



**АЛЕНА** Ахмадуллина основала свою компанию Alena Akhmadullina в 2001 году сразу после окончания Университета технологии и дизайна в Санкт-Петербурге. Свои коллекции одежды она создает на основе сюжетов русских сказок. И выглядит тоже сказочно. Алена рассказала «Коммерсант. Стиль», как ей это удается, и сформулировала пять основных принципов, которым она следует.

1. В вопросе красоты я солидарна с Антоном Павловичем: в человеке все должно быть прекрасно. Я убеждена, что человек, красивый внутри, не может быть непривлекателен внешне. Внутренняя гармония и интеллект проявляются и в ухоженной внешности, и в выборе цветовой гаммы и силуэтов в одежде, и в том, как человек держится и разговаривает.

2. Свой возраст я не скрываю — родилась в 1978 году. Думаю, что гармоничная женщина красива в любом возрасте. В уходе за кожей и других бьюти-ритуалах я придерживаюсь принципа системности. Вместе с косметологом клиники Kraftway Екатериной Михайловной Смольяниновой мы составляем план процедур и уходов на полгода, и я их вношу в свое расписание на тех же обязательных условиях, как и важные встречи и мероприятия. Сейчас прохожу курс PRXT 33 терапии плюс кислородную биоревитализацию Dermadrop.

3. Все косметические средства покупаю тоже только в клинике Kraftway, мне подбирают то, что нужно моей коже в данный момент. Это всегда профессиональные косметические линии. Сейчас это PCA Skin: очищение, сыворотка и крем для лица, фирменные маски. Но есть несколько брендов, которых нет в России, я покупаю их в других странах. Тушь Trish McEvoy, например.

4. Я очень слежу за своим питанием, ем по часам, обязательно пью воду в нужном количестве, тщательно выбираю продукты и способ их приготовления. Это не диета, а именно система питания, которая обеспечивает мой организм энергией и делает жизнь качественной.

5. Не мыслю своей жизни без спорта. Каждое утро я начинаю с «пяти йогических упражнений», занимаюсь бегом, катаюсь на лыжах. В поездках иногда занимаюсь скандинавской ходьбой. Стараюсь делать 10 тыс. шагов в день, занимаюсь растяжкой два раза в неделю с балетным тренером.

## «Я свой возраст не скрываю» Дизайнер Алена Ахмадуллина — о красоте и принципе системности

Алена Ахмадуллина |



МОДЕЛИ В ОДЕЖДЕ  
ALENA AKHMADULLINA  
СЕЗОНА «ОСЕНЬ-ЗИМА  
2019/20»