

**МАРИЯ ЧИРКОВА**  
Владелец SPA-салона CHERRY

— Гармония — в сочетании всех составляющих красоты: красоты физической, внешней, душевной, которая выражается характером женщины, такими чертами, как доброта, красота манер и речи.

Важнейшая составляющая красоты — это здоровье и правильный образ жизни. Человек, наполненный здоровьем и ведущий правильный образ жизни, активен, интересен, энергичен и уверен в себе, с сияющими глазами, обладает особой привлекательностью для окружающих.



**Диана Тренина**  
Главный врач стоматологической  
клиники «Лайф Смайл»

— Считаю, что в этом вопросе главное не переусердствовать с «апгрейдом», чем, к сожалению, многие грешат. Поэтому на одно из первых мест бы поставила естественность. Однообразные скулы, брови и губы, по-моему, поднадоели, причем, если верить моему окружению, и мужчинам, и женщинам. Всем хочется видеть живые лица, естественные улыбки. Для меня важнее не безупречность черт лица или отсутствие морщин, а такая вещь, как ухоженность.

Стоит учитывать и такое понятие, как фундамент, или база. Я говорю о здоровье, конечно. Это как с ремонтом квартиры. Все понимают, что обои можно поменять легко, а вот то, что под ними, должно быть изначально безупречно. Поэтому если хотите красивую улыбку, начните с профессиональной гигиены полости рта.

Ну и третий ингредиент — это внутреннее состояние человека. Без внутренней гармонии, без умения находить радость в мелочах, без способности делиться хорошим настроением про тебя никогда не скажут, что ты красавица или красавец. Мы все так устроены — настанет к счастливым людям.



**Ирина Ямщикова**  
Руководитель самарского филиала сети клиник  
«Доктор Ост»

— Красота — это в первую очередь здоровье! Причем здоровые суставы и позвоночник, пожалуй, самая важная составляющая хорошего самочувствия.

Когда человек легко и грациозно двигается, у него уверенная походка, он автоматически воспринимается окружающими как молодой, сильный, энергичный и красивый.

Независимо от паспортного возраста важно заботиться о здоровье позвоночника и суставов, ведь в них — залог высокого качества жизни.

Не нужно идти на поводу у предрассудков! Даже людям старшего возраста, завершившим трудовую карьеру, нужны силы для воспитания внуков, любимых хобби, например, дачи.

Мы можем вернуть легкость движения тем, кто постарше, и вернуть радость активной жизни молодым людям, которых неожиданная боль лишила уверенности в себе. Для этого у нас большой арсенал средств: массаж, высокоинтенсивное, современное оборудование, инъекции, в том числе аутоплазмы, помогающие начать активно вырабатывать тромбоциты, которые, в свою очередь, запускают регенерацию в любой точке.