna Kamilina и пальмовой ветвью над парадным входом расположен в отеле Sheraton на 1-й Тверской-Ямской. На первом этаже мы пьем чай, сидя у камина в уютных и модных зеленых креслах. Атмосфера салона космополитична, в нем витает аромат любимого хозяйкой Парижа, но присутствуют и национальные акценты. Часть стен и потолка украшена фантазийной росписью, изображающей московское небо, огромные круглые зеркала с подсветкой, «улучшающей цвет лица», эффектно обрамлены лакированной березой (автор проекта — дизайнер Виктор Игнатчик). Клиентов наряжают в кимоно и подвязывают кушаками — еще один тонкий штрих a la russe. На полках дизайнерские матрешки и редкие нишевые ароматы, на вешалках — платья от российских дизайнеров. На восьмом этаже отеля находится спа-центр Lanna Kamilina с косметологией, массажем, хаммамом и небольшим фитнесом. Теплые оттенки дерева и современный дизайн выглядят неожиданно свежо для консервативного Sheraton. Пожеланию требовательного или просто стремящегося

сохранить инкогнито клиента весь этаж закрывается на спецобслуживание и превращается в своего рода «президентский люкс».

Из отеля в прямом смысле мы отправляемся в импровизированный отель — новое модное заведение на Страстном бульваре под названием Suite 12. Окончившая школу «Детали» и успешно работающая декоратором Евгения Розовская тщательно продумала оформление своего салона красоты, похожего на просторную студию в дизайнерском отеле. Старинная кирпичная кладка особняка 1854 года постройки была приведена в надлежащий вид и является предметом гордости хозяйки — она артистично дополнила старые стены современными буазери в парижском стиле. Белые панели с изящными молдингами и большие зеркала визуально расширяют и без того немаленькое помещение. Здесь не только стригут и красят, но еще и проводят праздники и даже читают лекции — по словам Евгении, мастер-классы специалистов в области красоты очень востребованы у ее клиентов. Обстановка салона неуловимо богемная: повсюду расставлены живые цветы, на окнах шторы цвета пыльной розы, на стенах абстракции художницы Людмилы Константиновой,

подобранные партнером Евгении по этому проекту арт-дилером Мариной Реут. Европейский минимализм обозначен черно-белым парикмахерским оборудованием и мебелью, включая лаконичные кресла по дизайну Филиппа Старка, винтажное очарование проявляется в отделке стен и классических предметах интерьера из светлого дерева. Для общения есть удобная зона с глубоким черным диваном и креслами в стиле Mid-Century Modern. По словам Евгении, вскоре большой зал будет разделен зеркальной перегородкой-трансформером, что позволит по мере надобности преобразовывать оуп-спасе, отделяя зону парикмахерских услуг от лаунж-зоны. Собственно VIP-кабинет не предусмотрен, но Евгения отмечает, что удобные кресла-реклайнеры в педикюрном кабинете позволяют при необходимости обслужить важного и суперзанятого клиента «в восемь рук». Пространство Suite 12 как раз и задумывалось для преображений: здесь и стригут, и укладывают прическу, и красят, и наряжают, например дебютанток бала Tatler.

Заходя в фойе недавно открытой на новом месте, в Лялином переулке, клиники эстетической медицины The Platinental, я меньше всего ожидал ассоциаций с отелем. Но в беседе с основателем и главным врачом клиники Андреем Искорневым сразу же слышу о том, что, согласовывая дизайн-концепцию, он думал о чем-то «нейтральном, строгом, элегантном наподобие бутик-отеля». Поначалу лаконичное бело-серо-черное пространство кажется немного хмурым, но просторная



В САЛОНЕ SUITE 12 НЕ ТОЛЬКО СТРИГУТ И КРАСЯТ, НО И ПРОВОДЯТ ПРАЗДНИКИ И ЧИТАЮТ ЛЕКЦИИ



Хозяйка салона  
ДЕКОРАТОР  
ЕВГЕНИЯ РОЗОВСКАЯ





ГЛАВНЫЙ ВРАЧ  
И ОСНОВАТЕЛЬ  
КЛИНИКИ  
АНДРЕЙ ИСКОРНЕВ

В ОФОРМЛЕНИИ  
КЛИНИКИ ЗА ОСНОВУ  
ВЗЯТ АМЕРИКАНСКИЙ  
СТАНДАРТ:  
МИНИМАЛИСТИЧНЫЙ  
ИНТЕРЬЕР НЕ ПОХОЖ  
НИ НА БОЛЬНИЦУ,  
НИ НА САЛОН  
КРАСОТЫ



THE PLATINENTAL



THE PLATINENTAL

го диалога, — бизнесе красоты. Созданию трехуровневого пространства Елена Карисалова вместе с архитектором Ириной Глик посвятили два года. На первом этаже делают укладки, маникюр и макияж, также здесь расположена симпатичная детская зона в ярких зеленых тонах — единственный всплеск активного цвета в оформлении салона. Палитра интерьера Still Beauty

Space — теплые бежево-коричневые и прохладные серые тона с акцентами из благородной латуни и бронзы (вертикальные жалюзи из перфорированного металла на огромных окнах — произведение искусства), мрамора и искусственного камня. Я отмечаю удивительный для Москвы факт, что все три этажа адаптированы, чтобы принимать людей с ограниченными возможностями. На втором этаже отдельные парикмахерские залы для мужчин и женщин, где отличаются не только цветовой палитра, но даже музыка. В обоих залах кресла, напоминающие сиденья лимузина, а место, где смешиваются краски, снабжено мощной бесшумной вытяжкой во избежание распространения запахов. Здесь же по соседству расположен кабинет индивидуального обслуживания, попасть в который можно незаметно для остальных

гостей. Тут просторно, как в премиальном сюите хорошего отеля: помимо собственно профессионального оборудования есть и гардеробная, и ванная комната. Практичная отделка стен с эффектом текстильных обоев соседствует с панелями из дерева и поражает качеством исполнения. Наконец, на третьем этаже, где клиентам предлагаются спа-услуги и аппаратная косметология, меня встречает огромная фотография Патрика Демаршелье, стиль мебели напоминает прославленную итальянскую марку Grommetoria. Партнеры Елены и соавторы проекта Still Ника Гасан-заде и Владимир Акопджанов, заметив мое замешательство, с улыбкой спешат уверить, что богатый антураж не «заложен» в стоимость услуг. Обстановка массажного кабинета — готовый гостиничный номер, в котором я с удовольствием оказался бы в одном из путешествий.

Майк Шилов



STILL

зона ресепшен, недежурная вежливость сотрудников и точно подобранные декоративные акценты, которые замечаешь в ожидании доктора за чашкой хорошего кофе, создают очень правильный настрой — лишенный гламурной вальяжности и в то же время комфортный. Андрей Искорнев практикует как в Москве, так и в Лос-Анджелесе и в оформлении клиники взял за основу американский премиум-стандарт: выглядеть стильно и функционально, не походя внешне ни на больницу, ни на салон красоты. Широкий коридор первого этажа, где проводят прием специалисты и оказывают косметологические услуги, украшен фотоколлажами Айдан Салаховой. Большой фотопортрет Людмилы Гурченко напротив ресепшен — работа Аслана Ахмадова. А в кабинете Андрея Искорнева на стене висит большая картина Ольги Солдатовой.

Открывшийся в Барыковском переулке, ровно посередине между Остоженкой и Пречистенкой, Still Beauty Space похож на галерею современного искусства. На входе, поднимая глаза от необычного пола из итальянского терраццо, я вижу стойку ресепшен, напоминающую скульптуру. Это и есть скульптура Василия Селиванова, как сообщает мне основательница Still Beauty Space Елена Карисалова. На стенах фотографии, снабженные «музейными» табличками: это подлинники работы Херба Ритца, Хельмута Ньютона, Джованни Гастела. Фотография — давняя страсть Елены, даже само название модного салона означает не только спокойствие, но и стоп-кадр на профессиональном языке фотографов. Помимо экспонирования работ мэтров фотоискусства Елена издает книги и альбомы, посвященные модной фотографии из коллекции Still Art. В то же время она очень хорошо ориентируется и в том, что составляет предмет наше-

ЛЕСТНИЦА СЛУЖИТ СВЯЗУЮЩИМ ЭЛЕМЕНТОМ ТРЕХЭТАЖНОГО STILL BEAUTY SPACE, НА СТЕНАХ КОТОРОГО РАБОТЫ СОВРЕМЕННЫХ ФОТОХУДОЖНИКОВ



ОСНОВАТЕЛЬНИЦА  
САЛОНА  
ЕЛЕНА КАРИСАЛОВА

Цветовая палитра помещений клиники подобрана с учетом рекомендаций психологов (над проектом работал дизайнер Илья Гульянц). Готовясь к операции, пациент ожидает в комнате с оптимистичными желтыми стенами. В операционных предсказуемо преобладает зеленый цвет, в реанимационной палате — розовый, с которым лучше спится, а в отдельных палатах гостиничного типа на третьем этаже — спокойные пастельные тона. Продуманный колорит сочетается с тщательным выбором отделочных материалов и оборудования, способных обеспечить максимальную гигиеничность. Оперблок на втором этаже напоминает капсулу: его стены абсолютно герметичны, стыки отсутствуют, а мощная система вентиляции обеспечивает автономный приток воздуха к каждому операционному столу, окружая пациента барьером из стерильных ламинарных потоков. Этим нейрохирургическим стандартом стерильности класса А могут похвастаться только избранные клиники.



STILL

# Не все сразу

## Основные ошибки начинающих в спорте

Ирина Кириенко |

Спорт активно входит в моду. Сегодня даже те, кто еще вчера отрицал пользу тренировок, выбирают кроссовки и спешат в тренажерный зал. Известные тренеры рассказали «Ъ-Beauty», на что нужно обратить внимание, и назвали основные ошибки, которые совершают новички. Итак, если вы начали заниматься спортом, чего точно не стоит делать?



**АНДРЕЙ КУПРЕЕВ,**  
ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ГЕРОЕВ  
GYMNASIUM, МАСТЕР СПОРТА  
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ:

**1** **Тренироваться без права на отдых**  
Принцип «Чем больше, тем лучше» в спорте работает далеко не всегда. Организму нужен отдых. Важно уметь восстанавливаться после тренировок и правильно распределять нагрузку на разные группы мышц.

**2** **Брать за основу тренировочный план из интернета**  
Очень важно соблюдать правильную технику при выполнении любых упражнений. Для этого необходим контроль компетентного человека — тренера. Неправильное выполнение упражнений может не только снизить эффективность тренировок, но и привести к травмам.

**3** **Переходить сразу к сложному**  
Новички часто переоценивают свои силы. Даже очень крепкий внешне человек может получить травму на силовых тренировках из-за слабых суставов. Важно двигаться последовательно и начинать с укрепления суставов. То же самое относится к аэробной и анаэробной нагрузкам. Не нужно стремиться пробежать марафон, едва поднявшись с дивана. За всеми достижениями стоит качественная общая физическая подготовка. С нее и следует начинать.

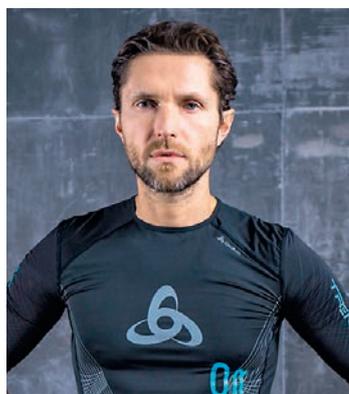
**4** **Пренебрегать медицинскими противопоказаниями**  
Чаще всего этим грешат обладатели лишнего веса, которые начинают бегать по дорожке, не проконсультировавшись с диетологом и кардиологом. В первых, это нагрузка на колени (снова вспоминаем про укрепление суставов). Во вторых, при выполнении кардио важно следить за пульсовыми зонами. Работа в разных пульсовых зонах дает разные результаты: на маленьком пульсе будет гореть жир, а на высоком — тренироваться сердце и выносливость. Важно определить цели и понять противопоказания.

**5** **Забыть о правильном питании**  
Когда люди ставят перед собой цель похудеть, они часто забывают насчет основного фактора успеха — питания. Одни просто перестают есть, а другие штурмуют тренажерный зал, но не отказываются при этом от вредной еды. Обе тактики — путь к поражению. Секрет победы — соблюдение количества потребляемых калорий и баланса белков, жиров и углеводов. Тренировки — это всего лишь 20% успеха.

**6** **Ориентироваться на результаты других**  
Эту ошибку совершают и новички, и опытные спортсмены. Но для первых ориентироваться на результаты других — верный способ бросить тренировки практически на месте старта. Для тех, кто тренируется для поддержания здоровья, не так важно, какой вес поднимает чемпион мира по тяжелой атлетике или за какое время сильнейшие стайеры пробегают марафонскую дистанцию. Если же цель — победа в крупных соревнованиях, то сравнением результатов должен заниматься тренер.

**7** **Тренироваться без графика**  
Свободный график — главный враг спортивного образа жизни. Нет системы — нет результата. Расписание помогает без ущерба совмещать спорт с другими занятиями.

**8** **Тренироваться в неподходящей одежде и обуви**  
Речь не идет о покупке профессиональной спортивной одежды и обуви вместе с покупкой абонемента в тренажерный зал. Но базовые правила учитывать нужно: на ногах должны быть кроссовки, а не кеды, а спортивная форма должна отводить влагу от организма и быть удобной.



**АНТОН ФЕОКТИСТОВ,**  
СООСНОВАТЕЛЬ СЕТИ СТУДИЙ  
PRO TRAINER:

**1** **Забывать про разминку**  
Разминка подготавливает организм к основной работе. Если ее не сделать, то могут произойти травмы. Разминка помогает нам поднять частоту сердечных сокращений, то есть пульс, и сердечно-сосудистая система будет готова к нагрузке. Чем длительнее разминка, тем успешнее проходит тренировка. После завершения тренировки нужно тянуться, особенно важно потянуть те мышцы, которые были в работе. Иначе на следующий день будет ощущаться ломота в теле, хуже будет восстановление в целом.

**2** **Перескакивать с программы на программу**  
Многие пытаются добиться результата за короткий срок. Но чтобы увидеть работу какой-то определенной программы, нужно, чтобы прошло время. Примерно это четыре-пять недель, так как сначала организм должен адаптироваться под эту программу, и только потом начинает проявляться эффект.

**3** **Ожидать немедленных результатов**  
Многое зависит от анатомии и физиологии: кто-то будет чуть быстрее достигать определенных результатов, у кого-то будет получаться медленнее, но адаптация нужна всем. Если человек совсем никогда не занимался, то процесс адаптации может занять по времени до полугода. Если человек молодой, здоровый и раньше чем-то занимался, то он может адаптироваться за три-четыре недели. И только потом можно повышать интенсивность тренировок. Либо увеличивать веса, либо делать больше подходов. Торопиться здесь не надо. Не нужно на каждой тренировке увеличивать вес или менять программу, важно постоянство процесса.

**4** **Не соблюдать питьевой режим**  
Питьевой режим важен, особенно во время интенсивных тренировок или во время занятий в жаркую погоду, в душном помещении или на высокогорье. Лучше пить понемногу каждые 10–15 минут. Если этого не делать, то может повыситься вязкость крови, и это повышает нагрузку на сердце.

**5** **Выбирать не те упражнения**  
Часто новички, которые приходят в зал, видят только свои недостатки и делают упражнения только на ту группу мышц, состояние которых они хотели бы улучшить. Например, мужчины часто делают жим от груди, тренируют бицепс, но при этом они забывают про мышцы ног (это, кстати, самое нелюбимое упражнение у мужчин) либо не развивают мышцы-стабилизаторы. Девушки не любят делать силовые тренировки, так как думают, что будут похожи на качков. Важно давать комплексную нагрузку: и кардио, и силовые упражнения, и растяжку — это ведет к гармоничному развитию.

**6** **Не соблюдать технику**  
Многие относятся к этому слишком поверхностно, считая, что простые упражнения не требуют какого-то особого внимания. Включил YouTube — и вперед. Недавно в Daily Mail опубликовали удручающую статистику: после упражнений на скручивание примерно две трети практикующих оказываются в больницах.

**7** **Двигаться ради движения**  
Часто новички, которые начинают заниматься самостоятельно, не ставят перед собой цели. Они выполняют движения ради движения, а не ради результата. А цель должна быть всегда.



## Модные формы Химическая завивка в свингующем Лондоне

АКТРИСА (БУДУЩАЯ «МИСС АНГЛИЯ» 1959 ГОДА) ПАМЕЛА СИРЛ И МОДЕЛЬ ДЖИН БИНФИЛД В ПАРИКМАХЕРСКОЙ РЕЙМОНДА БЕССОНА НА ГРЕФТОН-СТРИТ В ЛОНДОНЕ, 1958 ГОД

**В ИЮЛЕ** 1958 года начинающие актрисы отправились в модный салон на популярную тогда химическую завивку волос. Чтобы скрасить ожидание (а сделать волосы перманентно кудрявыми — это процесс, требующий времени), они рассматривают модные журналы и обсуждают предсказания, которыми тогда занимался стилист и владелец салона Реймонд Бессон, известный также под именем мистера Тизи-Уизи. Это знаковая фигура в мире парикмахерского искусства, человек, который обучал мастерству самого Видала Сассуна, придумал окрашивание волос в необычные цвета вроде розового и синего

и был уверен, что длинные волосы — удел молодых девушек до 20 лет (длинные волосы старят, говорил он). Работая над формой коротких стрижек, он оформлял их в упругие локоны химзавивкой под перьевыми для того времени моделями сушиаров. Кроме того, Бессон считал, что можно предсказывать будущее исходя из того, как растут волосы. Этот метод он называл *hairology*, что напоминает и астрологию, и хиромантию одновременно.

«Сегодня химическая завивка — это совсем другая история, — комментирует Полина Макурина, стилист центра «Белый сад» в «Метрополе». — Составы более щадящие, а старомодные сушиары давно

заменял передовой климатон. А в предсказаниях по типу и направлению роста волос я бы не стала верить, по-моему, это скорее похоже на элемент развлечения для привлечения клиентов в салон. Я бы больше связывала прическу с психотипом человека. То есть, например, то, какую стрижку или прическу предпочитает человек, может характеризовать его личность. Отсюда можно сделать выводы о том, какие у него могут быть взаимоотношения с окружающими, насколько он активен, уверен в себе или, наоборот, скромный и нерешительный».

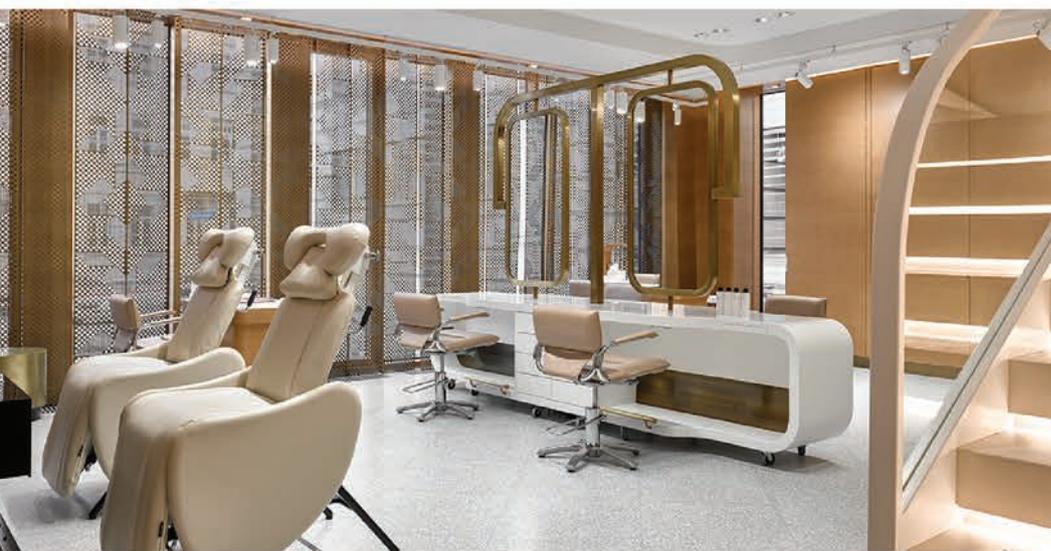
Ирина Кириенко



КРАСОТА СНАРУЖИ, КРАСОТА ВНУТРИ

## STILL BEAUTY SPACE

Still Beauty Space – это трехэтажное пространство, объединившее все услуги, необходимые современным жителям мегаполиса: от экспресс-комплексов с маникюром, укладкой и макияжем до инновационных аппаратных процедур эстетического и спа-уходов для лица и тела. Still Beauty Space – это ода естественной красоте, особое внимание к комфорту и уважение к приватности наших клиентов.



реклама

Барыковский переулок, 4, стр 3

+7 (499) 426-25-15

+7 (499) 426-25-17

[stillspace.moscow](http://stillspace.moscow)

**N°5**  
ÉDITION LIMITÉE



**N°5 ОБЛАЧАЕТСЯ В КРАСНОЕ**