программы в шесть рук — с вами одновременно работают косметолог, массажист и мастер ногтевого сервиса,— продолжает Галина.— Такой сеанс позволяет быстро восстановить силы после долгого авиаперелета, преодолеть последствия джетлага или активных и “вредных” каникул. Также очень популярен у наших посетителей детокс-массаж на водорослевой маске. Это интенсивная процедура массажа, для которой используется смесь водорослей, термальной воды и эфирных масел на гелевой основе, способствующая снятию мышечных спазмов, улучшению лимфодренажа, выводу токсинов из организма и стимуляции кровообращения».

Для длительного эффекта Галина Лауре рекомендует детокс-модуль Iyashi Dome. «Это современная инновационная разработка японских ученых по использованию лучей инфракрасного света в строго определенном диапазоне длины волны,— рассказывает она.— Процедура показана всем жителям мегаполисов, спортсменам любого уровня подготовки. Также она применяется как составная часть антивозрастных комплексных программ в сочетании с косметическими, аппаратными методами и фитнесом. Исследования, длившиеся десятилетия, привели к созданию аппарата безальтернативного детокса, который может обеспечить ряд лечебных эффектов: восстановление метаболизма, снижение веса, усиление иммунитета, нормализацию артериального давления, реабилитацию последствий перенесенных травм, неврологических заболеваний, восстановление жизненного тонуса. Сеанс в кабине детокс-модуля длится 40 минут и сопровождается энергозатратами в 500–1000 ккал. Эта процедура приятна по ощущениям, однако представляет собой пассивную кардиотренировку с выделением значительного количества пота (200–1500 мл) за сеанс, в составе которого лабораторно обнаружены соли тяжелых металлов (алюминия, стронция, меди, ртути, никеля, молибдена и пр.), а также “плохой” холестерин, жирные кислоты и молочная кислота».

Вообще «спа-каникулы» — совершенно необязательно идея для любителей пассивного отдыха. Можно включить в спа-программу гимнастику, пилатес, йогу и аквааэробику, а также совмещать занятия фитнесом с термальными и банными процедурами.

Как бы быстро вы ни решили привести себя в форму, важно не переусердствовать. «Не путайте спорт и фитнес. Любая полноценная тренировка в фитнес-клубе должна длиться не более часа,— рассказывает руководитель департамента по фитнесу “Чистых прудов” Алексей Подольский.— Если вы качественно выполняете поставленный перед вами объем работы, то результат не заставит себя ждать. Фитнес является самым безопасным видом тренировок, в отличие от, скажем, прыжков на батутах или катания на роликах или коньках». И не пренебрегайте услугами профессионального тренера, особенно если решили взяться за интенсивную программу. «Распространенное заблуждение,— объясняет Алексей.— Я могу заниматься сам, зачем мне тренер? Это неоправданно дорого, а с помощью мобильного приложения я добьюсь всего сам. Но при этом учтите, что персональный тренер знает анатомию, физиологию, биомеханику, теорию и методику фитнес-тренировок, основы диетологии. Ни одно из мобильных приложений не сможет обучить и проконтролировать технику выполнения упражнений, не научит правильно дозировать нагрузку, а самое главное — не будет учитывать особенности вашего организма, о которых вы можете даже и не знать».

Во время интенсивных тренировок очень важно сбалансированно питаться. И это не только пить больше воды и не забывать про белки. «Оптимальное количество приемов пищи в течение дня — пять-шесть раз,— напоминает Алексей.— Хорошее пищеварение невозможно без клетчатки. Поэтому в день требуется минимум 400 г овощей. В ежедневном рационе должны присутствовать жиры омега-3 и омега-6, они содержатся в морепродуктах и растительных маслах. На завтрак нужны “сложные” углеводы. Перед сном — казеин, отличным аналогом которого является обезжиренный творог. Питание при интенсивных занятиях фитнесом невозможно без минералов и комплексных витаминов, их нужно добавлять в ежедневный рацион».

Детокс для волос и фитнес для кожи

Новогодние праздники представляются нам сплошной чередой удовольствий, но для нашей кожи и волос это самый настоящий стресс. В салонах Mr. & Mrs. Right разработали программу, которая поможет восстановиться после каникул. Что это за процедуры и какого эффекта ждать, нам рассказали специалисты салона.

Волосы

Зима — неблагоприятное время для волос, дополнительные проблемы могут возникнуть, если вы улетели на каникулы в тропики, а вернулись в разгар морозов. Температурные перепады, необходимость носить головной убор, частые укладки, использование большого количества стайлинга — все это негативно сказывается на состоянии волос и кожи головы. «Чтобы очистить поры кожи головы, восстановить гидролипидный баланс, а также устранить остатки стайлинговых продуктов, минеральных осадков воды и пыли, я рекомендую процедуру Detox, разработанную компанией I.C.O.N. Los Angeles. Хотя уход включает несколько этапов, он не занимает много времени и дает заметный эффект уже после первого применения»,— говорит стилист салона Mrs. Right на Чистых прудах Кристина Авдалян. Сначала на сухую кожу головы наносят пилинг, который дважды смывается детокс-шампунем, после этого применяется специальный кондиционер, который помимо волос также воздействует на кожу. В завершение процедуры на волосы наносят питательный тоник, на него можно делать укладку.

__Mr. & Mrs. Right

Стилист салона Mrs. Right на Малой Дмитровке Екатерина Рыгина, которая нередко работает со звездами, отмечает, что после череды предновогодних съемок и концертов волосы у многих из ее клиентов нуждаются в более глубоком восстановлении. «В этом случае я рекомендую серию процедур — еженедельно на протяжении четырех-шести недель,— говорит она.— Если нет возможности регулярно посещать салон, нужно поддерживать профессиональный уход с помощью средств для домашнего употребления». Такой неотложной помощью для тусклых, сухих и ломких волос является процедура восстановления гидробаланса Inner от I.C.O.N. Los Angeles с помощью аминокислотного коктейля, масла ши и семян бабассу, экстракта алоэ вера.

Кожа

«Основная проблема с кожей, которую я замечаю у большинства клиентов в период новогодних праздников,— это сильное обезвоживание. Прибавьте сюда воздействие экстремальных температур, городскую экологию, а также не самую здоровую диету. В этом случае привычный домашний уход может оказаться бессилен»,— комментирует косметолог салона Mrs. Right на Чистых прудах Виктория Шода. В качестве одноразового экспресс-ухода после бурной вечеринки подойдет программа восстановления французской компании Yon-Ka. Она включает ароматический компресс, глиняную маску, два орошения кожи смесью из пяти эфирных масел, два фитогоммажа, пилинг, релаксирующий массаж лица, шеи и декольте, маску для лица и шеи, маску на контуры глаз, защитный крем. И все это за один час. «При более серьезных проблемах и людям старше 40 лет требуется гидрогенерирующая или лифтинг-программа,— продолжает Виктория,— и проходить ее стоит курсом из четырех-шести процедур, раз в неделю». Например, придать тонус зрелой коже поможет уход Yon-Ka Age Defense. Часовая процедура включает точечное очищение, эксфолиацию, увлажнение и укрепление при помощи лосьонов и масок. В сочетании с массажем она дает заметный эффект: контуры лица подтягиваются, уменьшаются морщины, выравнивается тон кожи.

«Уговорить мужчин приходить к косметологу еженедельно практически невозможно. Но в Mr. & Mrs. Right можно совмещать эти визиты со стрижкой — примерно раз в три недели»,— рассказывает Виктория. В этом случае можно значительно улучшить состояние лица с помощью процедуры «фитнес для кожи Yon-Ka». Разработанная специально для мужчин, она включает глубокое очищение, удаление черных точек (комедонов), пилинг, ароматерапевтический компресс, фитогоммаж, расслабляющий массаж лица, шеи и зоны декольте, маску для лица и шеи. «Большинство мужчин расслабляются и засыпают во время процедуры,— говорит косметолог.— Тем заметнее им кажется ее эффект и вид посвежевшего и отдохнувшего лица в зеркале».