



Елена Темиргалиева,
владелица салонов красоты «Мильфей»:

— Год был сложный, но продуктивный: он дал возможность работать над слабыми сторонами и укреплять сильные. За время пандемии я полностью освоила испанский язык и сдала экзамен, который позволяет поступить в университеты с преподаванием на испанском, что я и сделала. В моем расписании, как и всегда, были трекинг и йога, а в целом круг интересов расширился: появились живопись, чтение, история. Карантин стал идеальным временем для общения с близкими и друзьями. Пусть даже многие из них за границей, это не остановило наше общение, и мы устраивали вечеринки в Zoom. Пандемия подарила мне умение замедлиться, пообщаться с собой и быть услышанной. Я отношусь с благодарностью к этому периоду и извлекаю из него максимум пользы.



Тина Канделаки,
журналист, основательница
компании ANSALIGY:

— Главной отдушиной и одновременно вызовом для меня стало продолжение развития бизнеса в экстремальных условиях. Я нашла новые каналы коммуникации с аудиторией, которая мне доверяет: открыла «Школу красоты», чтобы продолжать делиться своими знаниями, брала десятки интервью в прямом эфире Instagram и поняла, что можно двигаться вперед и в этой системе кардинально смещенных координат. На самоизоляции я попробовала перейти на интервальное голодание. Это важно делать только после консультации с врачом. Главное преимущество в том, что я могу добавлять в меню продукты, в которых раньше себя ограничивала. Наконец я вернулась к истокам и ем сутрагоми — кукурузную кашу с сулугуни. После — тренировка. Следующий прием пищи около 17 часов. Главное правило: никаких перекусов!



Виктория Рощанинова,
совладелица и руководитель
клиники KRAFTWAY:

— Во время пандемии я стала больше двигаться, чему очень рада. Я сейчас живу за городом, поэтому просто много гуляю и параллельно слушаю уроки французского языка — мне наконец удалось снова вернуться к нему. Это очень «отключает» мозги. Сразу после карантина я стала делать больше процедур, потому что и время освободилось, и наконец появилась возможность пройти полный курс — уезжать пока никуда не нужно. Походы к косметологу стали настоящим наслаждением и антистрессом. Я стала заниматься собой гораздо больше, чем раньше. Вот такой новый способ получения удовольствия, пока в рестораны, музеи и театры мы по-прежнему практически не ходим.

Беседовала Дарья Ермонская