

АПРЕЛЬ - МАЙ

Life SPA

MAGAZINE

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

ВСЕ
ЗВЕЗДЫ
ДЕЛАЮТ
ЭТО

СПА НА
БЕРЕГУ
ОКЕАНА

ЗАПАХИ
ВЕСНЫ

ЕСТЬ
ИЛИ
НЕ
ЕСТЬ

ИГОЛКИ
ВМЕСТО
БОТОКСА



ISSN 2224-204X



WWW.LIFESPA.RU




16+

LEXUS ES



WWW.LEXUS.RU | 8 800 200 38 83 | LEXUS *TRADE IN*⁵

 WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU

ВОПЛОЩЕНИЕ КОМФОРТА

Lexus ES полностью изменит Ваше представление о комфорте. В этом просторном седане бизнес-класса Вы ощутите ни с чем не сравнимое спокойствие. Благодаря исключительной тишине в салоне, широкому пространству между первым и вторым рядами сидений и блоку управления для задних пассажиров ничто не потревожит Вас во время поездки. Наслаждайтесь мощностью 2,5-литрового двигателя с передним приводом в бензиновой или гибридной версии Вашего нового роскошного Lexus ES. Ведь этот автомобиль — воплощение комфорта.

от 1 597 000 рублей¹

Победитель премии
«Золотой Класон — 2012»
в номинации «Автомобиль
бизнес-класса»



Исключительная
тишина в салоне



Увеличенное пространство
между передними
и задними сиденьями



Блок управления
для пассажиров
на заднем сиденье²



Двигатель 2,5 л
и передний привод³



Гибридная версия⁴

¹ Цена указана для модели ES 250 в комплектации Comfort («Комфорт»). ² Доступен в комплектациях Premium («Премиум») и Luxury («Лакшери»).

³ Доступны во всех комплектациях модели ES 250. ⁴ Доступна во всех комплектациях модели ES 300h. ⁵ «Лексус Трейд Ин».

Содержание

апрель-май 2013

НОВОСТИ 10

SPA

СПЕЦПРОЕКТ

НА БЕРЕГУ 20

Спа-процедуры с видом на океан

ОПЫТ

ДРАГОЦЕННОСТИ 34

Камни в стоун-терапии и ювелирном деле

ТРАДИЦИИ

ДЖОН ТСАГАРИС: «Я ИСПОЛЬЗУЮ ИГОЛКИ,

ЧТОБЫ ДОБРАТЬСЯ ДО ВНУТРЕННИХ

ПРОБЛЕМ» 36

ВЕКТОР

ТОНКИЙ ПОДХОД 40

Худеем с удовольствием

ПРОГРАММА

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЛИЦО 46

Тонкая талия, но не ввалившиеся щеки

Советы специалистов



Февраль

14 февраля

День Святого Валентина (вечерний спецрейс)*: рейсы для влюбленных – атмосфера торжественная и романтическая, идеально подходящая для самых сокровенных слов.

23 февраля

Чествуем мужество!

Добро пожаловать на борт!

Март

8 марта

Международный женский день (спецрейс)*: В честь прекрасного пола!

15 – 22 марта

Масленица по-итальянски
Бенефис шеф-повара флотилии сеньора Лоренцо.

22 марта

день Ризотто: дегустация ризотто
– от традиционных рецептов, до экзотических и авторских.

Причал "Гостиница "Украина"

(набережная Тараса Шевченко)
Кутузовский проспект, 2/1 стр.1, ст. м. Киевская

Причал "Парк Горького"

ЦПКиО Им. М. Горького,
Пушкинская наб. (недалеко от Крымского моста).
ст. м. Октябрьская, Парк Культуры.

Флотилия
Radisson
ROYAL, MOSCOW

WELLNESS

ЕДА

ЗВЕЗДНЫЕ ДИЕТЫ 50

Как поддерживают красоту лица и тела

Анджелина Джоли и Дженнифер Лопес

ВОДА

ВАШЕ ТЕЛО ПРОСИТ ПИТЬ! 56

ВЕКТОР

ЗЕЛЕНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ 58

О пользе сезонных и локальных продуктов

ПОСЛУШАЙТЕ ПОВАРА 62

Диетическое меню в московских ресторанах

АЮРВЕДА

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ? 64

ЙОГА

ОТКРЫТЬСЯ МИРУ 66

Работа с дыханием может решить многие проблемы

ФИТНЕС

РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА 70

Как привести себя в нужную форму за две недели

КРАСОТА

ЗАПАХ ВЕСНЫ 74

ИСТОРИЯ

СОСТАВ ПРЕСТУПЛЕНИЯ 76

Парфюм, который заменит «Chanel N5»

*Ощутите прикосновение
Таиланда!*



Готовимся к лету вместе с КИНАРИ СПА!

весенние спецпредложения и акции



лучшие специалисты из Таиланда



**высочайший уровень обслуживания
в сочетании с неповторимой атмосферой
и экзотическим интерьером**

**КИНАРИ в ЖК «Шуваловский»
Ломоносовский проспект, 29, к.2
+7 (495) 643-99-77
круглосуточно**

**КИНАРИ на Таганке
Котельническая наб., 1/15, В
+7 (495) 660-87-84
с 11:00 до 23:00**

www.kinari.ru

BUSINESS

СПОСОБ

ЧАСТНЫЙ САМОЛЕТ НЕ РОСКОШЬ, А УДОБНОЕ
СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ 80

ДИЗАЙН

ДЫРА ВОООБРАЖЕНИЯ 84

ИНТЕРВЬЮ

ОЛИВЬЕ АРОН: «СПА-МАРКЕТИНГ –
ЭТО РАЗРУШЕНИЕ ПРАВИЛ» 88

IMAGE

ТЕСТ-ДРАЙВ

СЕДАН С СЕРДЦЕМ СПОРТКАРА 92

ОТЕЛЬ

ОСТРОВ РОБИНЗОНА КРУЗО 94

БРЕНД

ИСТОРИЯ В БУДУАРЕ 96

ПРОМОУШЕН

«ПУЛЬС» ГАЛИНЫ ВАСИЛЬЕВОЙ 98

CLUB

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 100

ART

ВЛАДИМИР МАЦКЕВИЧ: «Я ХОТЕЛ БЫ С ТРЕПЕТОМ
ЖДАТЬ СУББОТЫ...» 106



**Профессиональная талассо-косметика
от крупнейшей лаборатории Франции Science et Mer**

НОВИНКИ!

**Сыворотки для МЕЗОТЕРАПИИ
НОВЫЕ СОЛЕВЫЕ ПИЛИНГИ**

Москва

8 (499) 125-05-60

8 (926) 211-66-67

Санкт-Петербург

8 (812) 401-01-20

www.spabio.ru

www.esthet.ru



ФОТО: АЛЕКСАНДР ДАШИН

Кто знает, что такое — идеальный вес?
Тем не менее все мы к нему стремимся. Для одних идеальный вес — это когда стрелка на домашних весах не выходит за пределы 50/60/70/ килограммов. Для других — когда каждое произнесенное слово имеет правильный вес и значимость. И то, и другое одинаково важно, хотя способы достижения цели — разные.
Мы желаем вам, чтобы ваш вес всегда вас радовал.
Помните, что высшей целью является свобода.

Татьяна Филиппова, главный редактор



LifeSPA

MAGAZINE

Издатель и учредитель: ООО «Медиа-Наш»
Генеральный директор: Алина Мкртчян, director@lifspa.ru
Главный редактор: Татьяна Филиппова, t.filippova@lifspa.ru
Выпускающий редактор: Дарья Судакова
Арт-директор: Юлия Ерастова
Дизайнер: Галина Масленникова

Коммерческий директор: Сусанна Давоян
Директор по рекламе: Ашот Мкртчян, ashot@lifspa.ru
Менеджеры по рекламе:
Инна Алимбекова,
Наталья Мелихова, natalya.m@lifspa.ru
Директор по PR: Ольга Ступина, olga.s@lifspa.ru
Менеджер по работе с иностранными клиентами:
Оксана Вебер, oksana@lifspa.ru

Авторы: Татьяна Илларионова,
Юлия Григорьян, Евгений Багдасаров

Представительство в Санкт-Петербурге:
Валерия Бурова, valeria.b@lifspa.ru

Представительство в США:
Ашкен Бабаян: ashkhen.b@lifspa.ru

Подписка: тел. +7 (499) 391-03-09

Отпечатано в типографии UAB «Spaudos Konturai»,
Литва, г. Вильнюс, ул. Викарине, 1
Тираж: 25 000 экз.

Адрес редакции:
117461, г. Москва, Балаклавский пр-т, 48, тел. +7 (499) 391-03-09
www.lifspa.ru, e-mail: lifspa-mag@lifspa.ru

Журнал «LifeSPA. Гармония и Совершенство» зарегистрирован в
федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации
ПИ N ФС77-43304 от 28 декабря 2010 г.

Полное или частичное воспроизведение материалов в печатных
и электронных СМИ разрешается только с письменного
согласия редакции. Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов.

Founder and Publisher Limited liability society «Media-Nush»
General director: Alina Mkrtchyan, director@lifspa.ru
Editor-in-chief: Tatiana Filippova, t.filippova@lifspa.ru
Выпускающий редактор: Дарья Судакова
Art director: Yulia Erastova
Designer: Galina Maslennikova

Commercially director: Susanna Davoyan
Advertising director: Ashot Mkrtchyan, ashot@lifspa.ru
Advertising managers:
Inna Alimbekova,
Natalya Melikhova, atalya.m@lifspa.ru
PR director: Olga Stupina, olga.s@lifspa.ru
International Account Manager:
Oksana Weber, oksana@lifspa.ru

Authors: Tatiana Illarionova,
Yliya Grigor'yan, Evgeniy Bagdasarov

Director of St.-Petersburg department:
Valeria Burova, valeria.b@lifspa.ru

Director of foreign department (USA)
Ashkhen Babayan ashkhen.b@lifspa.ru

Subscribe: Tel. +7 (499) 391-0309

Printed by UAB «Spaudos Konturai»,
Vakarine str. 1, Vilnius, Lithuania
Circulation 25 000 copies

Publisher address:
Balaklavski ave., 48, Moscow, Russia, 117461, Tel +7(499) 391-0309
www.lifspa.ru, E-mail: lifspa-mag@lifspa.ru

«LifeSPA. Harmony and Excellence» magazine is registered by the
Federal service for supervision in the sphere of telecom, information
technologies and mass communications.

Registration certificate.
ПИ N ФС77-43304, 28.12.2010

Reproduction of texts, photos and magazine's materials is allowed
only with editor's written permission. The Editorial department is not
responsible for the content of advertising
materials.

СЕКРЕТ РАЗВЕДЧИКА

Фильм «Мебиус» обещает стать громкой премьерой этого года. Тим Рот исполнил в нем роль русского миллиардера, за которым следит агент Григорий Любов в исполнении Жана Дюжардена (знакового русскому зрителю по фильму «Артист»). Конечно, настоящая шпионская интрига невозможна без романтической линии, недаром слоган фильма: «Можно играть в политику, играть с деньгами, с доверием, но только не с любовью». Но есть в фильме и еще одна интрига, которая волнует всех настоящих ценителей дорогих часов. Какой хронометр носит на запястье Любов? Секрет раскрыт: это F.P.Journe Octa Calendrier, швейцарские часы с календарем, удостоенные высших наград на часовых выставках.



МОЩЬ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

На автосалоне в Женеве была представлена новинка Audi RS Q3, первая модель семейства «RS» в популярной линейке Q. Разработчики модели сделали акцент на практичность в повседневном использовании и высокие динамические характеристики: до первой сотни автомобиль разгоняется за 5,5 секунды (при этом его максимальная скорость ограничена отметкой в 250 км/ч). 2,5-литровый четырехцилиндровый двигатель развивает 310 л.с. мощности, потребляя всего 8,8 л/100 км. Пятицилиндровый двигатель 2,5 TFSI был отмечен целым рядом престижных наград. В частности, он трижды был удостоен премии «International Engine of the Year» («Двигатель года») в своем классе. Турбированный двигатель объемом 2480 см³ оснащен системой непосредственного впрыска топлива и развивает максимальную мощность в 310 л.с. при 5200 – 6700 об/мин. В России модель появится в четвертом квартале 2013 года.



ВЕРХ РОСКОШИ

Столетний Grand Hotel Tremezzo на берегу озера Комо открыл после реставрации этаж-пентхаус. Здесь расположились восемь эксклюзивных номеров, которые уже вошли в список лучших съютов мира по классификации журнала Elite Traveler's. Каждому постояльцу достается в безраздельное пользование просторная терраса, высоко парящая над гладью озера. Ну, а чтобы уж полностью насладиться своим положением, стоит погрузиться в джакузи на открытом воздухе. Есть здесь съюты для семей с детьми, а также возможность объединить весь этаж в один огромный номер. Если вы любите стиль ар нуво, тишину, величественную природу и роскошь в самом ее классическом проявлении - стоит забронировать один из съютов для небожителей.



ЭФФЕКТНЫЙ ХОД

Wonderbra представила новую коллекцию в салонах сети «Демуазель Дорэ». Дизайнеры знаменитого бренда, имя которого уже практически стало синонимом слова «пуш-ап» (увеличивающие объем груди бюстгалтеры всегда были визитной карточкой марки) идут в ногу с общим трендом. Платья с глубоким декольте и отсутствием лямок предъявляют свои требования. Им отвечает модель Wonderbra Ultimate Strapless – самый универсальный и надежный бюстгалтер без бретелей. Он приподнимает грудь и дарит ей дополнительный объем; при этом гарантирует полный комфорт движений. Wonderbra Ultimate Plunge создан, чтобы стать дополнением к глубокому V-образному декольте. А модель Full effect увеличит объем на целых два размера. Совершенно невидимая под одеждой, эта модель стала настоящим хитом во всем мире.





ПРАВИЛЬНЫЙ ВЕС

В отеле Out of the Blue Capsis Elite Resort на острове Крит теперь можно испытать программу снижения веса по методике Пьера Дюкана. Первая, самая активная фаза диеты длится 4 дня и позволяет сбросить от 2 до 4 килограммов; чтобы вернуть себе свой идеальный вес, потребуется 8 недель.

КРАСИВЫЙ ПОВОДО

Санкт-Петербург

Лето не за горами, а, значит, сейчас самое время подумать о фигуре. В центре лазерной и эстетической медицины Beauty Med стартует весенняя акция. По понедельникам действует специальная цена на антицеллюлитный массаж 1 час – 1700 руб. (вместо 2600). По воскресеньям действует специальная цена на программу LPG Integral New (35 мин) – 1900 руб. (вместо 2800). LPG Integral New – это последняя разработка компании LPG, позволяющая быстро избавиться от эффекта «апельсиновой корки», а также подтянуть кожу после резкого похудения, родов и просто возрастных изменений. В Beauty Med представлены также различные программы по уходу за телом и лицом на новейшем лазере Quanta System/Duetto, а также уникальная услуга лазерной эпиляции Duetto, контурная пластика, инъекционные методики, лечение стрий и рубцов, удаление сосудов, 10 видов массажа, самые эффективные виды обертываний, Spa-ритуалы, консультации по питанию и лечебная диагностика.





СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Сейчас уже ни для кого не секрет, что внешний вид – это лишь небольшая часть общего состояния организма. Красивой, молодой кожи не добиться без комплексной стратегии ухода. Именно такую стратегию предлагает итальянский спа-бренд Comfort Zone. Новый научный холистический подход называется Skin Regimen и включает в себя косметические и спа-продукты, пищевые добавки, а также общее руководство для управления стрессом, корректировки питания и балансирования физической активности. Skin Regimen омолаживает, обновляет, тонизирует и восстанавливает ткани, придает коже более молодой, здоровый вид. Эффективность косметических средств максимизируется за счет использования техники Kabat, метода нейромышечной реабилитации, укрепляющей мышечный каркас и эластичность тканей. Начиная с марта, система представлена на лидирующих спа-курортах мира.

МИНУС ДЕСЯТЬ

В «Спа Палестра» этой весной демонстрирует свое мастерство Габриэль Густаво Аскуль – массажист международного класса, хиромассажист, Спа-консультант, выпускник одной из лучших массажных школ в мире – CIM Grupo de Formacion (Барселона), разработчик целого ряда авторских методик. Одна из самых популярных – антицеллюлитный массаж «Птица Феникс», обеспечивающий ярко выраженный и быстрый результат. Из-за высокой интенсивности этот метод применяется только на проблемных зонах. Для коррекции контуров всего тела Габриэль разработал комплексную программу «Origami Slim». В ней slim-массаж по эксклюзивной методике сочетается со специальной диетой и коротким, но интенсивным комплексом упражнений. По словам мастера, соблюдение всех рекомендаций позволяет сбросить до 10 кг в месяц.



ПОСТ В РАДОСТЬ

До 4 мая продлится Великий пост. Московские рестораны соревнуются в изобретательности, чтобы порадовать всех постящихся. В лобби-баре и клубном ресторане «Рэдиссон Ройал» действует одно из лучших постных меню: щи «Александровские» из свежей капусты с мочеными яблоками, гречневая каша по-купечески с белыми грибами и красной смородиной, фруктово-овощной салат «Феерия» с запеченной тыквой, сыром тофу под миндальными хлопьями, со сметанно-горчичной заправкой, манговый флан и сорбе из маракуйи...

Пост – это не только радость религиозного очищения, многие ученые считают, что есть в нем и практическая польза: он помогает избавиться от лишнего веса, накопленного за зиму, и готовит организм к летнему режиму. Ну, а для настоящих мастеров кулинарного дела пост всегда был возможностью проявить свой талант!



И НЕМЦУ ХОРОШО

Das Stue Hotel, открывшийся в Берлине, немедленно взяла под свое крыло ассоциация designhotels, высоко оценившая работу испанки Патрисии Уркиолы, которая занималась его оформлением. Патрисия не забыла и о радостях тела – в отеле есть большой спа-центр с полным набором процедур, в том числе и для семейных пар, закрытый бассейн и сауна.





СТАВКА НА БЕЗОПАСНОСТЬ

Lexus снова признан самым надежным автомобилем в США. Уже второй год подряд марка занимает лидирующее место в рейтинге надежности (VDS), который определяет компания J.D. Power and Associates. Лидера определяют, учитывая количество и характер проблем, возникших после трех лет вождения автомобиля. Согласно исследованию, среди всех представленных на рынке США марок Lexus RX «хвастает» наименьшим количеством заявленных неисправностей. Впервые в истории проведения рейтинга кроссовер или внедорожник получает такую высокую оценку. Помимо победы в абсолютном зачете, Lexus также получил две награды в отдельных классах: премиальный бизнес-седан Lexus ES 350 стал лучшим в своем классе, Lexus RX назван самым надежным в классе среднеразмерных люксовых кроссоверов/внедорожников. Lexus GS 350/GS 460 попал в тройку призеров в сегменте среднеразмерных премиальных автомобилей.

СЕРВИЗ ДЛЯ ПРИНЦЕССЫ

В студиях «Фамильные Коллекции» появилась новая коллекция эксклюзивных подарков и посуды. В нее вошли сервизы ручной работы от лиможского производителя Fradkof, ароматические лампы Lampe Berger, а также фарфоровые скульптуры всемирно известной испанской компании Lladro. Посуда с изображением драгоценностей, филигранные аромалампы, фигуры ангелов и танцовщиц станут идеальным подарком для искушенных дам. Джентльменам понравятся сервизы с охотничьими мотивами. Салоны «Фамильные Коллекции» предлагают большой выбор дорогих подарков из хрусталя, фарфора и серебра, которые обязательно продемонстрируют не только хороший вкус дарителя, но и будут соответствовать высокому статусу того, кому он предназначен.





СЕЗОН ЧЕРЕШНИ

Весна – время сажать черешни... и открывать фестивали. Премьерой фильма нидерландского режиссера Йоса Стеллинга «Девушка и смерть» 22 апреля в театре имени Ермоловой начнется фестиваль искусств «Черешневый лес». Музыкальная программа фестиваля составлена так, чтобы порадовать всех: в ней есть и концерт Национального филармонического оркестра под управлением Владимира Спивакова, и джазовая программа Игоря Бутмана, и выступления Петра Налича, и фестиваль андеграундной музыки. Добрую традицию – посадку черешневых деревьев – как обычно, поддержат все участники.

СКАЗОЧНИЦА

Одним из главных событий фестиваля «Черешневый лес» станет выставка известной русской художницы Татьяны Мавриной в Петровском Пассаже. Маврина прожила долгую жизнь и сделала столько, что хватило бы на десять человек недюжинного таланта. Она

иллюстрировала сказки Пушкина и русские народные сказки, да и сама была настоящей сказочницей – доброй, мудрой, влюбленной в русскую историю и литературу. Легкость, свобода и изящество ее рисунка чаруют даже тех, кто далек от искусства.



МИЛЛИОНЫ ЗАЙЦЕВ

«Ночь в музее» в этом году пройдет в седьмой раз, причем «зайцем» можно будет стать задолго до полуночи – начиная с 10 утра 18 мая вход во все культурные учреждения будет бесплатным. В московские арт-пространства безбилетники смогут просачиваться до полуночи. Символом этой акции стал персонаж из видео художника Филиппа Паррено – мерцающий заяц, который и откроет москвичам чудеса музейной ночи.



ВСЕ ХОРОШО, КОГДА ТЫ В ЦИРКЕ

В Россию приезжает одна из самых узнаваемых, самых лиричных и нежных постановок Cirque du Soleil – Alegria. Гастроли шоу стартуют в Санкт-Петербурге с 9 по 12 мая в Ледовом Дворце, а с 5 по 16 июня шоу будет идти в Москве в МСА «Лужники». Alegria, название которой происходит от испанского слова «радость», «торжество», расскажет зрителям о старости и молодости, о древних цивилизациях и их превращении в современные государства, о природе власти и ее магии, которой невозможно сопротивляться, – и все это под музыку, которая была номинирована на премию Грэмми и до сих пор продолжает оставаться популярной во всем мире. В чем ее секрет? Она будит воображение, а это дорогого стоит...



ЭФФЕКТ ПЛАЗМЫ

Эстетическая медицина движется вперед семимильными шагами, все сильнее удаляясь от травматичных и токсичных технологий прошлого. Швейцарская компания RegenLab разработала уникальную методику аутологичного клеточного омоложения (АКО). В процедуре используются собственные тромбоциты пациента, в которых содержатся так называемые «факторы роста», смешанные со специальным стабилизирующим раствором. Попадая в ткани, плазма стимулирует не только выработку собственного белка кожи, но и обеспечивает эффект подтяжки, который будет нарастать в течение нескольких месяцев.

Двойное прокалывание с интервалом в месяц обеспечивает постоянный эффект в течение года. Процедура нашла свое применение не только в программах омоложения кожи, но и в лечении растяжек, облысения, угревой болезни и других проблем. Курс АКО можно пройти в петербургском центре Art Medi Spa.

ПРЕОБРАЖАЮЩИЙ ЛУЧ

I-Lipo – это новейшая методика борьбы с целлюлитом, в Европе и Америке она уже завоевала популярность, и вот теперь приходит в Россию. В процедуре используется специальный лазер для того, чтобы разжижать жир внутри клетки и эффективно выводить его в межклеточное пространство. Процесс не вызывает неестественных реакций организма и не повреждает окружающие ткани, а результаты в некоторых случаях сопоставимы с результатами липосакции. В модном салоне красоты «GLENT» на Новом Арбате уже сегодня можно избавиться от ненавистных лишних килограммов и сантиметров с помощью липолитического лазера I-Lipo.





SPA

ГДЕ МОЖНО ОТДОХНУТЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КАК В 46 ВЫГЛЯДЕТЬ НА 30

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ

ВИНОЛЕЧЕНИЕ И ДРУГИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

ТЕКСТ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ОТЕЛЯМИ

НА БЕРЕГУ





Те, кому приходилось отдыхать на океанском берегу, знают, что океан всему придает свои главные качества – глубину и безмятежность. И отношениям, и мыслям, и спа-процедурам, которые помогают прочувствовать счастье ничегонеделания.

Здание отеля часто называют «розовым дворцом» или «розовой леди». На протяжении своей столетней истории отель был культурным центром города, выполнял функции театра, места встреч, церкви и ресторана.





THE BEVERLY HILLS HOTEL & SPA

ЛОС-АНДЖЕЛЕС, КАЛИФОРНИЯ

Тhe Beverly Hills Hotel – единственный в мире отель, давший название целому городу. Пятизвездочный отель-легенда находится в сердце Лос-Анджелеса, на бульваре Сансет, и утопает в буйной зелени тропических садов – главной гордости отеля. Именно они обеспечивают гостей ощущением спокойствия, создавая оазис уединения в вечно кипящем жизнью жилком квартале. Этот контраст особенно ценят гости со всего мира, нуждающиеся в отдыхе после прогулок по оживленному Рodeо-Драйв и посещения множества голливудских киностудий, расположенных неподалеку. Это отличное место для того, чтобы смотреть и быть увиденным, ловить мелькание известных лиц и чувствовать себя звездой. В разное время здесь останавливались Чарли Чаплин, Рудольф Валентино, Мэрилин Монро, Марлен Дитрих, Элизабет Тейлор (проводившая в отеле медовый месяц с шестью из своих восьми мужей), Джон Леннон и Йоко Оно и многие другие известные личности.





Одним из любимых мест голливудской богемы уже очень долгое время считается ресторан Polo Lounge, где гостей угощают изысканными блюдами калифорнийской кухни «с французским акцентом».



Территория отеля организована так, что вам не хочется ее покидать: хороший ресторан с уютной верандой, бар, открытый бассейн, в котором под водой играет музыка. Известная во всем мире The Fountain Coffee Room, большую часть которой занимает барная стойка, сооруженная в 1949 году, с широким выбором газированной воды, коктейлей и других напитков, популярных в 1950-х годах. The Fountain Coffee Room предлагает завтрак, обед и легкий ужин, а также вкуснейший десерт и фирменное мороженое.

В The Beverly Hills Hotel за спа-процедуры отвечает La Prairie – швейцарская косметическая компания, история которой насчитывает более полувека. Именно она обеспечивает восточное побережье всем лучшим из области ухода за кожей. Внедрение последних технологических достижений и использование высококачественных ингредиентов позволяет баловать даже самых искушенных гостей. Главной «фишкой» La Prairie Spa является антивозрастной уход с сывороткой на основе черной икры, которая содержит высокую концентрацию веществ, оказывающих эффективное укрепляющее и лифтинг-действие. Гостям доступно более 40 различных лечебно-оздоровительных программ, свадебные, семейные, детские программы, а в конце дня спа-мастера можно пригласить к себе в номер. В Spa by La Prairie гостям предлагают различные виды массажных техник со всего мира: шведский и европейский массаж, шиацу, стоун- и рефлексотерапию и даже пред- и постродовой массаж.



Самая знаменитая гостя отеля, Грейс Келли, останавливалась в нем неоднократно и даже выбрала его для проживания во время победной для нее церемонии вручения Оскара. Здесь также останавливались Кэри Грант и Мэрилин Монро, которая даже запечатлена на фотоснимке у Овального бассейна.



HOTEL BEL-AIR

ЛОС-АНДЖЕЛЕС, КАЛИФОРНИЯ

ОТЕЛЬ Bel-air, расположенный в одной миле от Беверли Хиллс и в полумиле от знаменитого бульвара Сансет, окружен шикарными особняками и частными домами. Отель был открыт в 1946 году и задумывался как элегантное укрывное убежище, спрятанное в густой зелени парков и садов, за что его сразу облюбовали знаменитости, желающие спрятаться от посторонних глаз. После реконструкции Bel-air снова открыл свои двери в 2011 году и предстал в обновленном дизайне, сочетающем в себе разные эпохи. Дизайнеры студии Rockwell Group полностью обновили обеденную и развлекательную зоны, бар, ресторан, террасу, большой зал приемов, зал заседаний и другие ключевые помещения. Новый дизайн вдохновлен легендой отеля, который дарит гостям ощущение пребывания в собственной резиденции, окруженной садами. Некоторые исторические элементы (картины, панели, антикварная мебель) были восстановлены с добавлением современных штрихов — дизайнерам нравится сталкивать старое и новое. Еще одной отличительной чертой преобразования стало стирание границ между внутренними и внешними пространствами. Так, например, главный ресторан отеля практически полностью находится в саду под сенью деревьев. Интерьер жилых пространств





Наслаждаться последними незамужними днями в La Prairie Spa невеста может вместе с подругами: в пакет «А вот и невеста!» входит тридцатипроцентная скидка на все процедуры для тех, кто приедет вместе с ней.



выполнен в испанском колониальном стиле, создающем атмосферу расслабленности и непринужденности.

После редизайна к основному зданию отеля добавились 12 горных вилл с удивительным видом на каньон и спа-зона: ей ведаёт швейцарская компания La Prairie, которая предоставляет гостям высочайший уровень сервиса. В спа предлагаются все виды европейского и азиатского массажа, массаж в четыре руки, групповые и парные процедуры, основанные на сочетании ингредиентов со всего мира. Особой популярностью здесь пользуются программы по уходу за лицом White Illuminating System, придающие коже сияние после первой же процедуры, а также 6-недельная программа предсвадебной подготовки «А вот и невеста!» включающая курс омолаживающих и восстанавливающих процедур для лица и тела, занятие фитнесом с инструктором, достижение внутренней гармонии с помощью ароматерапии и аюверды, массажи, маникюр, педикюр и разработку образа вместе со студией Joseph Martin Hair & Beauty.

В распоряжении гостей семь процедурных кабинетов, включая просторный люкс под открытым небом для размещения группы из двух и более человек и небольшой маникюрный салон. Дизайн способствует приятным ощущениям: стены в процедурных комнатах оплетены серебряной нитью, люстры в комнате отдыха выполнены из 24-каратного золота.



В бухте Нин Ван, на Юге Вьетнама, царит закон абсолютного прайвеси. Даже ветер как будто боится нарушить ваше спокойствие – а все благодаря горам, которые амфитеатром спускаются прямо к морю и охраняют местный уникальный микроклимат.

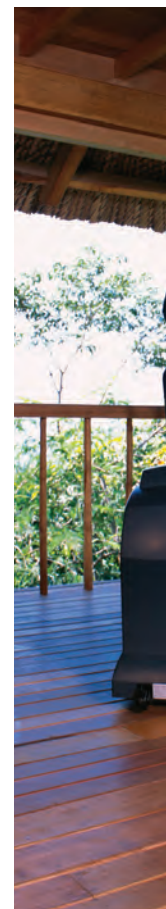


SIX SENSES NINH VAN BAY

ВЬЕТНАМ

В эту тихую гавань не попасть человеку стороннему. Сама дорога сюда – полноценное приключение. От Хошимина или Ханоя вам придется лететь до Камраня, потом примерно час ехать на машине, и в заключение плыть на лодке. Все заботы отлетают вместе с солеными брызгами, так что, ступив на теплый светлый песок, можно полностью сосредоточиться на своих чувствах и на окружающей природе. Главный конек курорта Six Senses Ninh Van Bay – экологичность, поэтому единственный ненатуральный материал, использованный при строительстве роскошных вилл, это пластик кондиционера (который, кстати, «спрятался» в деревянный чехол). Каждая вилла имеет собственный бассейн, некоторые расположены непосредственно на побережье, в окружении сада, полностью скрывающего их от соседей. Несколько домиков стоят на холме с видом на густой лес и море, другие будто встроены в скалы и имеют собственный выход к морю.

Six Senses Spa не нуждается в особом представлении: все любители спа-путешествий знакомы с этой сетью, главным «специалитетом» которой стали холистические программы с натуральной косметикой. В бухте Нин Ван спа представ-





После бурлящего Ханоя или экзотического Хошимина этот залив кажется иным измерением реальности. Недаром Six Senses Ninh Van уже который год входит в список самых живописных курортов планеты.



Являет собой сеть уютных деревянных построек, соединенных узкими тропинками в зарослях джунглей. Здесь предлагаются многоступенчатые программы по уходу за лицом и телом, включающие очищение, маски и обертывания с использованием натуральных ингредиентов, в том числе морских водорослей и глины. Тонизирующие и успокаивающие ванны с молоком, медом, корицей, цветочными и травяными экстрактами, эфирными маслами, с последующим чайным ритуалом, – отличный способ восстановиться после стрессов городской жизни. К услугам гостей все виды массажа: вьетнамский, шведский, восточный, рефлексология, акупунктура.

Особенной популярностью у гостей пользуется процедура Oxygen Detoxification Wellness – глубокое кислородное насыщение кожи с помощью аппарата безыгольной мезотерапии и кислородной косметики. Попробовать эту процедуру стоит хотя бы потому, что уже давно она является неотъемлемой частью косметического ухода Мадонны. Благодаря курсу процедур кожа становится более гладкой и блестящей, приобретает здоровый цвет, исчезает отечность и тусклость лица, выравнивается рельеф.

Ну а после всех приятных впечатлений можно завершить день ужином прямо на пляже: побаловать себя блюдами с sea-food и видом на закатное море.

Драгоценности

Название этого камня происходит от древнегреческого слова «непьяный» или «неопьяняющий». Древние люди верили, что этот камень предохраняет своего владельца от пьянства, а также успокаивает нервы и улаживает распри. В средние века его называли «апостольским» камнем.



АМЕТИСТ



КОЛЬЦО

Кольцо с аметистом и бриллиантами изготовлено из желтого золота 585 пробы и украшено драгоценными камнями.

Среди них 118 бриллиантов круглой огранки, 1 аметист. Общий вес всех камней 25, 64 карат.

Изготовитель - США.

www.worldgold.ru

ПАЛОЧКИ ДЛЯ МАССАЖА

Аметистовые палочки хорошо подходят для энергетического массажа тела. Аметист способствует душевному равновесию и помогает избавиться от печали и тоски. В опытных руках аметистовые палочки уменьшают даже сильные растяжения.



ЯНТАРЬ

С незапамятных времен люди наделяли ископаемую смолу чудодейственными свойствами. Средневековые ученые верили, что янтарь защищает от образования камней в почках, снимает боли в сердце и помогает при ревматизме.

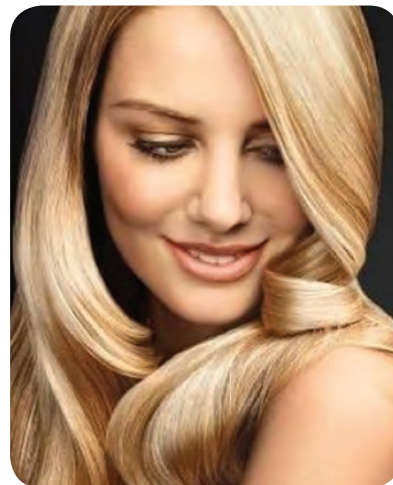


МАГИЯ ЯНТАРЯ И РОЗЫ

sра-ритуал

В аюрведической медицине широко используются драгоценные камни и минералы: считается, что они успокаивают эмоции и нервы. В салоне красоты Алексея Дымова разработан аюрведический омолаживающий sра-ритуал «Магия янтаря и розы». Он начинается с янтарного пилинга на аргановом масле. Эта процедура глубоко и безупречно очищает кожу. Затем на лицо накладывают увлажняющую женьшеневую маску. И завершает программу восточный расслабляющий массаж тела по аргановому маслу с нежным ароматом роз.

alexdymov.ru



ДАР СОЛНЦА

массаж

Легкий массаж лица янтарными шариками по аюрведическим линиям эффективно подтягивает кожу, снимает напряжение мышц и способствует хорошему настроению.

alexdymov.ru

ДЖОН ТСАГАРИС: «Я ИСПОЛЬЗУЮ ИГОЛКИ, ЧТОБЫ ДОБРАТЬСЯ ДО ВНУТРЕННИХ ПРОБЛЕМ»

ТЕКСТ: ДАРЬЯ СУДАКОВА



Традиционные методы как альтернатива ботоксу, инъекциям гиалуроновой кислоты и подтяжкам лица

Одного взгляда на Джона Тсагариса достаточно для того, чтобы поверить в то, что он говорит: китайская медицина действительно творит чудеса, если в свои 46 человек способен выглядеть на 30. Недаром Джон – любимец голливудских звезд и первых леди со всех уголков планеты. Но дело не в том, как выглядит он сам, а в том, как работает его метод «эстетической акупунктуры».

Я родился в Германии, а вырос в Греции. Мой путь в медицину начался с увлечения Востоком – я занимался рейки и другими восточными практиками, пока не понял, что совсем ничего в этом не понимаю. Я отправился в Лондон и там получил медицинскую степень. После этого я уехал в Пекин, там провел много лет – работал в двух больницах, окончил магистратуру как дерматолог и специалист по антивозрастному уходу.

Для меня кожа – это как Интернет. Она получает информацию от окружающей среды, от солнца, воздуха, а также изнутри – от пищеварительной системы, от всех органов. Кожа – это живой орган, она дышит, чувствует. Дотроньтесь до лица – информация идет прямо к вам в мозг. Все эти каналы и меридианы – они работают как компьютерное обеспечение. Меня иногда называют «предсказателем по коже», потому что я многое могу увидеть по лицу. Одна английская газета проводила эксперимент: мне принесли фотографии шести журналистов, которых я никогда не видел. Я провел анализ этих лиц, и одно из



Косметика в наши дни — это реклама и красивая упаковка. Возьмите для сравнения два крема, дорогой и дешевый. Вы увидите одинаковый состав, но разный маркетинговый подход. Важно обращать внимание на процент активных ингредиентов, а также на натуральность, на отсутствие парабенов и красителей.

них показалось мне особенно интересным. На следующий день, когда эта журналистка прочла мой диагноз, она расплакалась. Я увидел у нее рак груди – об этом мне рассказала ее кожа.

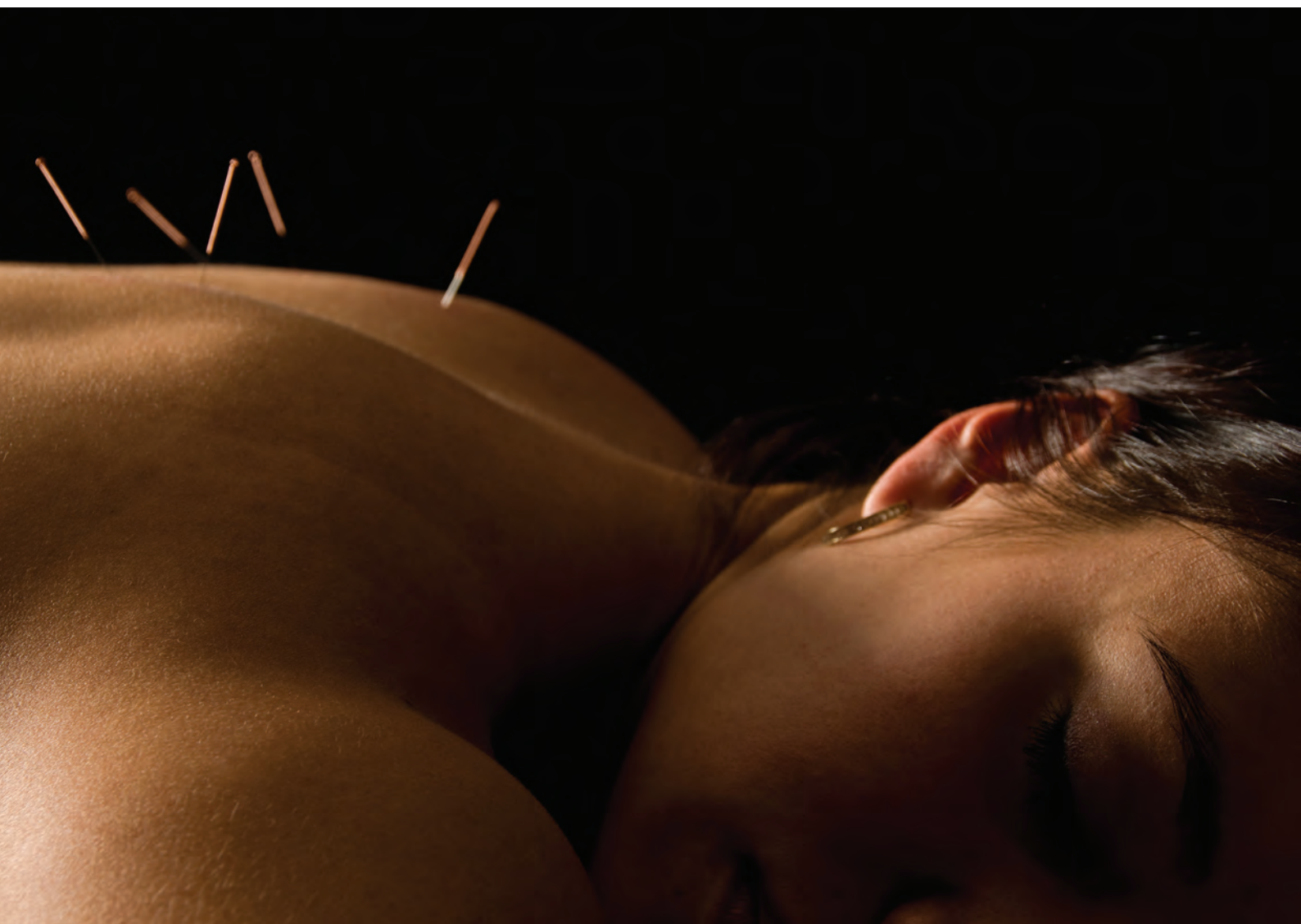
Красота кожи – лишь часть эффекта. Для меня особенно важно не ограничиваться воздействием только на лицо. Я использую огромное количество иглолок, чтобы добраться до внутренних проблем. Да, вы можете называть это «эстетической акупунктурой», но результаты глубже. Важно нейтрализовать факторы, которые отвечают за старение кожи. Представьте себе малыша в Эфиопии: он родился гением, но без хорошей воды, без еды, он вскоре погибнет. Возьмите того же ребенка, отвезите его в Англию, дайте ему образование, что будет? Ребенок один и тот же, но условия абсолютно разные. Точно так же и клетки кожи в разных обстоятельствах будут вести себя по-разному. Я убираю то, что наносит клеткам вред, и стимулирую фибробласты, чтобы кожа могла восстанавливаться. Кожа выглядит более молодой и эластичной.

На лице есть зоны, которые отвечают за определен-

ные части тела и ума. Подбородок – это гормоны, репродуктивные органы. Щеки – кишечник. Лоб – нервная система. Зона под глазами – почки. Кроме того, на лице начинаются и заканчиваются многие меридианы, которые пересекают все тело. Поэтому, воздействуя на точки лица, мы стимулируем все тело.

Для эффекта лифтинга вы можете нажимать последовательно на точки по линии скул (к вискам). Важно сохранить объем в этой области – как только объем исчезает, вся кожа опускается (это происходит от возраста и под воздействием диет). Вот почему Мадонна закачала огромное количество жира на скулы.

Быстро избавиться от стресса можно при помощи китайских трав. Например, для того, чтобы чувствовать себя счастливее и побороть стресс, можно использовать родиолу, золотой корень. Это растение воздействует на уровень серотонина в мозгу. Если вы попьете родиолу в течение двух-трех дней, поверьте, ваш стресс значительно снизится. Важный аспект этого растения – оно является адаптогеном, то есть, проблемы, конечно, останутся, но вы почувствуете себя достаточно сильным,



Мне нравится работать с знаменитостями. Нравится видеть их без макияжа, в шлепанцах и халате. Видеть их обычными людьми, как мы с вами. Видеть их трогательную сторону – ту, что просит о помощи, жаждет поддержки.

чтобы бороться с ними. Я вообще всегда советую клиентам пить отвары трав. Витамины производятся химическим путем, и наш организм не распознает их. В результате из добавок усваивается лишь малая часть. Это как если бы вы говорили по-русски, а я по-гречески. Мы бы не смогли общаться – распознавали бы только отдельные слова. Так же и организм не распознает химическую субстанцию. Но если вы принимаете травы, вы говорите с организмом на его родном языке.

Дорогая косметика – не всегда то, что подходит именно вам. Важно знать свои индивидуальные особенности. К сожалению, косметика в наши дни неотделима от рекламы и красивой упаковки. Возьмите для сравнения два крема – дорогой и дешевый. Вы увидите те же ингредиенты, но разную упаковку, разный маркетинг. Выбирая косметику, обращайте внимание на процент активных ингредиентов, а также – на натуральность, отсутствие парабенов и красителей.

Пенелопа Круз не так давно появилась на церемонии Оскара с иголками, торчащими в ухе. Все говорили об этом. В ухе находится множество точек, которые позволяют контролировать аппетит, депрессию, гормональные проблемы, проблемы с печенью. В Англии сейчас многие пирсинг-мастера сверяются с диаграммой точек, прокалывая уши. Там, в частности, очень много точек, отвечающих за глаза, за лицевой нерв. Иногда у вас могут возникнуть головные боли только из-за того, что вы разрушили определенную точку в ухе.

Многие звезды обращаются ко мне перед тем, как отправиться на красную ковровую дорожку. Эти люди перепробовали все – от мезотерапии Дракулы до ботокса, филлеров, лазерной подтяжки, химического пилинга. И они готовы проделывать путь с другого конца света, чтобы пройти эстетическую акупунктуру. Мне нравится работать с знаменитостями. Нравится видеть их без макияжа, в шлепанцах и халате. Видеть их обычными людьми, как мы с вами. Видеть их трогательную сторону – ту, что просит о помощи, жаждет поддержки.

Я очень рад, что русские женщины уже начинают понимать, что ботокс – это не выход. Ботокс не способен справиться со старением кожи. Представьте, что я сломал руку и месяц проходил в гипсе. Когда я сниму гипс, эта моя рука будет вдвое тоньше другой, здоро-

вой. Мышцы целый месяц не работали, приток крови был ограничен. А теперь представьте, что то же самое происходит с лицом в течение шести месяцев. После трех-четырех инъекций ботокса ткань истощается. И тогда ваш врач говорит вам: дорогая, ботокс мы больше делать не можем, попробуем микролифтинг? И вы переходите на новый уровень.

Я участвовал в эксперименте английской телевизионной программы «На 10 лет моложе». В одной из серий продюсер собрал две команды: в одну команду вошли пластические хирурги, в другую – я и несколько подобных специалистов. Первая команда взяла женщину и в течение трех месяцев провела на ней все возможные операции – подтяжки, лазер, замена зубов... Мы же использовали только альтернативные методы. По итогам эксперимента было проведено зрительское голосование. И наша команда набрала такое же число голосов, что и команда хирургов. Результаты были схожи!

Моя процедура длится один час. Я провожу первичную консультацию, диагностирую кожу, ставлю иголки. Завершить процедуру можно одним из двух способов: либо специальной маской моего собственного изготовления, с китайскими травами, гиалуроновой кислотой, витамином С; либо – инфракрасным излучением. Терапию инфракрасным излучением разработали специалисты NASA для того, чтобы лечить повреждения кожи и костей у астронавтов и американских солдат. Результаты были настолько ошеломительны, что косметологи позаимствовали эту технологию. Я использую этот метод, потому что он очень хорошо подходит для работы с травмированной кожей. Иголки разбивают старый коллагеновый слой, позволяя коже восстанавливать клетки, а инфракрасное излучение усиливает эффект.

Я много путешествую. Я работаю приглашенным ир-терапевтом во многих спа. С 28 апреля по 12 мая я буду на Мальдивах, в отеле Reethi Rah. Кроме офиса в Лондоне, у меня есть еще два – в Стамбуле и Греции. Вероятно, я также скоро начну сотрудничать с известной клиникой в Москве.

В конечном итоге, красота – это ведь не обязательно кожа без морщин. Если у вас просто хорошая кожа – свежая, сияющая, увлажненная – кто станет обращать внимание на морщины?



Тонкий ПОДХОД

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА ФИЛИППОВА

Почти каждый хотел бы избавиться от пары-другой лишних килограммов, если бы это случилось как по волшебству, без особых усилий. Но ведь это и вправду возможно! Выбирая для одной из коллег программы, помогающие сбросить вес, мы выяснили, что среди них есть очень приятные.



Залив Сен-Тропе, Франция

МОРСКОЙ ВОЗДУХ И РАДИКАЛЬНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ ТЕЛА И ДУШИ

Жандарм из Сен-Тропе мог появиться только здесь – в крошечном городке на Лазурном берегу, с которым лучше всего знакомиться с моря, как это и делают пассажиры сотен тысяч яхт. Кроме жандармерии, которая выглядит точь-в-точь как в фильме, в Сент-Тропе есть еще несколько достопримечательностей, – прежде всего городской музей с картинами постимпрессионистов, которые подолгу жили в этом городе и запечатлели его жизнь в мельчайших подробностях. Все это имеет прямое отношение к той программе похудения, которую предлагает отель Sezz Saint-Tropez. В пакет входит полный пансион в одном из 37 номеров и бунгало, разбросанных вокруг большого бассейна и окруженных пышными садами, анализ уровня энергии по прибытии, классы йоги каждое утро, экскурсии по окрестностям и неограниченное количество свежевыжатых соков и коктейлей. Морской воздух и бодрящая атмосфера центра яхтенного спорта просто-таки заставляют худеть.

Огромное количество бутиков, заполняющих центр Сент-Тропе, служит дополнительным стимулом для того, чтобы держать себя в форме. Тем, кому и это не помогает, в отеле Sezz Saint-Tropez предлагают трех-, пяти- и семидневный курс полной детоксикации и курс ухода за лицом и телом на основе эксклюзивной коллекции натуральных продуктов.





Керала, Индия

АЮРВЕДА И ЙОГА

Окруженный зелеными холмами штата Керала дворец аюрведы Kalari Kovilakom действительно находится во дворце махараджи, отреставрированном и превращенном в пятизвездочный отель. Здесь не просто сгоняют лишний вес, но очищают организм пациента от всего того, что в нем накопилось за годы жизни в мегаполисе.

Несмотря на стандартное название программы – Slimming Pogram – она в соответствии с правилами аюрведы разрабатывается индивидуально для каждого вновь прибывшего в Kalari и корректируется ежедневно по предписанию врача. Так же индивидуально составляется специальное меню – в зависимости от конституции пациента и назначенных ему процедур. Еда здесь только вегетарианская, приготовленная из органических продуктов в правильной, экологически чистой посуде. Аюрведические процедуры сочетаются с занятиями йогой и медитативными практиками. Весь комплекс, направленный на восстановление гармонии между душой и телом, производит в организме пациента кардинальные изменения, поэтому процесс корректирования контуров тела продолжается и после возвращения домой и достигает максимума через пять – восемь недель. Если придерживаться принципов здоровой жизни, преподанных в Керале, лишний вес не вернется.



Тинь, Франция

ГОРЫ, ЛЫЖИ И АРОМАТЕРАПИЯ

Для тех, кто любит экстремальное катание, французский горнолыжный курорт Тинь – одно из лучших мест на земле. Зимний сезон здесь продолжается до 5 мая, а на леднике можно кататься и летом – и ведь есть люди, которым нравится это делать! Но самый «горячий» месяц в Тине – март, когда сюда приезжают фанаты фристайла со всего мира. Тинь четвертый год подряд принимает чемпионат Европы по лыжной акробатике. Конечно, совсем не обязательно пытаться повторить подвиги опытных фристайлеров, но даже неделя обычного катания по трассам зоны Эспас Кили, в которую входит курорт Тинь, позволит сбросить пару-другую лишних килограммов и подтянуть мышцы.

Те, кому совсем не хочется покорять горные склоны, могут достичь почти такого же эффекта в спа-центрах O des Cimes в резиденциях и гостиницах CGH, которые опираются на достижения двух престижных косметических марок. Компания Decleor выпускает косметические средства, насыщенные растительными экстрактами и эфирными маслами, оказывающими благотворное воздействие на душу и тело. Вторая марка, Carita, славится средствами с высоким содержанием активных веществ, которые обладают расслабляющим эффектом. А горный румянец можно приобрести, катаясь на санках с небольшой и неопасной горки.



После спортивного дня просто необходимо расслабить уставшие мышцы в хаммаме или финской сауне. Косметика Carita позволит почувствовать себя не только бодрой, но и красивой.



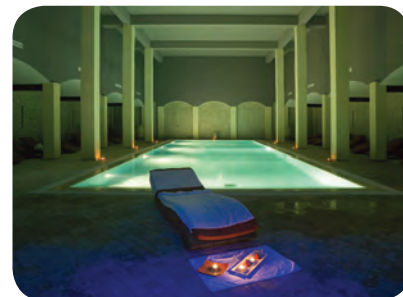


Агадир, Марокко

ТАЛАССОТЕРАПИЯ

Спа-центр Daniel Jouvance гостиницы Royal Atlas Hotel&SPA, которая стоит на берегу океана, славится процедурами с использованием исключительно натуральных компонентов: масла арганы, морских водорослей и солей. Slimming программа, рассчитанная на шесть дней, включает обертывания водорослями, специальные массажи, направленные на уменьшение объема тела, жемчужные ванны с вытяжкой из водорослей или с настоями лечебных трав. Ключевой элемент курса по коррекции объема – косметика Cafein'Algue Suractive, содержащая концентрат кофеина и экстракта из водорослей; оба компонента улучшают обмен веществ и растворяют жировые запасы.

В Марокко до сих пор сохраняются секреты процедур, при помощи которых наложницы гаремов восточных владык пытались сохранить любовь своего господина.



Бордо, Франция

ВИНОЛЕЧЕНИЕ И ДРУГИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

В центре винотерапии Caudalie худеть особенно приятно – здесь прямо так и говорят: жизнь дается человеку один раз, поэтому наслаждайтесь! Программа сбрасывания веса здесь разработана в соответствии с общей философией места: минимум проблем и максимум чувственных удовольствий. Николя Мас, шеф-повар ресторана Sources de Caudalie («Источники Кодали») разработал специальное меню, которое позволяет наслаждаться вкусной французской едой и при этом сбрасывать вес. Вместо тяжелых и жирных соусов он использует пюре из различных фруктов – клубники, малины, смородины – которые придают особенно пикантный вкус блюдам из рыбы и морских моллюсков.



Кроме колдовских приемов Николя Маса, худеть помогают знаменитый скраб из дробленых виноградных косточек и растительный концентрат с эфирными маслами лимона, кипариса и можжевельника, который снижает проявления целлюлита и утончает силуэт.





1. Молочко Anti-Age Babor Skinovage PX Pure – антивозрастной уход для проблемной кожи. 2. Укрепляющий и стимулирующий крем Yon Ka Phyto 52 с розмарином. 3. Сыворотка Guerlain Abeille Royale с эффектом лифтинга за 7 дней. 4. Дневной омолаживающий крем для зрелой кожи Vyon Cell guard.

ФОТО: НАТАЛЬЯ НАБОКА, LUME STUDIO,
WWW.LUMESTUDIO.RU

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЛИЦО

Счастье от потери ненавистных килограммов может оказаться не таким ярким, если вместе с ними вы потеряете и свое лицо. Уменьшение веса неминуемо сказывается не только на настроении, но и на состоянии кожи. Совет косметологов – худеть грамотно.



**Альбина
Юсупова,**
косметолог-
эстетист студии
профессиональ-
ной эпиляции и
косметологии
«Шелк»



**Людмила
Иванова,**
косметолог
велнес-клуба
«Чистые Пруды»

«Когда мы начинаем усиленно худеть, кожа не всегда поспевает за изменениями объема. При потере более 10 кг веса не избежать образований излишков кожи. В этом случае необходимо подключать активную нагрузку на мышечную ткань, которая страдает от потери жировой клетчатки в первую очередь. В студии «Шелк» разработана авторская методика, которая сочетает воздействие на кожу и мышечную ткань, дает питание, увлажнение, а также насыщает кожу витаминами и минералами. Она состоит из трех этапов. Первый – активный массаж проблемных зон. Это проверенный временем способ увеличить кровообращение и микроциркуляцию, в результате чего мышцы и кожа обогащаются кислородом, избавляются от углекислого газа и токсинов. На втором этапе мы используем аппаратную методику РФ-лифтинга, который за счет действия радиочастотных волн стимулирует фибробласты (своего рода «роддома» новых клеток). Тем самым мы способствуем синтезу новых коллагеновых и эластиновых волокон и меняем качество кожи: уменьшаем глубину морщин, увеличиваем эластичность и упругость. И в завершение на подготовленную и «раскрытую» кожу мы наносим косметику Ericson Labjatoire. Она основана на богатой минералами арктической воде и не содержит силикона, парабенов и консервантов».

«При похудении в любом возрасте можно наблюдать изменения, и чем старше человек, тем сильнее эти изменения. Исправить ситуацию можно массажами, лучше на постоянной основе, они будут держать в тонусе мышечный каркас лица, а также можно прибегнуть к специальным программам по уходу за кожей.

Первая по популярности – «Миорелаксирующая и биовосстанавливающая anti-age процедура». Это мощный комплексный уход с эффектом миорелаксации, который обеспечивает стимуляцию и омоложение кожных структур, выравнивает тон кожи, повышает ее плотность и улучшает текстуру. Процедура имеет ботуло-подобный пролонгированный эффект – мимические морщины становятся менее выраженными, они заполняются изнутри и визуально выравниваются.

Вторая из наиболее эффективных – программа анти-возрастной направленности «Коррекция признаков преждевременного старения». Одним из ключевых компонентов процедуры являются высококонцентрированная форма витамина С и комплекс минералов, входящих в состав марокканской лавы. В процессе проведения программы нормализуется процесс меланогенеза и происходит осветление кожи, активируются внутренние ресурсы кожи, оказывается антиоксидантное, иммуномодулирующее, и регенерирующее воздействие предотвращается разрушение клеточных мембран, обеспечивается оптимальная гидратация кожи».

OROGOLD®

c o s m e t i c s

ЗОЛОТОЙ ЗАПАС

Этот металл всегда считался драгоценным, и именно он стал универсальным мерилем земных ценностей. Но за его внешним блеском скрывается нечто большее, чем проба и номинальная стоимость.

+7(499) 740-56-45

www.rogoldcosmetics.ru

Женская красота и золото уже много тысячелетий связаны неразрывным союзом. И речь здесь не только об украшениях и дорогих подарках. С древнейших времен драгоценный металл используется в медицине и косметике. Достаточно вспомнить Клеопатру, которая каждую ночь спала в золотой маске, или же китайских императриц с их золотыми роликами для массажа лица. Римские воины прикладывали к ранам золотые компрессы, чтобы ускорить их заживление. А средневековые врачи наносили пациентам смесь из золота и алмазной крошки для защиты от чумы. И по сей день соединения золота используют в своих самых ценных лекарствах специалисты аюрведы и китайской медицины. В последние годы «золотая лихорадка» охватила также косметологов со всего мира. Золотые маски можно попробовать в ведущих спа – и хотя они выглядят немного устрашающе (особенно для тех, кто помнит фильм «Голдфингер»), но эффект от них сногшибательный.

В наши дни косметика с золотом вышла за пределы царских покоев и стала доступна для обычных женщин. Однако «не все то золото, что блестит». По-настоящему эффективные кремы на основе золота по определению не могут стоить дешево. Но даже и среди марок класса «люкс» доверять можно не всем.

И в этом плане линия косметики OROGOLD заслужила высшую пробу – во все средства этой марки входит чистое 24-каратное золото и натуральные активные ингредиенты. Все средства OROGOLD производятся в Лос-Анджелесе, и линия пользуется огромной популярностью у голливудских звезд.

Кому же подходит косметика с драгоценным металлом? Как ни странно, практически всем. Действие частиц золота улучшает приток крови к тканям и помогает коже быстрее восстанавливаться – морщинки разглаживаются и кожа выглядит более подтянутой, а кроме того, легче справляется с воспалениями и последствиями травм. OROGOLD – это восемь серий для лица (ежедневный уход, серия мгновенного действия, коллагеновая, бионическая серия, для проблемной кожи, био-осветляющая, мужская и для кожи век), а также несколько продуктов для тела.



ВЫБОР LIFE SPA: МАСКА ДЛЯ ЛИЦА «24К ЗОЛОТО»

Это маска мгновенного действия: микрорельеф разглаживается, уменьшается отечность, контур лица становится более четким, и при этом кожа увлажняется и восстанавливается на глубоком уровне. Есть и дополнительный эффект: 15-20 минут, проведенных в образе Клеопатры, это отличный способ отрешиться от повседневной суеты и почувствовать себя в дорогом голливудском спа.

Состав: 24K золото, ДМАЭ (2-диметиламиноэтанол), алоэ вера, коэнзим Q10, коллаген, экстракт морских водорослей, масло лаванды, гиалуроновая кислота.

WELLNESS

ВСЕ ЗВЕЗДЫ ДЕЛАЮТ ЭТО

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО

ДВЕ НЕДЕЛИ В СПОРТЗАЛЕ



Выглядеть, как голливудская звезда, возможно, но для этого потребуется немало усилий и времени. Кроме того, от некоторых привычек придется отказаться.

ДОТЯНУТЬСЯ ДО ЗВЕЗД



Представьте себе две корзины, довольно крепкие и вместительные. На одной написано IN, на второй – OUT. Во вторую вы должны немедленно отправить все то, что мешает вам стать красивой, стройной и подтянутой: сигареты (любые), алкоголь, кофе и черный чай, чизкейки, шоколадные конфеты, круассаны с миндальным кремом или с шоколадной пастой, тирамису, которое так вкусно готовит повар-итальянец в соседней пиццерии, гамбургеры и чизбургеры, белый хлеб, копченую колбасу и консервированную ветчину. В первую корзину отправляются: жирная рыба, сварен-

ная на пару или запеченная в фольге, грудка индейки, нежирный творог, кефир и простокваша, свежая зелень (петрушка, укроп, базилик, сельдерей, салаты всех видов), овощи (но только не картошка), ржаной или зерновой хлеб, свежевыжатые соки (лучше овощные) и бутылки с водой без газа (минимум полтора литра в день). Добавьте к этому ежедневную тренировку в спортивном зале или на свежем воздухе (сорок пять минут каждый день), восемь часов сна и любовь к себе и к миру – и вы будете чувствовать себя готовой к любым подвигам. Красота, она ведь просто так не дается.

ДИЕТА ЮЖНОГО ПЛЯЖА ДЕЛИТСЯ НА ТРИ ЭТАПА

ПЕРВЫЙ ЭТАП длится две недели, за которые можно сбросить 7 кг.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ:

отварная говядина, телятина, свинина; куриная и индюшачья грудка (не более 2 кусочков в день), морепродукты (все виды), диетическая колбаса, нежирные сорта сыра (брынза, моцарелла, рикота, тофу), домашний творог; орехи (30 г в день), яйца (без ограничений) овощи и оливковое масло.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ:

алкоголь, любые фрукты, сладкие напитки и фруктовые соки.

ВТОРОЙ ЭТАП продолжается до тех пор, пока вы не достигнете желаемого веса. На этой стадии в список разрешенных продуктов добавляются фрукты и ягоды, хлеб с отрубями, цельнозерновые макароны, ржаной формовой хлеб, нежирное молоко, нежирный йогурт и красное вино.

ТРЕТИЙ ЭТАП – уже не диета как таковая, а новый образ жизни, при котором можно есть практически все, исключая мучные изделия из муки высшего сорта, картофель и белый рис, а также разного рода сладости. Время от времени можно возвращаться к спискам первого и второго этапа.

Дженнифер Лопес

Разработанная доктором Артуром Агастоном «диета южного пляжа» – вот секрет превосходной формы Дженнифер Лопес. Диета замечательна тем, что не требует резких ограничений, подсчета калорий и раздельного питания. Нужно только запомнить списки разрешенных и запрещенных продуктов и стараться их не путать.

НЕДОСТАТОК ДИЕТЫ: может оказаться недостаточно строгой.



ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ МЕНЮ

ЗАВТРАК:

50 г дробленой пшеницы,
200 мл обезжиренного молока
Второй завтрак: пюре из
1 банана с 60 г свежей
клубники, 1 блинчик,
1 яйцо в «мешочек»

ОБЕД:

лосось, приготовленный на
гриле (150 г), горошек (50 г).

ПОЛДНИК:

батончик-мюсли (30 г),
свежевыжатый апельсиновый
сок (150 г).

УЖИН:

куриная грудка, запеченная
в фольге с лимонным соком
и нарезанными кружочками
помидорами (150 г) + печеный
картофель (100 г) + рисовый
пудинг (200 г) + ягоды черной
смородины (60 г).

ВТОРОЙ ВАРИАНТ МЕНЮ

ЗАВТРАК:

мюсли (60 г) с тертым яблоком
(60 г) и обезжиренным молоком
(200 г).

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

поджаренный в тостере рогалик
(70 г) с нежирным мягким сыром
(40 г) с травами + помидор,
поджаренный на гриле (65 г).

ОБЕД:

филе камбалы, поджаренное на
гриле (125 г) + паста с томатным
соусом (190 г) + 1/2 грейпфрута

ПОЛДНИК:

1 маленькая булочка с нежирным
плавленым сыром и 1 чайная
ложка меда

УЖИН:

стейк из постной говядины
на гриле (140 г) + молодой
картофель на пару (175 г) +
большая порция зеленого
салата (125 г).

Анжелина Джоли

У всех разный обмен веществ, поэтому диета Анжелины Джоли включает ряд продуктов с высоким содержанием углеводов, которые другие диеты категорически исключают. Углеводы обеспечивают энергию для физических упражнений, белки помогают строить мышечную ткань. И только жиры в этом наборе – лишние.

НЕДОСТАТОК ДИЕТЫ: основное в режиме Анжелины Джоли – это физические нагрузки; именно они в сочетании с диетой и дают потрясающий результат.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК:

1 яйцо всмятку.

ЧЕРЕЗ 3 ЧАСА:

150-200 г обезжиренного творога, зеленый чай – 1 стакан без сахара.

ЧЕРЕЗ 3 ЧАСА:

150-200 г творога и 1 стакан зеленого чая без сахара.

До следующего утра следует пить простую воду – столько, сколько хочется.



НЕДОСТАТОК

ДИЕТЫ: быстро сброшенные килограммы так же стремительно возвращаются обратно.



Поддерживать вес в норме Клаудии Шиффер помогают регулярные физические нагрузки и... еще одна, более сбалансированная диета. Главное в ней – маленькие порции и большое количество воды (до 2,5 литров). Пищу нужно принимать 5 - 6 раз в день.

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК:

чашка самодельного мюсли (2 столовые ложки пророщенных зерен пшеницы, 100 г измельченных ягод) + 100 мл натурального йогурта.

ЛАНЧ:

коктейль из несладкого йогурта и свежевыжатого сока в отношении 1:1.

ОБЕД:

овощное рагу (цветная капуста или брокколи, сладкий болгарский перец, лук, сельдерей, морковь (200 г).

ПОЛДНИК:

100 г отварного мяса (куриное филе, нежирная телятина, индюшатина) + ломтик хлеба с отрубями.

УЖИН:

плов с фруктами (50 г отварного риса и 100 г яблок).

Клаудия Шиффер

При росте 180 см постоянный вес Клаудии Шиффер – 58 кг. Секрет такой стройности заключается в особой системе питания, разработанной самой моделью. Если нужно сбавить 2 – 4 килограмма за три дня, Клаудия прибегает к творожной диете.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ –

стакан негазированной воды.

ЗАВТРАК:

омлет из трех яиц на пару + отварной лосось (120 г) + зеленый чай.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

четверть стакана ягод черники + 100 г овсяной каши + вода.

ОБЕД:

рыба, приготовленная на пару или на гриле (180 г) + салат из свежих овощей (латук, помидоры, огурцы) с оливково-лимонной заправкой + четверть стакана ягод + зеленый чай.

ПОЛДНИК:

отварная куриная грудка (60 г) или натуральный йогурт (180 мл), половинка зеленого яблока + горсть орехов + зеленый чай.

УЖИН:

рыба, приготовленная на пару или на гриле (180 г) + салат с заправкой из лимонного сока и оливкового масла + отварная спаржа + дыня (120 г) + зеленый чай или вода.

ЗА ДВА ЧАСА ДО СНА:

отварная грудка (60 г) или натуральный йогурт (180 г), половинка зеленого яблока, 3 миндальных ореха + зеленый чай.

Джулия Робертс

Советы известного американского дерматолога Никласа Перриконе помогают Джулии Робертс поддерживать не только идеальные пропорции фигуры, но и свежесть лица. Основой ее рациона являются камбала, тунец, лосось, форель, – то есть сорта рыбы, богатые полинасыщенными жирными кислотами, которые омолаживают кожу и укрепляют память.

НЕДОСТАТОК ДИЕТЫ: большое количество ингредиентов, которые не всегда есть под рукой.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

1-Й ДЕНЬ:

капустный суп, свежие овощи – без ограничений, 150 г диетического йогурта.

2-Й ДЕНЬ:

капустный суп, свежие овощи – без ограничений, 150 г диетического йогурта.

3-Й ДЕНЬ:

капустный суп, свежие овощи – без ограничений, 150 г диетического йогурта.

4-Й ДЕНЬ:

капустный суп + половина отварной курицы.

5-Й ДЕНЬ:

капустный суп, отварная говядина или телятина.

6-Й ДЕНЬ:

капустный суп, свежие овощи – без ограничений, 150 г диетического йогурта.

7-Й ДЕНЬ:

капустный суп, свежие овощи – без ограничений, 150 г диетического йогурта.

Синди Кроуфорд

Синди Кроуфорд, автор комплекса упражнений под названием «Секрет идеальной фигуры», однажды призналась, что всю жизнь борется с лишним весом. Победить ей помогают активные занятия спортом, природный оптимизм и очистительная диета, которая позволяет избавляться от трех и более кг лишнего веса за неделю. В основе диеты – капустный суп.

НЕДОСТАТОК ДИЕТЫ: монотонность. Скучно пять дней в неделю сидеть на капустном супе. Но с этим уже ничего не поделать – цель требует самоограничений.

РЕЦЕПТ

КАПУСТНОГО СУПА ОТ СИНДИ КРОУФОРД:

капуста - 1 небольшой кочан,
морковь – 6 шт.,
зеленый лук – 6 перышков,
болгарский перец – 2 шт.,
помидоры – 3 шт.
сельдерей – 5 веточек,
рис – 1/3 стакана.

Овощи промыть, нарезать, залить холодной водой и отварить; за две минуты до готовности всыпать предварительно отваренный рис и мелко нарезанную зелень





ВАШЕ ТЕЛО ПРОСИТ ПИТЬ!

Какую бы диету вы не выбрали, в нее обязательно войдет вода – не меньше двух литров в день. Во-первых, она сбивает аппетит и помогает отогнать навязчивые мысли о кусочке торта с шоколадным кремом, а во-вторых, доставляет в клетки питательные вещества, кислород и глюкозу, промывает, увлажняет, помогает сжигать жир. И без нее нам жизни нет.

– Выпивайте 0,5 литра теплой воды сразу после пробуждения. Это быстро наполнит влагой все клетки пищеварительной системы, и завтрак быстрее усвоится.

– Старайтесь не пить очень холодную воду. Согласно последним исследованиям, ледяная вода ведет к снижению процессов обмена веществ, что, в свою очередь, ведет к лишним килограммам. Поэтому в ресторанах не стоит пить воду из холодильника.

– Не пейте слишком горячую воду. Во-первых, она разрушает зубную эмаль. А во-вторых, обжигает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка.

– Не пейте во время еды: вода разбавит желудочный сок, и съеденная пища будет не перевариваться, а...гнить, вырабатывая токсины. Врачи рекомендуют пить за 10 - 20 минут до еды и полтора часа спустя после еды, если вы ели овощи или фрукты. После приема тяжелой пищи (мясо, рыба, десерты) пить нужно только через 2 часа.

– Пейте воду фильтрованную либо из бутылок, но не кипяченую, потому что при кипячении вода «умирает».

Чтобы питье воды вошло у вас в привычку, сделайте так, чтобы она всегда была у вас перед глазами.

1. Заведите дома и на работе стакан или кружку емкостью 0,5 л, которая вам нравится и из которой вам будет удобно пить.
2. В машине всегда держите бутылку с негазированной водой.
3. На работе делайте перерывы на «попить водички».

Сколько же нужно пить воды? Это зависит от ваших задач. Если вы хотите похудеть, умножьте свой нынешний вес на 0,04, и получите объем воды, который вам необходимо выпивать в течение одного дня. Если же вы хотите просто поддерживать форму, то нужно свой настоящий вес умножить на 0,03.



Зеленая революция

Это самая мирная, веселая и демократичная революция на планете, в ней участвуют принцы и нищие, королевы и жены фермеров. То есть все, кто понимает ценность вкусной и здоровой натуральной еды.



1



Мишель Обама выращивает на своем огороде, разбитом у стен Белого дома, экологически чистые ягоды и овощи для семейных обедов и официальных ужинов.

2



Королева Великобритании **Елизавета II** увлекается огородничеством. В ее огороде возле Букингемского дворца растет свекла, лук-порей и редкий сорт фасоли под названием «Синяя королева».

3

Мода на органические, био- эко- и прочие продукты в Европе и США началась еще лет десять назад. Почти в каждом супермаркете есть отдел товаров с «зелеными» маркировками, все большее количество земель отводится под биологически чистое сельское хозяйство.



США



ГЕРМАНИЯ



БЕЛЬГИЯ



ИТАЛИЯ



ФРАНЦИЯ



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ



4



Копенгаген стал одной из мировых кулинарных столиц, а новая скандинавская кухня приобрела массу поклонников во всем мире благодаря принципу «с огорода – на стол», которому следуют лучшие датские рестораны.

5



В России мода на фермерские продукты только начинает набирать обороты, но уже сейчас в Москве несколько десятков компаний предлагают деревенскую еду. Самая известная из них, LavkaLavka, продвигает в массы идею использования сезонных и локальных продуктов как рычага, способный перевернуть не только гастрономические привычки москвичей, но и всю Россию.

Клубнику сегодня можно купить и зимой, но будет ли она пахнуть клубникой? Не случайно в Европе так популярны сезонные и локальные продукты – в них намного больше полезных веществ. В России с этим сложнее, здесь шесть месяцев в году – зима, но в середине весны уже появляется свежая зелень, привезенная из соседних, более теплых стран. Предлагаем вам четыре здоровых продукта, которые можно найти в московских магазинах в апреле.

Огурцы необычайно богаты полезными веществами: железо, калий, кальций, витамины А, В1 и С. Огурцы выводят шлаки из организма, стимулируют кровоснабжение кожи и снижают артериальное давление.

огурцы



СЕЗОН: с мая по сентябрь

КАЛОРИЙНОСТЬ: 14 ККАЛ НА 100 Г

РЕЦЕПТ: Витаминный салат из огурца и капусты

Капусту освободить от верхних листьев, вымыть, тонко нашинковать и сложить в салатник, заправив оливковым маслом и лимонным соком. Огурцы и пучок зеленого лука вымыть, порезать и соединить с капустой. При желании можно добавить в салат тонко порезанный болгарский перец.

чеснок

Луковицы чеснока содержат растительный белок (в частности, аминокислоту лизин), полисахариды, жиры, витамины (аскорбиновую кислоту, тиамин, рибофлавин, никотиновую кислоту), минеральные вещества. По содержанию тиамина чеснок превосходит все другие овощи. Кроме того, это природный антибиотик – когда-то врачи лечили чесноком все болезни. Чеснок снижает уровень холестерина, выводит тяжелые металлы из организма, улучшает аппетит и кровообращение.



СЕЗОН: с марта по октябрь

КАЛОРИЙНОСТЬ: 46 ККАЛ НА 100 Г

РЕЦЕПТ: соус песто

Две-три дольки молодого чеснока, пучок зеленого базилика и горсть кедровых орехов прокрутить в блендере, добавив оливкового масла и щепотку соли. Отварить в кастрюльке итальянскую пасту (лучше всего для этого блюда подходят спагетти или тальятелле), заправить ее соусом и сразу же подавать на стол. При необходимости соус песто можно хранить в холодильнике неделю или даже две.

Редис

Своим острым вкусом этот овощ обязан содержащемуся в нем горчичному маслу. Оно укрепляет иммунную систему и защищает сердце от болезней. Под ярко-розовой кожурой редиса скрывается сокровищница витаминов В и С, калия и железа.



СЕЗОН: с апреля по октябрь

КАЛОРИЙНОСТЬ: 21 ККАЛ НА 100 Г

РЕЦЕПТ: салат из редиса с лимонным соком

Редис натереть на крупной терке, залить лимонным соком, смешанным с солью, перцем и сахаром. Сбрызнуть растительным маслом и на четверть часа поставить в холодильник.

спаржа



Спаржу в Средиземноморье выращивали еще в античные времена, как лекарственное средство – древние полагали, что она очищает кровь. Спаржа действительно богата витаминами (А, С, В1, В2 и Е) и минералами (кальций, фосфор, калий, магний, железо) и способствует выведению из организма всего лишнего. Во многих европейских странах весной начинается что-то вроде гастрономического фестиваля: блюда из спаржи подают во всех ресторанах, и горожане спешат их попробовать.

СЕЗОН: с апреля по июнь

КАЛОРИЙНОСТЬ: 18 ККАЛ НА 100 Г

РЕЦЕПТ: отварная спаржа под голландским соусом

Спаржу отварить, в сотейнике смешать 3 яичных желтка и 25 г воды, добавить 200 г масла и варить на водяной бане до загустения. Заправить лимонным соком и солью. Разумеется, калорийность спаржи, политой таким соусом, резко подскочит... но это так вкусно!



ПОСЛУШАЙТЕ ПОВАРА

Есть очень простое средство вернуть себе идеальный вес: не отказываться ни от каких продуктов, исключая заведомо вредные для здоровья, но всегда съедать только половину порции. Поверьте, это работает. Кроме того, в меню большинства ресторанов есть легкие, низкокалорийные блюда.



Ирина Болдырева, шеф-повар ресторана «Балкон», рекомендует: «Салат с паштетом из утки, свекольным конфитюром, черносливом и соусом Горгонзола». (680 р.)



Адриан Кетглас, шеф-повар ресторана «Понтон», рекомендует: «Микс салатных листьев с тунцом, тайским манго и перцем чили». (790 р.)



Крем-суп из зеленого горошка и каракатицы (450 р)

Обжарить лук-шалот.
Добавить замороженный горошек.
Залить рыбным бульоном и варить до готовности (20 - 25 минут).

Взбить в блендере и еще раз подогреть (5 минут).
Нарезать тонко каракатицу (как карпаччо)
Приварить и положить в тарелку.



Бруно Марино, шеф-повар ресторана «Рыбка», рекомендует два средиземноморских блюда и делится с LifeSpa magazine рецептами их приготовления.



Салат из морепродуктов (1300 р.)

Отвариваем креветки целиком, очищаем.
Кальмары очищенные варим 3 минуты, и режем кольцами на три части.
Фалангу краба очищаем, режем поперек небольшими кусочками.
Отварные щупальца осьминога нарезаем кольцами.
Каракатицу варим и нарезаем тонким слайсом.
Все ингредиенты очень аккуратно перемешиваем и добавляем соль, сок лимона и оливковое

масло.
Потом добавляем нарезанный небольшими кусочками сельдерей, помидоры черри и посыпаем салат мелко нарубленной петрушкой.
Еще раз аккуратно перемешиваем.
Выкладываем на тарелку и украшаем кусочком лимона.
Можно приправить белым винным уксусом, красным мелко нарезанным соломкой луком и мелко порубленным чесноком.

Совет LifeSpa magazine

СОКИ FRESH В КАФЕ PAUL

Стакан свежесжатого сока во время ланча поможет побороть весеннюю усталость.

Апельсиновый / грейпфрутовый / яблочный / морковный / сельдерейный.

250 мл – 199 руб

400 мл – 329 руб



ОВСЯНАЯ КАША СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ В DANDY CAFE

Сделайте овсянку на завтрак таким же правилом своей жизни, как контрастный душ по утрам и крепкий сон – ночью. Она поможет не только избавиться от лишних килограммов, но и улучшить цвет лица.

250 мл – 199 руб

400 мл – 329 руб



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ВОДУ!

На столике Алены Ахмадуллиной в кафе Cup&Cake при бутике Alena Akhmadullina на Никольской улице всегда стоит бутылка воды без газа. Меню Cup&Cake cafe создавалось с учетом диет модных барышень. Помимо сладостей и вкусов в меню много зелени, витаминов, некалорийных блюд.





ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА ИЛЛАРИОНОВА

«Конечно, да!» – воскликнет жизнерадостный толстяк при виде... допустим, хорошей порции палтуса с картофельным пюре. «Конечно, нет», – ужаснется барышня, которая неустанно борется с лишним весом. С точки зрения аюрведической медицины, однозначного ответа на этот вопрос не существует: что одному здорово, другому...ну, как в той самой пословице.

АЮРВЕДА – это наука, которая определяет полезное и бесполезное, счастливое и несчастливое состояние жизни. Она объясняет, что является помощью и что приносит вред для здоровой и долгой жизни, а также оценивает жизнь во всей ее полноте и многогранности (Чарака Самхита, Сутра стана; 1:41)

Вместо того, чтобы избавиться от внешнего проявления болезни, аюрведа старается найти, понять и вылечить ее причины. Любая болезнь – это результат нарушения законов жизнедеятельности человеческого организма, законов природы. Поэтому, чтобы не болеть, нужно стремиться к внутреннему балансу, гармонии, которая суще-

ствуется до тех пор, пока в организме человека правильно взаимодействуют три составляющих, которые индийская медицина именует дошами, – вата, питта и капха.

Если доши уравновешены, то организующая сила и сбалансированность, лежащие в основе природы, вливаются в разнообразие материального уровня тела, что способствует его здоровому функционированию. Если доши не уравновешены, то тело имеет лишь частичный доступ к разуму природы, что является предпосылкой болезни.

Все естественные системы, как бы они не отличались друг от друга, имеют, по меньшей мере, три функции: движение, выработка энергии и структура.

Вата (телесный воздух) выражается в движении (циркуляция крови, активность опорно-двигательного аппарата, передача импульсов по нервным сплетениям).

Питта (огонь) выражается в метаболизме, теплообразовании, пищеварении, в биохимических реакциях и выработке энергии.

Капха (биологическая вода) ответственна за биологическую силу, естественную тканевую резистентность и правильную структуру тела, а также балансирует жидкости. В деятельности мозга вата отвечает за процессы памяти, питта – за процесс познания, то есть превращение наблюдений и ощущений в мысль, а капха обеспечивает стабильность, необходимую для того, чтобы ум действовал слаженно и ровно, без рывков и сбоев. Когда три доши гармонично взаимодействуют между собой, гармоничным становится и сознание; если равновесие между ними нарушается, случается эмоциональный срыв. Если внутри человека начинает править вата, его охватывает страх и беспокойство; питта вызывает гнев и зависть, а капха – чувство собственности и злость.

Ни одна из дош в отдельности не способна ни творить, ни поддерживать жизнь человека. Все три необходимы, и все же в каждом человеке неизбежно одна из них побеждает. Три основных типа конституции человека формируются в момент зачатия, и остаются прежними на протяжении всей жизни. Изменить собственную конституцию невозможно – да и нужно ли? У каждого типа есть свои сильные и слабые стороны. Люди вата-конституции склонны к оригинальному мышлению, но с трудом воплощают свои идеи в жизнь. Люди питта-конституции – прирожденные инженеры, но им плохо удается руководящая работа. Людям капха-конституции недостает остроты ума, зато умения организовать процесс им не занимать. Догадаться, к какому типу вы принадлежите, несложно. Кто вы – воздух, огонь или земля? Вы наверняка знаете ответ.

Заставить свою конституцию работать на вас, а не против – вот одна из достойнейших задач в жизни. То есть здоровье, с точки зрения древней индийской меди-

цины, вы обретаете, если поддерживаете свою конституцию, а не стремитесь сформировать ту конституцию, которая явно не ваша.

Выбор пищи – один из способов усилить или ослабить одну из дош. Если совсем коротко, то принцип здесь следующий: все сухое усиливает вату, все горячее – питту, а все тяжелое – капху. Иными словами, если вы чувствуете страх и беспокойство, вам стоит налечь на разного рода каши; а если, наоборот, одолевает лень, помогут баклажаны, редис и чеснок.

Физические нагрузки показаны для всех типов конституций. Новый день, согласно индийской традиции, надо начинать с комплекса утренних упражнений Сурья Намаскар – «приветствие Солнцу». (Здесь под Солнцем понимаются три нижних центра, отвечающие за жизнедеятельность). Людям вата-типа следует выполнять его медленно и медитативно, людям капха-типа – быстро и энергично, а людям питта-типа – со средней скоростью. Данный комплекс уравнивает и активизирует тело, контролирует и улучшает состояние ума и имеет духовный аспект. Даже если вы не можете ввести этот комплекс в свой ежедневный распорядок, нет настолько неорганизованного человека вата-типа, настолько занятого питта-типа и настолько ленивого человека капха-типа, который был бы не в состоянии выполнять хоть какие-то упражнения. В крайнем случае вы всегда можете просто ходить пешком: это тонизирует кишечник, расслабляет тело, улучшает пищеварение и в целом способствует ясности ума.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

- пища, приготовленная собственноручно, лучше, чем полуфабрикаты
- теплая, влажная, жидкая пища лучше, чем тяжелые, сухие, твердые пищевые продукты
- ешьте только сидя, в спокойной, тихой атмосфере, не отвлекаясь на чтение и телевизор
- не надо принимать пищу в повышенном эмоциональном состоянии (возбуждение, злость, беспокойство, печаль), надо подождать, пока сознание успокоится
- ешьте только свежую пищу, только что приготовленную
- каждый прием пищи или, по крайней мере один раз в день, должен включать в себя все 6 вкусов (сладкий, кислый, соленый, горький, острый, вяжущий)
- следует питаться согласно с индивидуальными особенностями человека, сезоном года, с погодой

ОТКРЫТЬСЯ МИРУ

Йога учит человека управлять своим телом. А если ваше тело подготовлено, то работа с дыханием поможет решить и другие проблемы. Мы предлагаем вам комплекс из четырех асан, чтобы укрепить и раскрыть грудную клетку. Пребывайте в каждой позе 5 - 8 дыхательных циклов, и вы заметите, как меняется ваше тело, а с ним – и мир вокруг вас!



ПОЗА ПОЛУМЕСЯЦА АРДХАЧАНДРАСАНА

ВТЯНИТЕ ЛОКТИ И СДЕЛАЙТЕ РУКИ СИЛЬНЫМИ. ПОДНИМАЙТЕ РУКАМИ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ ОТ ТАЗА ВВЕРХ, К ПОТОЛКУ

ЭФФЕКТ:

Расширяет область грудной клетки.
Удлинняет мышцы плеч, шеи, живота, а также поясничную мышцу.
Укрепляет бедра, голени и лодыжки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Высокое кровяное давление.
Болезни сердца.

УВОДИТЕ ЯГОДИЦЫ ДРУГ ОТ ДРУГА И НАПРАВЛЯЙТЕ ИХ ВНИЗ, ОТ ПОЯСНИЦЫ

СДЕЛАЙТЕ НОГУ СИЛЬНОЙ, ПОДНИМАЙТЕ БЕДРО ОТ ПОЛА И ТЯНИТЕ ПЯТКУ К ПОЛУ

УДЕРЖИВАЙТЕ НОГУ СОГНУТОЙ ПОД УГЛОМ 90 ГРАДУСОВ. УДЛИНЯЙТЕ ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ БЕДРА ОТ КОЛЕНА К ТАЗУ



ПОЗА ГЕРОЯ I ВИРАБХАДРАСАНА I

ЭФФЕКТ:

Укрепляет позвоночник.
Раскрывает грудную клетку и
область легких.
Укрепляет мышцы плеч и живота.
Стимулирует работу органов
брюшной полости.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Травмы спины.
Критические дни.
Беременность.

ПОДНИМАЙТЕ
ВЗГЛЯД
ВВЕРХ, ЗА НИМ
ПОДНИМАЙТЕ
ГОЛОВУ ВВЕРХ

НЕ СЖИМАЯ ЯГОДИЦЫ,
НАПРАВЛЯЙТЕ ИХ ОТ
ПОЯСНИЦЫ К ПЯТКАМ.
ВТЯНИТЕ КОПЧИК. ЛОБОК
НАПРАВЛЯЙТЕ К ЖИВОТУ, НЕ
НАПРЯГАЯ ПРИ ЭТОМ ЖИВОТ

ПРИЖИМАЙТЕ
ПРЕДПЛЕЧЬЯ К ПОЛУ
И ОТТАЛКИВАЙТЕСЬ
ИМИ. ОПУСКАЙТЕ
ПЛЕЧИ ОТ УШЕЙ
ВНИЗ И УВОДИТЕ
ИХ НАЗАД. ЛОПАТКИ
ПРОДВИГАЙТЕ
ВНУТРЬ, ПОДНИМАЯ И
РАСКРЫВАЯ ГРУДНУЮ
КЛЕТКУ

ТЯНИТЕ НОГИ
ПО ВСЕЙ ДЛИНЕ
И ПРИЖИМАЙТЕ
ПЛЮСНЫ К ПОЛУ



ПОЗА СФИНКСА

АРДХАБХУДЖАНГАСАНА

ПОЗА ВСЕХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

САРВАНГАСАНА

ЭФФЕКТ:

Укрепляет мышцы рук, спины и живота.
Раскрывает плечевой пояс и грудную клетку.
Улучшает циркуляцию крови.
Стимулирует работу эндокринной системы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Высокое давление.
Мигрень.
Критические дни.

РАЗВОДИТЕ
ЯГОДИЦЫ В
СТОРОНЫ ДРУГ
ОТ ДРУГА И
УДЛИНЯЙТЕ ИХ
К ПЯТКАМ

ТЯНИТЕ НОГИ
ПО ВСЕЙ ДЛИНЕ
И НОГАМИ
ПОДНИМАЙТЕ ТАЗ
ВВЕРХ

МЯГКО
ВТЯГИВАЙТЕ
ЖИВОТ И УВОДИТЕ
ЕГО ОТ ЛИЦА
ВВЕРХ, ЧТОБЫ
ВЫТЯГИВАТЬСЯ
БОЛЬШЕ

ВТЯНИТЕ ЛОКТИ И ПО ВСЕЙ ДЛИНЕ ПРИЖИМАЙТЕ
РУКИ К ПОЛУ. ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ПРИЖАТЫ ПЛЕЧИ К
ПОЛУ, ТЕМ ЛУЧШЕ ПОДНИМАЕТСЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА



[Republika]
СЕТЬ ФИТНЕС-ПРЕСТИЖ



РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА

ТЕКСТ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

Привести себя в форму к лету хотят все. Мы решили выяснить, возможно ли исполнить заветную мечту всех худеющих и добиться изменений в фигуре всего за 2 недели тренировок. Местом для проведения эксперимента был выбран новый фитнес Republika на Валовой, 26.

ДАНО:

- 2 участника разной комплекции и с разными исходными показателями, которые больше двух лет не занимавшихся спортом.
- Невероятное желание доказать себе и вам, что можно увидеть результаты тренировок даже в короткие сроки.
- Фитнес-клуб с командой опытных профессионалов, современным интерьером и территорией 3500 квадратных метров, спроектированный продуманно и максимально удобно для посетителей.

УСЛОВИЯ ЗАДАЧИ:

- 2 недели программы интенсивных тренировок по индивидуальной программе
- Работа с тренером Эдуардом Виноградовым, мастером спорта по powerlifting (силовому троеборью)
- Поддержание здорового рациона на всем протяжении тренировок
- Освещение проекта на нашей странице в Фейсбуке (<http://www.facebook.com/LifeSpaMagazine>) для поддержания боевого духа участников и получения советов и мнений.

РЕШЕНИЕ:

Эдуард Виноградов разработал программу, по которой участники (Участник А. и участник К.) занимались ежедневно, чередуя кардио- и силовые тренировки. Такое сочетание позволяет не только сбросить лишний вес, но и укрепить костно-мышечный аппарат. Первое, что хочется отметить: если вы только начинаете свой путь к идеальному телу, без помощи тренера вам не





Бассейн – местное море, с шезлонгами, джакузи и прилегающей к ним сауной. Занятие в нем идеально подходит как для завершающего этапа активной тренировки, так и в качестве самостоятельной нагрузки.

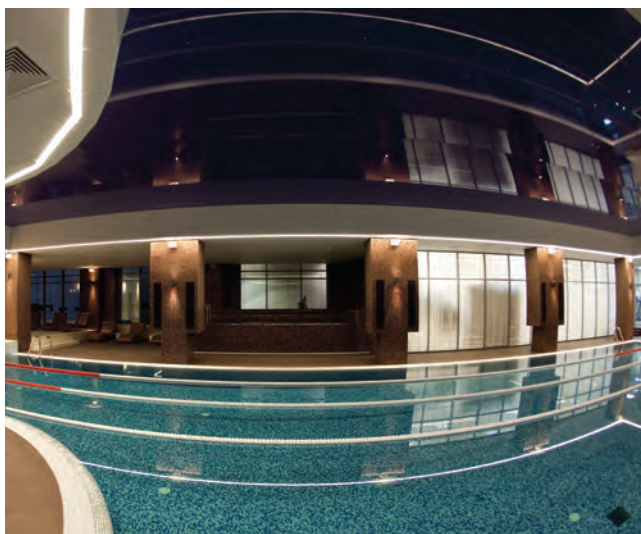
обойтись. Мы зачастую слишком лояльны к себе, бережем усилия. Помимо индивидуально подобранной с учетом ваших пожеланий программы тренировок (которой, кстати, предшествует медосмотр), в лице тренера вы получите личного наставника-контролера. Он не даст вам расслабляться, пропускать тренировки, не станет льстить, будет строг и требователен, укажет на ошибки и откорректирует курс работы.

Участники чередовали занятия в тренажерном зале с кардиотренировками. Каждое занятие они заканчивали 45-минутным сеансом в бассейне. Тренажерный зал – сердце республики. Просторный, хорошо проветриваемый, он гарантирует комфортную силовую тренировку. Кардио-зал – это первое, что впечатляет при знакомстве

с клубом. Он расположился за стеклянной стеной прямо напротив фойе. Стекло как будто стирает границы между вновь прибывшими гостями и теми, кто уже тренируется, при этом вид бегущих людей настраивает на боевой лад. Помимо беговых дорожек и эллиптических тренажеров, участники под руководством чуткого тренера Ольги протестировали аппарат электростимуляции мышц Miha Bodytech, одна тренировка с которым равна 3 обычным силовым.

ИТОГО:

Уже в конце первой недели тренировок участники отметили, что мышечный тонус повысился, так же как и настроение. Не обошлось, конечно, и без неприятных ощущений: непривыкшие мышцы болели, ошарашенные



Возможно, вам удастся поразить тренера своим спортивным упорством, и он с гордостью будет рассказывать о вас другим клиентам, как нам с восторгом рассказывали про 60-летнюю посетительницу, которая приседает с 50 кг на плечах.

внезапной нагрузкой. Хотя уровень подготовки участников учитывался тренером, и нагрузки увеличивались постепенно.

Спустя 2 недели участников было не узнать. Проснувшись от зимней спячки, бодрые, с хорошим цветом лица, постройневшие и с улучшившейся осанкой. Но это всего лишь бонусы к основной награде: Участник А. потерял 3 кг, объем его талии уменьшился на 2 см, объем бедер на 1 см. Участник К. потерял 1,5 кг веса, 4 см в бедрах и 2 см в талии. А что самое главное, он избавился от вредной привычки – бросил курить! Оба участника объявили о своем желании продолжать тренировки - их вдохновили первые результаты и значительное улучшение самочувствия. Узнав об этом, тренер Эдуард Виноградов объяс-

нил, что при регулярных физических нагрузках организм начинает вырабатывать эндорфин - гормон счастья – поэтому все тренирующиеся испытывают почти такой же душевный подъем, как влюбленные.

Произведения искусства, которыми богат интерьер фитнес-клуба, тоже способствуют бодрости духа. Среди них – работы Виноградова и Дубоссарского, арт-группы RECYCLE (некоторые из них посетители путают с инвентарем клуба), группы AES+F, Алексея Беляева-Гинтовта и других современных мастеров. Отдельного упоминания достойны фотографии Эммануила Евзерихина, посвященные раннесоветскому культу спорта. Они напоминают, какого замечательного результата можно добиться, если серьезно поработать над собой.

ФОТО: НАТАЛЬЯ НАБОКА, LUME STUDIO, WWW.LUMESTUDIO.RU

Весенний букет



Первые теплые дни всякий раз призывают обновить гардероб – в том числе, гардероб парфюмерный. Оставим зимние ароматы отдыхать на меховых воротниках в шкафу. Время – веселым, цветочным и несерьезным!



1. ACQUA DI PARMA Blu Mediterraneo, Arancia di Capri. 2. FENDI, Fan di Fendi. 3. ROBERTO CAVALLI, Acqua. 4. GUERLAIN, La Petite Robe Noire. 5. LACOSTE, Eau de Lacoste. 6. PENHALIGON'S, Peoneve. 7. ESCADA, Cherry in the Air. 8. ANNICK GOUTAL, Grand Amour. 9. BABOR, Women №2. 10. See by CHLOE.



Когда-то Шанель сказала: «Женщина, которая не носит парфюм – не имеет будущего». Могла ли она вообразить себе парфюм будущего? Тот, который в самое ближайшее время, вероятно, навсегда заменит «Chanel N 5».

СОСТАВ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

ТЕКСТ: ДАРЬЯ СУДАКОВА

Эра новой парфюмерии окончательно и бесповоротно восторжествовала в 2006 году, когда международная ассоциация по ароматическим веществам (IFRA) запретила 26 ключевых ингредиентов классических духов. К чему это привело, всем известно: часть старинных ароматов была навсегда изъята из производства, другие же изменились до неузнаваемости. С тех пор регистр парфюмерных запретов все растет и растет. И вот в конце прошлого года закон посягнул на святое – на парфюм, который уже почти сто лет является легендой и который покупают в мире каждые 30 секунд.

Сами представители закона утверждают, что проявляют заботу о населении – все запрещенные ингредиенты потенциально опасны, могут вызывать аллергию или же грозят вымиранием редким видам растений и животных. Злые языки, однако, винят во всем мировые корпорации, которые снабжают химическим материалом главные парфюмерные компании – у них свой резон в борьбе против дорогостоящего мускуса и амбры. Как бы то ни было, все эти запреты привели к тому, что основная масса женщин стала пахнуть чем-то совершенно одинаковым, сладковато-невразумительным. Другие же ушли в парфюмерный экстрим, став фанатичными коллекционе-

рами винтажных и нишевых парфюмов. Это культ последнего десятилетия – исповедуют его те, кто сами называют себя «парфюмерными маньяками».

Лиля Брик когда-то просила Маяковского прислать ей из Парижа Parfum Inconnu Houbigant-a. Сегодня коллекционеры готовы отдать за эти, давно уже исчезнувшие, духи до 500 долларов. И не только ради красивого флакона, но и чтобы понюхать то, что навсегда уже в прошлом, чтобы прикоснуться к истории, стать частью ее (при том покупка старинных духов – это всегда лотерея, где шансы не в их пользу, – большинство старых парфюмов доходит до нас в «битом» виде, где часть нот исчезла или деформировалась). В числе таких сокровищ – старые выпуски Guerlain, Caron и Chanel. Обладатели обширных коллекций нередко делают из своего увлечения бизнес. В Москве парфюмерный критик и коллекционер, Галина Анни, регулярно проводит мастер-классы, где раскрывает тайны духов и дает «послушать» редкие, в том числе, винтажные ароматы.

Более популярное и доступное направление «парфюмерного маньячества» – это нишевые духи, ароматный haute-couture. Как правило, они производятся небольшими партиями и стоят намного дороже обычного люксового парфюма (хотя и выглядят, зачастую, скромнее – в одинаковых минималистичных бутылочках). Для их создания используются дорогие, а иной раз, запрещенные ингредиенты. Некоторые такие духи иначе как дефицитными не назвать, достать их можно в Москве лишь у перекупщиков, а порой только на разлив. В Москве добрый выбор нишевых ароматов – на первом этаже ЦУМа.

Апофеозом ароматного культа стали духи на заказ. Они максимально приблизились к тем самым ароматам столетней давности – когда парфюмер лично смешивал волшебный эликсир и когда каждый флакончик слегка отличался от другого, когда духи не пахли одинаково на разных людях (да и на одной и той же женщине пахли иначе в разные дни месяца). Стоят они в Москве – от 200 рублей за мл и продаются либо через сайт livemaster.ru,

либо на парфюмерных выставках.

В мире же натуральная парфюмерия сейчас котируется наравне с классическими духами. А bespoke parfum («сшитый» на заказ) стал хорошим тоном у богемы.

Но пусть эстеты не воротят нос от прилавков с массовым парфюмом, как не воротят нос от сотрудничества с массовыми брендами самые именитые парфюмеры. Сегодня они создают парфюм ценою в 300 долларов, эксклюзивно для парижского бутика, – завтра вы купите их творение в сетевом магазине за 2,5 тысячи рублей. К такому относится великий Мастер, Жан-Клод Эллена, носу которого мы обязаны почти всеми ароматами Hermes, как и огромным числом прочих классических и нишевых парфюмов. Как же ему, парфюмеру, привыкшему творить еще в атмосфере былой свободы, удастся справиться с новыми правилами? Он руководствуется принципом, когда-то сформулированным Пикассо: «Искусство – это ложь, которая говорит правду». Он не чуждается никаких парфюмерных экспериментов – ведь, по его словам, даже самые ужасные запахи могут быть интересны. Он смело делит исходные ароматы на формулы и молекулы – изымает лишнее, добавляет неожиданное. Он поэт в душе, но виртуозный практик снаружи. Он минималист и традиционно использует лишь скромное число ингредиентов. Большая часть их – химического происхождения, но законченные ароматы Жан-Клода кажутся совершенно естественными. То, что делает он, говорит о том, что настоящее творчество будет жить в любых условиях (подробнее обо всем этом можно прочитать в его книге «The Diary of a Nose»).

Что же касается предмета всеобщих волнений, Chanel №5, его пока не запретили и не реформулировали – лишь обязали указывать на упаковке наличие аллергена – дубового мха. Но любители «пятерки» по-прежнему трепещут: IFRA обещала, что не успокоится, пока полностью не разъяснит этот «опасный лишайник». Так что исследования продолжаются, а будущее «нетленной классики» остается под вопросом.

**ЗАПРЕЩЕНЫ АССОЦИАЦИЕЙ IFRA ИЛИ ДОПУЩЕНЫ
ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИШЬ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ:**



базилик



лимон



лишайник



корица



инжир



ваниль

К. Гусев и А. Комм открыли ресторан "Гастроном"

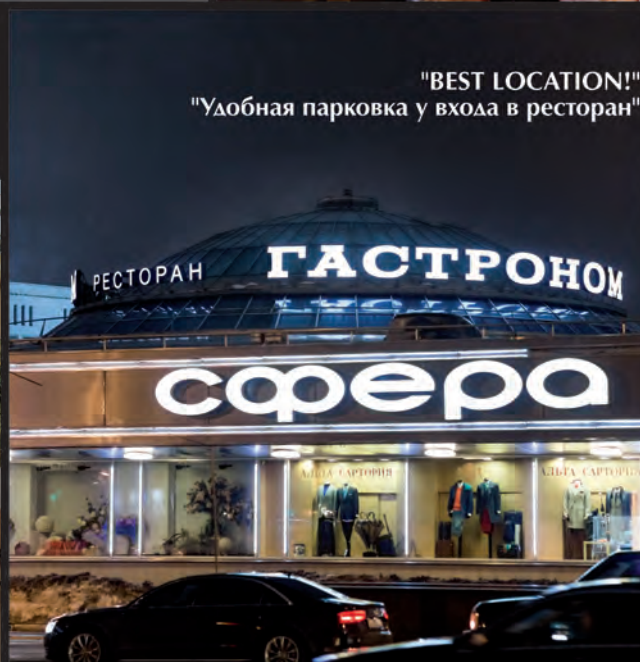
"высокая немолекулярная кухня"



ГАСТРОНОМ
ВРАССЕРИЯ



"BEST LOCATION!"
"Удобная парковка у входа в ресторан"



Идеальное место для деловых встреч
и ужина в дружеской компании!

+7 495 690 73 73
Новый Арбат, 36/3
(ТЦ «Сфера», 3 эт.)

РЕСТОРАННЫЙ СИНДИКАТ
ОСОБЫЕ РЕСТОРАНЫ

www.restsindikat.com



"новое меню!"

реклама

BUSINESS

ЛЕТАТЬ – ЭТО ДЕЛО

КРАСОТА ПО-ЯПОНСКИ

ЧТО ТАКОЕ СПА-МАРКЕТИНГ



ЧАСТНЫЙ САМОЛЕТ – НЕ РОСКОШЬ,

А УДОБНОЕ
СРЕДСТВО
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ



Если время дороже денег, ничего не остается, как попытаться его сэкономить. Как арендовать самолет? На вопросы LifeSPA отвечает Алексей Кукса, генеральный директор компании «Бизнес авиация ЛТД».



LS: Какие преимущества дает частный самолет? Какой уровень комфорта вы предоставляете?

А.К.: Прежде всего, частный самолет дает полную свободу его обладателю. Вы больше не связаны расписанием, стыковками и регулярными трассами. Маршрут выбирает пассажир, естественно, в рамках международных норм планирования воздушного движения. Используя частный джет, бизнесмен получает возможность в один (или несколько) дней посетить ряд пунктов, не связанных напрямую регулярными перевозчиками, например, утром провести переговоры в Лондоне, в обед посетить филиалы в Киеве и Санкт-Петербурге и вечером того же дня вернуться домой. Это освобождает массу времени, а время для бизнеса, как известно, — деньги! Я слышу от многих клиентов, что подобным образом спланированный маршрут позволил им заключить контракт в кратчайшие сроки и получить выигрыши, покрывающие стоимости перелетов с лихвой.

Если говорить об уровне комфорта, то, естественно, при перелете на частном самолете он находится на самой высокой ступени. Пассажиров во время полета ждут разнообразные развлечения, еда из лучших ресторанов и масса других вещей, недоступных на борту «обычных» перевозчиков.



LS: С чего начинается полет и предполетная подготовка? Какие услуги будут оказаны в аэропорту?

А.К.: Для наших клиентов полет начинается со звонка своему менеджеру в нашей компании. Клиент обрисовывает ему предстоящую задачу, а далее начинается работа наших сотрудников. Они составляют план полета, рассчитывают его стоимость, как правило, в нескольких вариантах, далее они согласовывают с пассажирами наиболее подходящий для них вариант. Выбрав подходящий для себя самолет, они могут больше ни о чем не беспокоиться: им остается приехать в аэропорт в день вылета. Наши сотрудники будут решать все остальные вопросы, связанные с предполетной подготовкой – согласование времени вылета в аэропортах, получение разрешений, заказ бортового питания, организация выполнения специальных пожеланий клиента, связанных с полетом (наземный трансфер, вертолеты, отели) и т.п. В аэропорту, как правило, пассажиры обслуживаются через специальные терминалы, предназначенные для приема самолетов деловой авиации. Это своеобразные VIP-терминалы, предоставляющие возможности регистрации, предполетного досмотра и комфортного ожидания своего вылета.

LS: Кто может воспользоваться услугой заказа самолета?

А.К.: Каких-то особых ограничений для пользователей

услуг деловой авиации не существует. Главное – иметь желание и финансовые возможности для оплаты перелета. Ведь это довольно дорогие услуги. Стандартных расценок нет, все зависит от протяженности маршрута, типа самолета и дат выполнения полетов (от того, какой разрыв между датой вылета и прилета, в «пиковые» или «непиковые» периоды производится полет и т.п.). Могу привести лишь несколько примеров. Полет в Санкт-Петербург в одну сторону на небольшом самолете класса Hawker или Cessna будет стоить 15 000 – 17 000 евро, а трансконтинентальный перелет на самолете Gulfstream 550 или Global 6000 обойдется в 120 000 – 150 000 евро.

Поэтому пользователями данных услуг зачастую становятся крупные корпорации, звезды шоу-бизнеса, политические деятели и обладатели больших капиталов.

LS: В какие сроки готовится самолет? Питание на борту: можно ли выбрать свой ресторан или своего повара?

А.К.: Минимальный срок, за который можно подготовить самолет к вылету, составляет 3 часа для внутреннего полета и 4,5 часа для международного. Это время с момента поступления к нам подтвержденной заявки до момента отрыва самолета от полосы в аэропорту вылета. Нужно понимать, что это, как правило, условный срок, так как на скорость подготовки влияет очень много факторов (оперативность получения всех необ-



ходимых разрешений, способность экипажа быстро добраться до аэропорта, оперативность наземных служб аэропорта и т.п.).

Да, безусловно, клиент вправе выбрать любой ресторан, в котором ему привычнее питаться, в качестве провайдера бортового питания. Мы произведем проверку, и если ресторан имеет техническую возможность обеспечить еду «на вынос» без ухудшения ее качества (некоторые блюда нужно есть сразу после того, как они были приготовлены, иначе пропадает весь смысл), то мы с радостью выполним и этот заказ, и клиенты получают еду из их любимого ресторана.

В Москве есть несколько специализированных кейтеринговых компаний, обеспечивающих питание из популярных ресторанов, принадлежащих холдингам Андрея Деллоса и Аркадия Новикова, мы работаем с ними, поэтому можем предложить клиентам самое лучшее.

LS: Есть ли ограничения на борту? Чего делать нельзя?

А.К.: Авиация – регламентированная отрасль, это связано с требованиями безопасности. Деловая авиация – это определенная часть общей авиации, следовательно, и здесь присутствуют все те же требования, необходимые для обеспечения безопасного перелета.

LS: Сейчас активно обсуждается возможность строительства вертолетных площадок и разработки воздушных трасс для вертолетов. Какие

перспективы для вас это открывает?

А.К.: Вертолетное такси – перспективное направление, так как с пробками в Москве ничего не удастся сделать. И если на правительственном уровне будут приняты необходимые меры (расширение зон для полетов над Москвой, выделение земель под вертолетные площадки), то для наших клиентов откроется возможность максимально быстро переместиться из своего офиса в аэропорт, это опять экономия драгоценного времени.

В настоящее время мы оказываем услуги вертолетных трансферов от Москвы в близлежащие регионы и соседние области. У нас также есть широкий блок предложений по перелетам за рубежом (вертолетные трансферы на горнолыжных курортах, перемещение внутри Европы и т.п.)

LS: Какие у компании планы на будущее? Предполагаете ли вы увеличивать количество оказываемых услуг?

А.К.: Мы, естественно, стараемся идти в ногу со временем, внедрять в нашу работу новые технологии, направленные на повышение уровня обслуживания клиентов и их комфорта. Что касается увеличения набора оказываемых услуг, он в данное время оптимален, хотя есть несколько проектов, которые сейчас активно обсуждаются. Мы расскажем о них, как только они будут проанонсированы.





ДЫРА ВООБРАЖЕНИЯ

Японский дизайнер Ясунари Цукада нашел простой и эффектный способ оформления салона красоты.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА ФИЛИПОВА

Что такое салон красоты? Это место, где ежедневно совершаются чудеса. Ведь мы идем туда не просто для того, чтобы покрасить в черный цвет ресницы, выровнять линию бровей или наложить на лицо какую-нибудь питательную маску. Нет, мы надеемся, что под ласковыми руками косметолога наши лица разглядятся, глаза вновь обретут блеск, щеки порозовеют, и мы наконец избавимся от комплексов по поводу собственной внешности, копившихся годами. Иногда мы связываем с посещением бьюти-салона еще более смелые мечты – ведь сознание собственной красоты дает нам уверенность, необходимую для того, чтобы, скажем, попросить повышения зарплаты. Или признаться в любви. Или открыть собственное дело. Салон красоты – это место силы. Но как он выглядит? Скучнее не придумаешь. Как правило, нет в его оформлении ничего волшебного. Несколько одинаковых кресел, большие зеркала с подсветкой или без и множество разных банок, бутылок и коробочек с надписями на иностранных языках. Очень многие салоны красоты подходят под это описание. Все они похожи друг на друга, и отличаются только видом, который открывается за окном. Где-то за окном – океан, где-то – тропический лес или, скажем, Альпы. Салон красоты, который предстояло оформить Ясунари Цукада, находится в историческом центре Осаки, города,

Ясунари Цукада считает, что дизайнер – это первооткрыватель, который создает новые объекты и вещи или придает старым, уже существующим, абсолютно новый смысл. «Если какая-то вещь кажется мне неправильной, – пишет дизайнер на своем сайте, – я постоянно кручу ее в своих мыслях, пытаюсь найти ей другое применение. Я надеюсь, что моя работа позволит мне предложить людям много новых ценностей».

который часто называют «Венецией Востока» из-за многочисленных каналов и речных протоков, соединенных тысячами мостов. За окном – не только неперенные для современного городского ландшафта небоскребы, но и парк Осацкого замка. Такое окружение само по себе требует какого-то необычного дизайнерского решения. Нужно впустить в интерьер салона городскую среду, подчеркнув ее уникальность, наполнить внутреннее помещения светом и воздухом. Кроме того, дизайн должен воздействовать на посетителей салона расслабляюще, способствовать релаксации и вызывать приятные мысли.



Все эти задачи Цукада решил при помощи нескольких очень простых и в тоже время изящных приемов. Бетонную коробку салона он разделил на отдельные помещения алюминиевыми перегородками, в которых прорезал круглые отверстия разного диаметра. Благодаря «дырчатым» стенам дневной свет, просачиваясь сквозь круглые отверстия, ложится на стены и пол длинными лучами, как в густом лиственном лесу, где кроны деревьев сходятся над головой и солнечные лучи падают на землю дрожащими пятнами.

Но это еще не все. Цукада заставил салон меняться в течение дня: утром его заполняет ровный, прозрачный свет, на закате алюминиевые стены полыхают красными и фиолетовыми лучами, а поздно вечером, когда за окнами темно, он превращается в желтый фонарь, привлекающий внимание прохожих.

Необыкновенные ощущения, которые посетители испытывают благодаря затейливой дизайнером игре со временем и пространством, усиливает контраст между основной зоной и вспомогательными помещениями. Та часть салона, которая предназначена для ожидания и различных подготовительных процедур, выкрашена в плоский черный цвет. Он обозначает место, где нет движения, нет мыслей – по контрасту с живой и постоянно меняющейся атмосферой основного зала.

Кроме того, черный цвет обладает способностью

Круглые отверстия в стенах – не просто декоративный прием, они выполняют массу практических задач. В них прячутся лампы подсветки, они заменяют полки и подставки для парикмахерских инструментов, таких, как фен или щипцы для волос.

зрительно увеличивать размеры помещения – выкрашенные в черный стены словно «тают» в пространстве. Поэтому игра с посетителем начинается с первых шагов: сначала он попадает в черную приемную, в которой время останавливает свой бег, а потом его приглашают в комнату без окон, где по стенам пляшут солнечные зайчики. В такой ситуации волей-неволей забудешь все, что с тобой произошло за день.

Кстати, отверстия в стенах – не просто декоративный прием, они выполняют массу практических задач. В них прячутся лампы подсветки, они заменяют полки и подставки для парикмахерских инструментов, таких, как фен или щипцы для волос.

Потому что дизайн – это еще и польза, и прочность, а не одна только красота.



ОЛИВЬЕ АРОН: «СПА-МАРКЕТИНГ – ЭТО РАЗРУШЕНИЕ ПРАВИЛ...»

ТЕКСТ: ДАРЬЯ СУДАКОВА

Оливье Арон, основатель Академии массажа в Париже и профессор маркетинга, преподает на трех континентах технологию спа-программ, а помимо этого занимается консалтингом крупнейших парфюмерно-косметических фирм, изобретает новые процедуры и работает гидом по пешим походам. Мы встретились с Оливье на выставке Kosmetik Expo, где он ежегодно проводит свой мастер-класс.

LS: Расскажите, пожалуйста, почему вы решили основать Академию массажа?

О.А.: В конце 80-х я был генеральным менеджером в сингапурском отделении L'Oreal. Именно там я открыл для себя массаж. Я был бизнесменом в состоянии перманентного стресса, и я понял, что массаж – это мощнейший инструмент будущего (в том числе и для косметических фирм). В Европе с ним тогда еще не были особо знакомы. Сингапур – потрясающее место, там пересекаются все массажные школы Азии – индийская, китайская, шиацу, индонезийская... В Сингапуре я начал изучать массаж для себя, а продолжил – уже после возвращения в Европу, несколько лет спустя. Это было моим хобби, которое постепенно «вросло» в профессию. Я увидел, что крупнейшие косметические фирмы инвестируют в спа. Но, к сожалению, у большинства из них не было выработанной технологии для массажа. И постепенно, спустя годы размышлений, уже после того, как я основал свою компанию Rosae (она занимается консалтингом парфюмерного и спа-бизнеса), пришла идея создания специальной массажной школы. Такая школа могла бы помочь нашим клиентам изобретать собственные

«ноу-хау» в области массажа и спа. И в 2005 мы создали Академию массажа. Я пригласил лучших учителей и начал преподавать сам. Тогда же я начал создавать собственные массажные программы – на основе музыки, на смеси маркетинга и телесных практик, на основе опыта, накопленного мной за годы в косметическом и спа-бизнесе.

LS: Что такое спа-маркетинг?

О.А.: Пытаясь понять маркетинговые потребности клиентов спа-салонов, мы разработали сегментацию массажа. Первый сегмент – этнический. Люди хотят экзотики, они хотят «перенестись» в Таиланд, в Индию... Поэтому они выбирают традиционные виды массажа – шиацу, тайский массаж и так далее. Это традиционные программы – они существовали веками.

Следующий сегмент – гиперрелаксация, расслабление. Сейчас в мире очень велик спрос на эти программы. Здесь мы уже не говорим о происхождении – мы говорим о результате. Я обещаю вам, что за час работы с вашим телом вы получите полное расслабление. В Европе сейчас самый популярный массаж – калифорнийский, потому что он позволяет максимально быстро расслабить тело и ум. Третий сегмент, по правде сказать, очень важен для



России. Это массаж с эстетическим эффектом. Основным здесь является антицеллюлитный, убирающий вес массаж (но он не является единственным). Вы можете гарантировать эффект похудения – если клиент ходит на массаж каждую неделю или чаще. Также здесь идет речь об антивозрастном уходе – через массаж вы реактивируете кожу и мышцы. Третья цель эстетического массажа – увлажнение. При помощи массажа вы можете повысить эффективность косметических продуктов.

Это и есть три сферы, в которых вы можете играть. Сегодня я обучаю одной из самых любимых наших программ – массажу Wave. Вода – это один из мощнейших инструментов для расслабления. В своей программе я использую различные методы, чтобы воспроизвести на теле человека движения моря. В 80-е я занимался вацу (этот массаж выполняется в бассейне с водой, температура которой 35-36 °C). Это отличная техника расслабления, но, к сожалению, не все спа располагают подходящими бассейнами. Поэтому родилась идея воспроизводить движения воды на массажном столе.

Это пример того, как работает спа-маркетинг. Речь идет о разрушении правил и попытке воспроизвести различный опыт. Вода, земля (давление), огонь (повышенная температура), воздух (высвобождение)... Все это отвечает маркетинговой концепции. Это очень похоже не создание духов.

LS: Что вы имеете в виду?

О.А.: Ну, это очень просто. Создавая парфюм, вы подбираете основные ноты, ноты сердца и верхние. В массаже вы работаете с базой – это спина (именно здесь корень большинства проблем). Затем вы переходите к центру – животу. И заканчиваете головой, верхними нотами.

LS: А как еще вы используете маркетинговые программы?

О.А.: С этническим сегментом я не работаю – предоставляю это коренным специалистам. Гиперрасслабляющий массаж у нас представлен калифорнийским, а также специальной программой Olam – она работает с землей, огнем, водой и воздухом. Мы также создали специальный протокол для похудения, Stick-slim, где делаем массаж при помощи палочек. Антивозрастной уход у нас – это программа Shape. Мы также создали спортивный массаж, где объединили шиатцу, шведский и аюрведический массаж. В общем и целом речь не идет об обучении новым техникам, а только лишь о том, чтобы смешивать старые методы и создавать новые программы для спа.

LS: Как ваша деятельность связана с консультированием косметических фирм?

О.А.: Мы просто помогаем компаниям продвинуться вперед. Мы создаем новую методику анализа предпочтений. Мы создаем новую методику преподавания.

LS: Что, на ваш взгляд, является сейчас основным

трендом в мире спа?

О.А.: Самая важная тенденция: спа должны переходить во владение и под управление какого-то одного бренда – либо отеля, либо косметической компании.

LS: А как же маленькие компании?

О.А.: Тогда это должны быть небольшие косметические лейблы – им ведь тоже может требоваться спа под собственным именем. Небольшие косметические компании не должны работать в одном салоне с конкурентами. Мы уже пять лет занимаемся консалтингом фирмы Nuxe. Когда мы только начинали работать с ними, мы сразу сказали, что не нужно входить в спа, где представлены другие бренды. Необходимо быть эксклюзивным продуктом в салоне. Поначалу им было трудно это понять, но в конечном итоге Nuxe стали первой сетью спа во Франции, сейчас у них 17 точек.

То же самое для отеля. Занятость отеля в большой мере зависит от того, есть там спа-центр или нет. Косметической компании важно продвинуть свое имя со знаком качества и потребительской ценности, привлечь внимание к марке. И спа специально созданы для того, чтобы продвигать косметическую марку.

LS: У вас есть русские студенты в Академии?

О.А.: Нет, я специально приезжаю в Россию, чтобы обучать русских. Приезжаю ежегодно, начиная с 2006 года. Я обучил здесь более 200 человек – большинство из них возвращаются снова и снова. Как правило, я приезжаю два раза в год – в общей сложности, провожу здесь 20 - 30 дней в году.

Русские специалисты очень умны, прекрасно образованы, великолепно знают анатомию. Они учатся намного быстрее, чем люди в других странах (я также веду регулярные курсы во Франции и Южной Африке). Мои русские ученики опережают всех остальных.

LS: Какие методы вы используете, чтобы поддерживать тело и ум в гармонии?

О.А.: Я хожу пешком. Я не только преподаватель массажа – я гид по пешим походам. В неделю я обязательно прохожу 30 - 50 км. Неважно, где – в горах, в Париже, в Нью-Йорке (в Москве, правда, не удастся). Во время каникул я тоже хожу. Очень люблю отдыхать во Франции. Там такое разнообразие ландшафта – можно подняться на 4 тысячи метров или спуститься к морю...

LS: Вы сейчас только преподаете или у вас есть свой собственный салон или сеть?

О.А.: Нет, я никогда не конкурирую со своими учениками. Я не продаю и никогда не продавал массаж. Я никогда не держал компанию, предлагающую массаж. Я обучаю и предоставляю своим ученикам заниматься продажами. А их успех приносит успех мне. Это просто два абсолютно разных вида бизнеса. И я не хочу уходить в ту сферу, где работают мои ученики.

IMAGE

СЕДАН С СЕРДЦЕМ СПОРТКАРА

УЕХАТЬ НА НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

ЭТОТ СМУТНЫЙ ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

Автомобили Lexus – это не просто роскошь и статус. Это еще и технологии будущего здесь и сейчас. Седан GS 450h F SPORT – отличное тому доказательство.



LEXUS GS 450h F SPORT ГОСТЬ ИЗ БУДУЩЕГО

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ БАГДАСАРОВ

Модель GS 450h F SPORT — «золотая середина» модельного ряда Lexus. Она крупнее, чем IS, но уступает в габаритах флагманскому LS. Внешне автомобиль выглядит даже слишком агрессивно, особенно с пакетом доработок F SPORT. В отличие от обычной версии, здесь более выразительный бампер, а зев решетки радиатора забран мелкой сеткой. Плюс более широкие диски. Скупые, спокойные линии боковин сочетаются с выразительным профилем. А хромированная виньетка, окаймляющая окошко задней двери, показывает традиционное внимание японских дизайнеров к мелочам.

У солидного седана сердце спорткара. Благодаря 345 лошадиным силам в сумме это очень быстрый автомобиль. Максимальная скорость принудительно ограничена на отметке 250. При этом почти пятиметровый GS 450h F SPORT, благодаря своей высокотехнологичной силовой установке, едет бесшумно и расходует бензин, как какой-нибудь маленький дамский хэтчбек.

Спортивный настрой создает и отделка интерьера

алюминием: широкие отливающие холодным металлом вставки на передней панели, перфорированные накладки на педали.

Сиденья из высококачественной коричневой кожи добавляют холодноватым тонам интерьера в стиле хай-тек толику теплоты и уюта. Аналоговые часы в центре торпедо не сразу бросаются в глаза, тем не менее, это очень стильный элемент интерьера. Все внимание приковывает огромный дисплей диагональю 12,3 дюйма – даже больше, чем у iPad. Ни у кого из конкурентов нет такого дисплея. Он позволяет выводить одновременно два типа картинок. А удобное расположение позволяет считывать информацию быстро и не отвлекаться надолго от управления автомобилем. Информация выводится на дисплей с интерфейса Remote Touch, расположенного на центральном тоннеле. Он напоминает компьютерную мышь, и к нему достаточно легко привыкнуть. С помощью «мышки» можно даже управлять климат-контролем, если, например, надоело пользо-



ваться обычными кнопками на консоли.

Кстати, климат-контроль наделен искусственным интеллектом. С помощью специальных датчиков он определяет, заняты ли места переднего и задних пассажиров. Если они свободны, то отверстия соответствующих воздуховодов автоматически закрываются и воздух подается только с водительской стороны.

Кроме того, климатическая установка S-Flow использует технологию многослойного перемешивания воздуха, что позволяет получить индивидуальную температуру, заданную водителем, передним и задними пассажирами.

Кроме того, интеллектуальный климат-контроль самостоятельно измеряет температуру наружного воздуха, температуру в салоне, интенсивность солнечных лучей, и на основании полученных данных оптимизирует мощность и температуру подаваемого воздуха. А специальные датчики для определения влажности снаружи и внутри предотвращают запотевание стекол.

Но это еще не все. Климатическая система снабжена

технологией очистки воздуха nanoe. Через отверстие в приборной панели, расположенное со стороны водителя, в салон распыляются специальные наночастицы. Они очищают воздух и освежают его, устраняя запахи. Кроме того, создается увлажняющий эффект для кожи и волос пассажиров.

Седан GS 450h F SPORT понравится и аудиофилам. С аудиосистемой премиум-класса Mark Levinson с эффектом окружающего звука можно даже не ездить на концерт. Достаточно запустить свой любимый диск, и машина превращается в концертный зал.

Задним пассажирам вольготно жилось и в предыдущем поколении GS. Но в нынешнем, благодаря измененным передним креслам, места еще прибавилось. Благодаря пульту управления в подлокотнике пассажиры могут управлять аудиосистемой и климатом.

Lexus GS 450h F SPORT способен удовлетворить самые изысканные запросы. Настоящий премиум.

ОСТРОВ РОБИНЗОНА КРУЗО

ТЕКСТ: ОЛЬГА СТУПИНА

Меня всегда вдохновляли путешествия. Мир, как книга, и тот, кто не путешествует, читает только одну страницу жизни. Недавно я открыла в своей книге еще одну страницу – Мальдивы. Об этих райских островах для молодоженов слышала немало, но не летала туда раньше, боясь соскучиться. А зря.

В отель из аэропорта меня доставило аэротакси, небольшой гидросамолет, взлетающий с поверхности воды. Такой способ передвижения часто используется для внутренних перелетов, и можно полюбоваться Мальдивами с высоты птичьего полета.

Я остановилась в отеле Soneva Fushi, который занимает отдельный остров под названием Kunfunadhoo. «No shoes, no news» – девиз отеля, поэтому обувь у нас по прибытии изъяли: на острове принято ходить босиком. Для тех, кто не может позволить себе до конца «no news»: wi fi в номерах работал безупречно. Кстати, о номерах, точнее, о виллах с соломенной крышей и ванной на улице. Моя вилла стояла в 10 метрах от океана, я не стала на ночь закрывать окна и засыпала под его шум. Внутри все вплоть до мелочей сделано из эко-материалов. 65 vill располагаются вдоль берега и обеспечивают полное уединение, делая вас обладателем собственного пляжа и коралловых рифов.

Остров почти целиком покрыт джунглями, сквозь которые удобно пробираться по специальным просторным дорожкам, пешком или на велосипеде, который уже

МАЛЬДИВЫ – одна из самых красивых стран на планете – с 2006 года является приоритетным направлением компании «Трансаэро Тур». Из-за уникальных особенностей географии и природы Мальдивы превратились в единственное в своем роде туристическое направление, где на каждом острове – только один курорт с виллами и бунгало, роскошными пляжами с гамаками и бассейнами.

Компания «Трансаэро Тур» предлагает множество вариантов программ по Мальдивам. В нашей коллекции: пляжные туры и расслабленный отдых на роскошных курортах, туры для ценителей подводных красот и любителей водных видов спорта, специальные программы для семей с детьми, туры для молодоженов, комбинированные туры, сочетающие отдых на Мальдивах и экскурсионную программу на Шри-Ланке или в Дубае.



стоит у каждой виллы. Из джунглей ко мне приходили гости, но не страшные гремучие змеи, а хорошенькие кролики, которые едят с рук и с удовольствием позировали для фото.

Пляж оказался именно таким, каким я себе его представляла, ожившей картинкой. Особенно мне понравились лежаки, натянутые прямо над водой.

Я отправилась на обед в один из ресторанов с системой «шведский стол», ожидая увидеть ломящийся под тяжестью блюд стол. На самом деле он представлял из себя отдельные комнаты-холодильники с едой. Сырная комната с наличием всех-всех видов сыров, комната салатов и закусок, комната фруктов и десертов, уголок мороженого, уголок, где при вас делают свежие суши и сашими.

Чтобы окончательно забыть о городской суете и позаботиться о своем теле, советую поветить Six Senses Spa, где холистическое и традиционное лечение проводится высококвалифицированными терапевтами с использованием только натуральных продуктов. Программы проводятся по тайской и балийской методике, а также Аюрведе. После полного двухчасового массажа я забыла обо всем на свете!



ФОТОГРАФ:

КОНСТАНТИН ИГОШИН

МОДЕЛЬ:

МАРИНА ФАДЕЕВА

ВИЗАЖИСТ-СТИЛИСТ:

ТАТЬЯНА БАБЛОС

На модели:

Кружевной пеньюар
и комплект белья

Lise Charmel

ИСТОРИЯ В БУДУАРЕ



Новая коллекция белья Simone Perele навеяна весенними мыслями о любви и посвящена истории марки. Нотки ретро-стиля проявляются в классическом крое, натуральных дорогих тканях и в отделке ручной работы.



Новые коллекции Simone Perele представлены в салонах сети «Золотая Стрекоза»
www.z-strekoza.ru



Новые линии Simone Perele, созданные дизайнером Катей Шарль, отражают различные грани женственности. Lumiere вдохновлена искусством оригами, кружевная линия Amour – романтикой Парижа, Simone воспоминаниями о стиле создательницы марки, а линии Ludivine и Olympe – роскошью нарядов Haute Couture.

Дизайнеров коллекции вдохновляли также модные стили прошлого века и сексапильные наряды Мэрилин Монро.



Galina Vasil'eva Коллекция «Пульс» весна- лето 2013

КОЛЛЕКЦИЯ ГАЛИНЫ ВАСИЛЬЕВОЙ «ПУЛЬС»

Чувственные образы конца 60-х, начала 70-х годов, элегантная классика, изысканный минимализм – в новой коллекции весна-лето 2013 «Пульс», площадкой для показа которой стала Volvo-Неделя моды в Москве. Галина Васильева по-новому и свежо обыгрывает ключевые для своего стиля темы, тем самым кристаллизуя их и доводя до совершенства.

В основу модельного ряда ложатся платья, подчеркивающие линию талии, а также блузы, декорированные оборками по линии горловины. Важное место отводится пышным юбкам формата new look и фасону «колокольчик», силуэт которого напоминает перевернутый

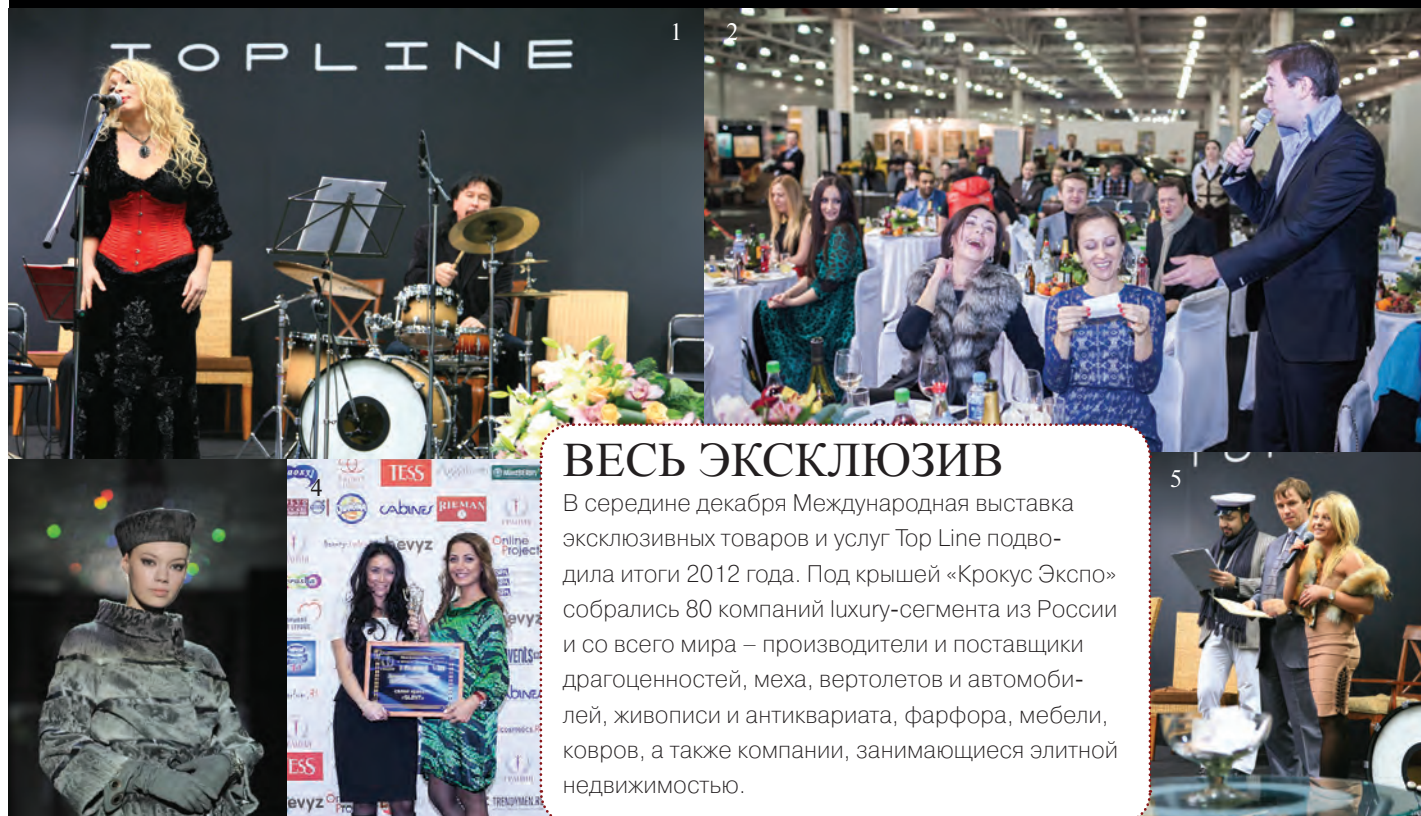
бокал. Дизайнер не обходит вниманием и излюбленное девушками мини. Богатство ансамблей объединяется элегантностью главной героини.

Для создания коллекции Галина Васильева уверенно выбирает ткань – ключевым звеном новой коллекции становится черно-белая полоска, эксперименты с кото-

рой привели дизайнера к созданию трезвучия из монохромной гаммы и ярких оттенков. Вертикальная, горизонтальная, распределенная по диагонали – полоска ложится в основу большинства моделей. Удачей завершился веселый эксперимент: вдохновленная красотой разрезанного инжира, Галина Васильева представляет авторский принт, который становится новым прочтением флористической тематики, традиционной для лета. Основу палитры красок других моделей дизайнер формирует из фуксии, баклажана, цвета свежей

зелени, успокаивая впечатление от их яркости благородным спокойствием золотистого и болотного цветов. Однако без традиционного для показа Модного дома красного платья не обойтись. В то же время сдержанная сексуальность моделей из струящихся однотонных тканей пастельных тонов – нежно-розового, нежно – фисташкового и кремового – гармонично участвуют в дефиле, поддерживая естественную чувственность коллекции.

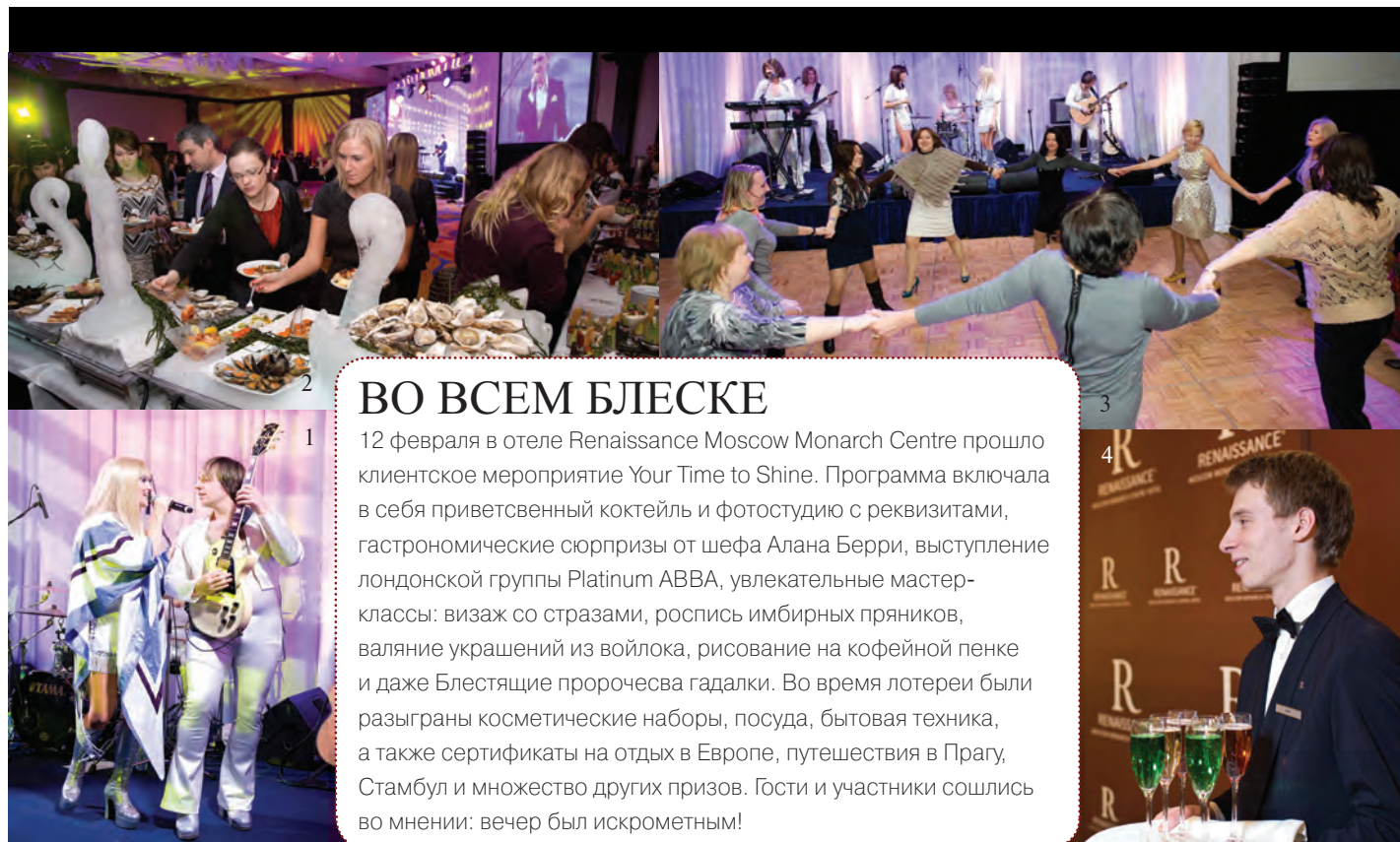




ВЕСЬ ЭКСКЛЮЗИВ

В середине декабря Международная выставка эксклюзивных товаров и услуг Top Line подвела итоги 2012 года. Под крышей «Крокус Экспо» собрались 80 компаний luxury-сегмента из России и со всего мира – производители и поставщики драгоценностей, меха, вертолетов и автомобилей, живописи и антиквариата, фарфора, мебели, ковров, а также компании, занимающиеся элитной недвижимостью.

1. Певица Elen Rassa и группа Pop Jazz 2. Артист Александр Златопольский поздравляет победительниц Премии «Грация» 3. «Меховое Волшебство» Марины Султашевой 4. Церемония награждения премией «Грация» 5. Аукцион «12 стульев»



ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ

12 февраля в отеле Renaissance Moscow Monarch Centre прошло клиентское мероприятие Your Time to Shine. Программа включала в себя приветственный коктейль и фотостудию с реквизитами, гастрономические сюрпризы от шефа Алана Берри, выступление лондонской группы Platinum ABBA, увлекательные мастер-классы: визаж со стразами, роспись имбирных пряников, валяние украшений из войлока, рисование на кофейной пенке и даже Блестящие пророчесва гадалки. Во время лотереи были разыграны косметические наборы, посуда, бытовая техника, а также сертификаты на отдых в Европе, путешествия в Прагу, Стамбул и множество других призов. Гости и участники сошлись во мнении: вечер был искрометным!

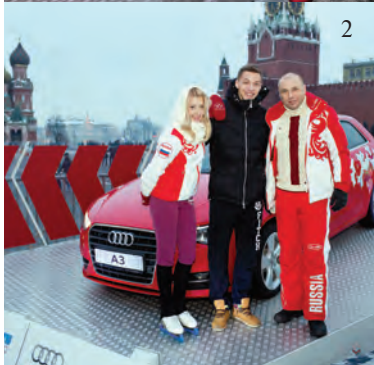
1, 3. Песни Platinum ABBA «зажегли» публику 2. Гастрономические сюрпризы от шефа Алана Берри 4. Приветственный коктейль



1

ЛЕДОВАЯ СЕССИЯ

16 февраля Каток на Красной площади собрал знаменитостей. Поводом к тому стала очередная ледовая сессия Audi Russia. Звезды также с большим удовольствием вышли на лед: высший класс на катке показали подопечные Александра Жулина, чемпионы Европы 2013 года по фигурному катанию, Екатерина Боброва и Дмитрий Соловьев. Среди катающихся была замечена Софья Великая, серебряный призер лондонских Игр в фехтовании, а среди гостей – боксер Константин Цзю, телеведущая Татьяна Геворкян, дизайнер Константин Гайдай, певец Арсений Бородин, певица Виктория Дайнеко. Ну а главной ледовой «звездой» этого года стал Audi A3.



2



3

4



1. Арсений Бородин 2. Екатерина Боброва, Александр Жулин, Дмитрий Соловьев 3, 4. Выступления спортсменов.



2



3



4

МАСШТАБ КРАСОТЫ

Международная выставка для профессионалов индустрии красоты KOSMETIK EXPO проходит в Москве уже 12-й раз. Программа включала презентации, мастер-классы, конференции и награждения. Громким событием стал Make-up Forum, первое профессиональное мероприятие для российских визажистов. На соседних площадках проходили чемпионаты по массажу, макияжу и татуажу. А в зоне отдыха гостей ждал неожиданный арт-проект Beauty Recycling – инсталляция Анны Голдиной (подвешенные к потолку баночки из-под косметики отбрасывали тень в виде женской фигуры). Среди выступающих были замечены косметические гуру со всех уголков планеты.



1



5

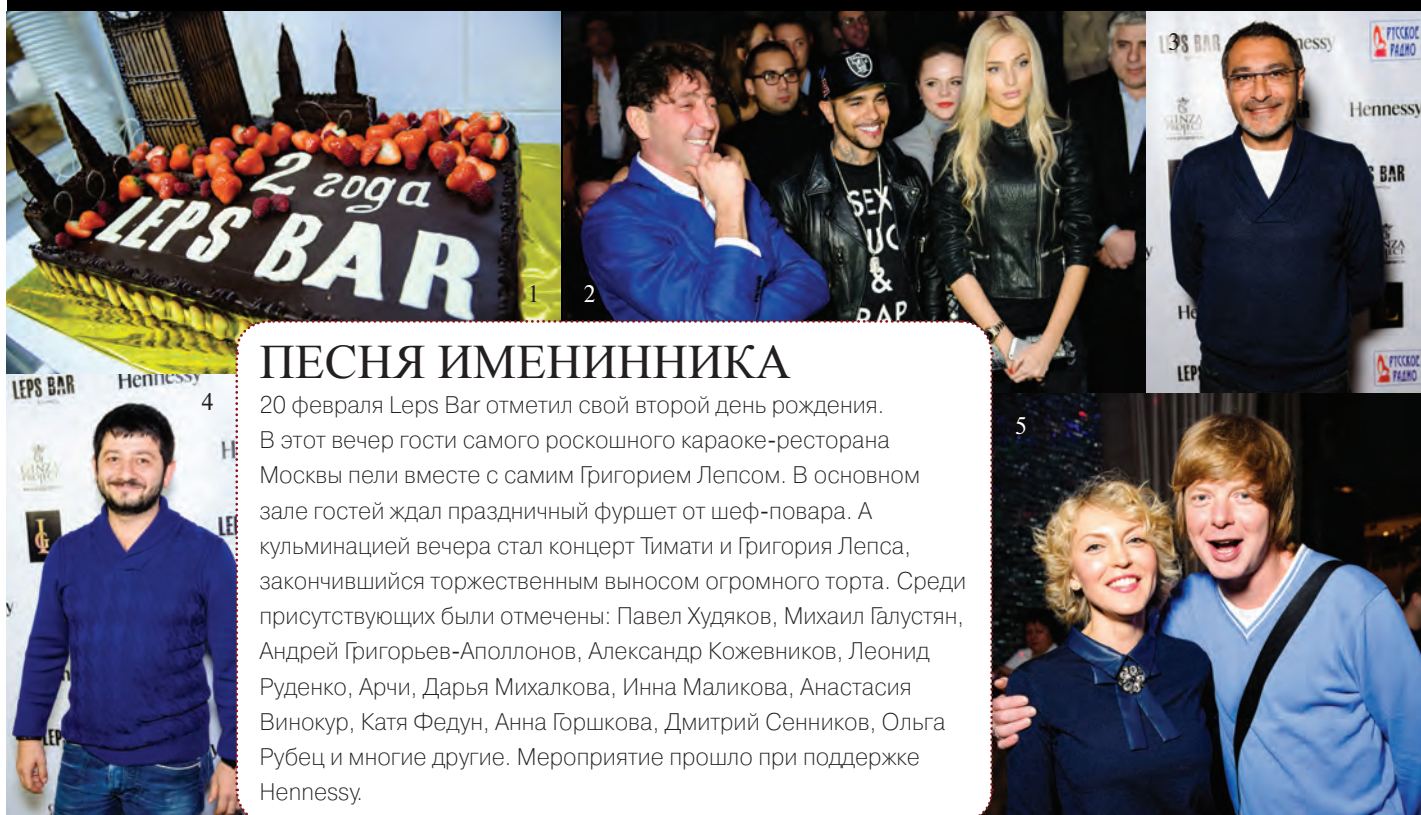
1, 2. Мастер-классы для массажистов и косметологов 3. Инсталляция Beauty Recycling – символ KOSMETIK EXPO 2013 – инсталляция, созданная художником Анной Голдиной 4, 5. Юбилейное шоу Christina Fashion Show



ИБИЦА НА ТРЕХГОРКЕ

8 февраля состоялось открытие обновленного «Кафе Манон». Ценителям высокой кухни и эпатажных вечеринок хорошо знакомо это место: за последние четыре года авторы проекта – ресторатор Андрей Деллос (Maison Dellos) и холдинг Ginza Project поставили здесь немало светских экспериментов. В новом сезоне гостей ждут самые громкие, дерзкие и дорогие мировые клубные проекты, а также гастрономические шедевры шеф-повара Фабриса Сальвадора.

1. Среди гостей – Катя Добрякова, Анастасия Винокур 2. Выступление шоумена Тристиана Темпла 3. В эту ночь Moët Chandon лился рекой 4. Екатерина Одинцова, Екатерина Полозова, Лаура Джугелия, Даша Михалкова 5. Григорий Погосян



ПЕСНЯ ИМЕНИННИКА

20 февраля Leps Bar отметил свой второй день рождения. В этот вечер гости самого роскошного караоке-ресторана Москвы пели вместе с самим Григорием Лепсом. В основном зале гостей ждал праздничный фуршет от шеф-повара. А кульминацией вечера стал концерт Тимати и Григория Лепса, закончившийся торжественным выносом огромного торта. Среди присутствующих были отмечены: Павел Худяков, Михаил Галустян, Андрей Григорьев-Аполлонов, Александр Кожевников, Леонид Руденко, Арчи, Дарья Михалкова, Инна Маликова, Анастасия Винокур, Катя Федун, Анна Горшкова, Дмитрий Сенников, Ольга Рубец и многие другие. Мероприятие прошло при поддержке Hennessy.

1. Торт соответствовал масштабу праздника 2. Григорий Лепс и Тимати пели сами и слушали других 3. Артур Гаспарян 4. Михаил Галустян 5. Дарья Михалкова и Андрей Аполлонов-Григорьев



**«ЗВЕЗДНЫЕ»
ДОЧКИ-МАТЕРИ**

Мари Аксель – молодой и успешный российский дизайнер. 11 февраля в Облаках была показана семейная коллекция MARI AXEL сезона Лето'13. Актуальные цветочные принты и сочная палитра красок делают платья идеальными для красавиц самого разного возраста. На подиум вместе с взрослыми моделями вышли дети из агентства «Top secret kids». Закрывали показ главный редактор журнала Collezioni Ирина Черняк со своей дочерью Софией, в одинаковых платьях.



1. Вероника Титова с дочкой 2. Екатерина Одинцова с дочкой 3. Ирина Чайковская с дочками 4. Мари Аксель с дочкой 5. Макс Орлов



СКОРОСТНОЙ СПУСК

16 марта в спорткомплексе «Яхрома» прошел седьмой ежегодный турнир по горнолыжному и сноуборд-слалому Audi Stars Cup. Популярные актеры, музыканты, дизайнеры и представители шоу-бизнеса боролись за главный приз соревнований – годовой тест-драйв Audi Q5 hybrid. Победительницей в женском зачете по лыжам стала Елена Кулецкая. В мужском лыжном заезде лучшее время показал Дмитрий Фёдоров. В смешанном заезде по сноуборду победила Антонина Шаповалова.



1. Константин Андрикопулос 2. Елена Кулецкая 3. Победители среди мужчин: Александр Носик, Дмитрий Федоров, Константин Дзю 4. Победители: Антонина Шаповалова, Дмитрий Федоров, Елена Кулецкая 5. Участники соревнований



ЖИЗНЬ УДИВИТЕЛЬНА

21 февраля в Лос-Анджелесе, в Гильдии режиссеров США, состоялся предпремьерный показ первых двух короткометражных фильмов совместного производства Lexus и TWC («Плавая в воздухе» американского режиссера Джастина Типпинга и «За пределами воспоминаний» испанки Кристины Молино). Всего в рамках проекта под названием «Жизнь удивительна» планируется снять пять короткометражек. Вечеринка по случаю показа собрала множество кинорежиссеров и представителей голливудского киносообщества. Подробнее о фильмах Lexus и TWC на сайте: www.lexus-global.com/lexusshortfilms.

1. Кадр из фильма «Плавая в воздухе» Джастина Типпинга 2. Кадр из фильма «За пределами воспоминаний» Кристины Молино.
3. Харви Вайнштейн 4. Дэвид О. Рассел 5. Актер Крис Тейкер (справа)



СЮРРЕАЛИЗМ ПО-ДОМАШНЕМУ

18 марта в галерее на Солянке состоялась поп-ап демонстрация «Страсти по Сальвадору Дали» по случаю выхода новой коллекции домашней обуви «Разгуляев Благонравова». Эта обувь — явление нестандартное для российской моды. Поэтому и презентация прошла в формате арт-перформанса – с мультимедийными инсталляциями и живыми скульптурами. На видеоэкранах транслировались картины и фильмы Сальвадора Дали. Но в центре внимания оказалась, конечно, домашняя обувь с картинами мастера.

1. Музыкант Дмитрий Ашман 2. Живые скульптуры 3. Ирина Хакамада и Людмила Разгуляева-Благонравова
4. Телеведущая Елена Ищеева 5. Дизайнер Алиса Толкачева 6. Дизайнер Виолетта Литвинова

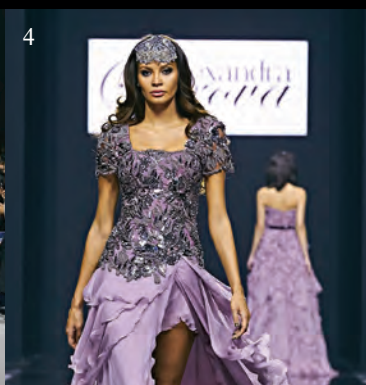


ПЛЯЖНЫЙ ШИК

21 марта знаменитый бренд пляжной одежды Gottex совместно с «Эстель Адони» впервые представил свою новую коллекцию на подиуме в Москве. Специально на показ приехала креативный директор Gottex, Молли Град. Гости вечера, среди которых были звезды театра, кино и шоу-бизнеса, увидели новую коллекцию роскошных купальников, а также эксклюзивные модели, созданные в единственном экземпляре специально для показов в Нью-Йорке и Москве.



1. Юрий Грыммов с дочерью Антониной 2. Нона Гришаева 3, 4, 5. Показ Gottex 6. Татьяна Навка



ДЕФИЛЕ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦ

В рамках Недели Моды в Москве 30 марта состоялся показ Модного Дома Alexandra Serova. Дизайнер Александра Серова представила коллекцию сезона осень-зима 2013-2014: изысканные платья, тончайшие материалы и женственные изгибы линии кроя. В качестве моделей на подиуме выступили победительницы конкурса «Мисс Россия» разных лет. Afterparty показа прошло в ресторане итальянской кухни La Provincia.



1, 4, 5. Показ Модного Дома Alexandra Serova 2. Олег Тарнопольский и Милана Королева 3. Дизайнер Александра Серова с моделями



Владимир Мацкевич – литовский художник, «любовный иммигрант», переехавший в Москву по зову сердца и полюбивший дыхание и ритм этого города. Мы встретились с Владимиром на его выставке «Буквальные портреты» и расспросили его других городах, подаривших ему вдохновение, о музеях и выставочных залах, в которых ему приходилось бывать, и о том, что такое для художника – удача.

Черный ворон
/80x80 см, холст, акрил,
лак. 2011/

ВЛАДИМИР МАЦКЕВИЧ: «Я ХОТЕЛ БЫ С ТРЕПЕТОМ ЖДАТЬ СУББОТЫ...»

БЕСЕДОВАЛА: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

LS: Владимир, нередко про художника говорят: ему очень повезло. Какую роль играет удача в вашей жизни?

В.М.: В удачу я верю и принимаю ее как часть жизни. Но приходит она только к тому, кто очень упорно и целенаправленно трудится, с огромной верой и желанием. Удача - это всего лишь маленький бонус за огромный труд.

LS: Что для вас отдых, а что работа?

В.М.: Когда человек занимается творчеством, грани между этими понятиями практически стираются. Для меня отдых - это работа, и к радости, и к сожалению. К радости - потому что жизнь насыщена и полна, а к сожалению - потому что не чувствую приближения выходных, не жду их и не планирую как дни отдыха. Я хотел бы устать и с трепетом ждать субботы. По-настоящему, в полном смысле слова, я устаю, когда идет подготовительная работа перед выставкой. Это психологический и физический труд: работаешь целый день, все время держишь в голове много мыслей, с ними идешь спать и во сне продолжаешь обдумывать, спишь мало, и так на протяжении двух недель.

LS: Как вы восстанавливаетесь после таких дней?

В.М.: Просто отдыхаю. Могу позволить себе ни о чем не думать, «потупить» дома, полениться, посмотреть какой-нибудь фильм. Отвлекаюсь в поездках, когда со мной нет ни кисти, ни холста, отдыхаю глазами и мыслями.

LS: Раз уж мы заговорили о путешествиях: какие страны вам близки, какие стороны света вы хотели бы увидеть?

В.М.: Я слишком много где еще не был. Не был на американских континентах. Мне очень понравилась Испания,



Мона в Москве

/116 x 72см, холст, смешанная техника, 2011/

точнее, Каталония. Это область с бешеной концентрацией всего того, что мне по нутру: уютный город, уникальная архитектура, море, культурная и историческая насыщенность, колоритные жители. Франция – замечательная страна для художника, и я не раз там выставлся.

LS: Как вас принимали французы?

В.М.: Оценка зависит от того, что вы подразумеваете под словом «принимали». Если вас интересуют продажи, то там они минимальны. Что касается отклика на сам факт твоего творчества выражения – он есть, там люди открыты к искусству.

LS: Но, так или иначе, выставки, даже если они не приносят дохода – это долгосрочное вложение в собственное имя. Ведь те люди, которые в прошлом году просто оценили вашу картину, в следующем году могут стать ее покупателями.

В.М.: Может быть, и так, а может быть, и нет. Такую инвестицию невозможно оценить и просчитать. Мне все-таки проще сделать выставку в Москве и представить ее, например, в Китае. Там есть люди, которые ценят и

по-настоящему понимают искусство. Вот они для меня представляют больший интерес.

LS: Есть ли у вас любимые галереи, музеи, выставочные площадки? Места, в которые вы с удовольствием бы вернулись?

И.М.: В каждом городе есть такие места, в которые с удовольствием возвращаешься. Таким местом для меня стал музей Ван Гога в Амстердаме. Я приезжал туда несколько раз и каждый видел новые работы, потому что они регулярно меняют экспозиции, обмениваясь ими с другими музеями и поднимая много интересного из подвалов. Потом дом-музей Пикассо, в нем я был три раза. Последний раз был там по причине того, что сам выставился в музее Дали и не мог не посетить его еще раз.

LS: Иногда, занимаясь творчеством, человек настолько самозабвенно ему отдается, что забывает о своей физической оболочке. Многие художники прожили короткую жизнь. Возможно ли в современном мире художнику не следить за своим здоровьем?

И.М.: Конечно, возможно. Это вопрос личного выбора

Эмигранты /50х70см, холст, акрил, 2011/



Владимир Мацкевич:
ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ВЫСТАВКИ

2008 г.

Литва. Вильнюс / Пегас / Персональная выставка «Ногота»

Литва. Вильнюс / Галерея «Домус» / Персональная выставка «Цвета Жизни»

Литва. Вильнюс / Галерея «D'Arijaus» / Персональная выставка «Современная природа»

Литва. Вильнюс / Конгресс-холл / Персональная выставка «Путь»

2009 г.

Литва. Вильнюс / Пегас / Персональная выставка «8 пальцев»

Литва. Вильнюс / Галерея «D'Arijaus» / Персональная выставка «Наши дни и Модигенетика»

Литва. Вильнюс / Ратуша Вильнюса / Персональная выставка «Дыхание истории»

2010 г.

Литва. Вильнюс / Ратуша Вильнюса / Персональная выставка «Мир моими глазами»

Россия. Москва / 25KAdr Галерея / Персональная выставка «Вне зоны доступа»

Литва. Вильнюс / Галерея «D'Arijaus» / Персональная выставка «Сценография смысла»

Литва. Вильнюс / Галерея «Balt Art GmbH» / Персональная выставка «Ретроспектива моих снов»

Литва. Вильнюс / Балтийская Академия Авиации / Персональная выставка «Над Землей»

2011 г.

Литва. Вильнюс / Галерея «Премьере» / Персональная выставка «Техника и Эмоция»

Франция. Езе / Езе Эрмитаж / Персональная выставка «ANIMAUX DE VIE»

Россия. Москва / Шоурум Donghia / Персональная выставка «Somnus»

2012 г.

Испания. Барселона / Королевский институт искусств / Персональная выставка «Привет, меня зовут Нет»

Литва. Вильнюс / Дворец правительства / Персональная выставка «14 квадратов»

2013 г.

Швейцария. Берн / Посольство Литвы / Персональная выставка «Швейцарская ночь»

Россия. Москва / Галерея К 35 / Персональная выставка «Буквальные портреты»

каждого. Другое дело в том, что я не хочу прожить короткую жизнь. Каждый мой день – это мой шанс утвердить свой билет в бесконечность. А если я не буду следить за собой, у меня намного меньше шансов. Эта логика и правит мною. Когда я жил в Вильнюсе, регулярно бегал, там много возможностей мест для этого рядом с домом. В Москве остались лишь стандартные физические упражнения. А до йоги я еще не созрел, на данный момент мне это не нужно, мой транс – это кисти и краски, с их помощью я ухожу очень далеко.

LS: Пользуетесь вы спа-услугами? Как оцените

разницу между российской и европейской культурой спа?

Мне доводилось пробовать спа-процедуры и в Европе, и в Азии. В Москве все то же самое, за исключением аутентичности, ведь московские спа могут позволить себе купить любого специалиста за любые деньги. В любом случае главная ценность спа – это мастерство исполнителя, того, кто непосредственно касается вашего тела. Все остальное лишь отвлекает от главного. Поэтому стоит искать не самое красивое или дорогое место, а своего мастера.

АДРЕСА

НОВОСТИ

ДЕМУАЗЕЛЬ ДОРЭ
ТД «ГУМ»
Красная пл., 3, 3 линия, 2
этаж
+7 (495) 620 33 92
www.d-dore.ru

MERCURY
Третьяковский пр., 7,
+7(495) 933 33 93
www.mercury.ru

BEAUTY MED
Санкт-Петербург,
Кронверкский пр., 71
+7 (921) 910 66 60, +7
(812) 405 93 11
www.beauty-med.spb.ru

ФАМИЛЬНЫЕ
КОЛЛЕКЦИИ
Москва,
Кутузовский пр-т, 5/3
+7 (495) 221 11 46

Московская область,
Рублево-Успенское
шоссе, д. 85/1, 1 этаж,
ТЦ Dream House
+7 (495) 258 81 60

Санкт-Петербург,
Невский пр-т, 158
+7 (812) 717 48 06

Санкт-Петербург,
Большой пр-т П. С., 22/24
+7 (812) 232 39 70

Санкт-Петербург,
ул. Большая
Конюшенная, д.3,
+7 (812) 314 35 20

г. Краснодар, ТГ Кристалл,
ул Северная, 327
тел: +7 (861) 219 54 01
www.family-collections.ru

РЭДИССОН РОЙАЛ
Москва, Кутузовский пр.,
2/1, стр.1.
+7(495) 221 55 55
www.radisson.ru

ART MEDI SPA
Санкт-Петербург,
Аптекарская наб.,
д.20, лит. А
Бизнес-центр «Авеню»
+7 (812) 600 91 19
www.artmedispa.ru

САЛОН «SPA ПАЛЕСТРА»
Москва, 2-я Песчаная ул.
4а
+7(499) 157 47 96
www.spapalestra.ru

GLENT
Москва, ул. Новый
Арбат, 20
+7 (495) 691 10 01
/15 01/ 18 01
www.glent.ru

SKIN REGIMEN
[COMFORT ZONE]
Салон красоты «МеМо»
Москва, Охотный ряд, 2,
ТГ «Москва».
+7(495) 213 31 20

SPA

SIX SENSES NINH VAN
Bay, Вьетнам
Six Senses Hotels Resorts
Spas, Park Ventures Ecoplex,
57 Wireless Road, Bangkok
10330 Thailand.

HOTEL BEL-AIR
701 Stone Canyon Rd, Los-
Angeles, CA 90077, США

BEVERLY HILLS HOTEL
9641 Sunset Boulevard,
Beverly Hills, California 90210,
США

СТУДИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ЭПИЛЯЦИИ И
КОСМЕТОЛОГИИ «ШЕЛК»
ул. Тверская, д.30/2
+7(495) 699 30 17
www.studio-silk.ru

ВЕЛНЕС-КЛУБ
«ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»
Москва, Чистопрудный
бульвар, 12, стр. 1
+7 (495) 628 60 00

САЛОН КРАСОТЫ
АЛЕКСЕЯ ДЫМОВА
Москва, Большая
Якиманка, 50.
+7(495) 229 74 41

BUSINESS

BUSINESS AVIATION COM-
PANY LTD.
Moscow 115093
1-st Pavlovsky Pereulok, 3
+7 (495) 926-7001
+7 (926) 277-2204
+7 (926) 092-5860
www.vipaero.ru

IMAGE

СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ
REPUBLICA
Москва, ул. Валовая, 26

ЭСТЕЛЬ АДОНИ
Единый справочный
номер:
+7 (495) 744-07-22
www.estelle.ru

ПОДПИШИТЕСЬ НА “LIFESPA MAGAZINE”

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ГОД (6 НОМЕРОВ) – 1500 РУБЛЕЙ.

ЗАПОЛНИТЕ БЛАНК-ЗАКАЗ, ОПЛАТИТЕ ПОДПИСКУ В ЛЮБОМ БАНКЕ И НАПРАВЬТЕ БЛАНК-ЗАКАЗ И КВИТАНЦИЮ ОБ ОПЛАТЕ НА E-MAIL: PODPISKA@LIFESPA.RU

ИЗВЕЩЕНИЕ Кассир	ИНН 7727663733, КПП 772701001							
	ООО «Медиа-Наш»							
	В Московском банке Сбербанка России ОАО, г. Москва							
	Расчетный счет 40702810638360027943							
	Корреспондентский счет 30101810400000000225							
	БИК 044525225							
	Плательщик							
	ФИО							
	Адрес с индексом, телефон							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Назначения платежа</th> <th>Дата</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Журнал "LifeSPA magazine"</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Назначения платежа	Дата	Сумма	Журнал "LifeSPA magazine"	
Назначения платежа	Дата	Сумма						
Журнал "LifeSPA magazine"								
Подпись плательщик								
КВИТАНЦИЯ Кассир	ИНН 7727663733, КПП 772701001							
	ООО «Медиа-Наш»							
	В Московском банке Сбербанка России ОАО, г. Москва							
	Расчетный счет 40702810638360027943							
	Корреспондентский счет 30101810400000000225							
	БИК 044525225							
	Плательщик							
	ФИО,							
	Адрес с индексом, телефон							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Назначения платежа</th> <th>Дата</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Журнал "LifeSPA magazine"</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Назначения платежа	Дата	Сумма	Журнал "LifeSPA magazine"	
Назначения платежа	Дата	Сумма						
Журнал "LifeSPA magazine"								
Подпись плательщик								

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

МОСКВА

АЭРОПОРТЫ

Бизнес-зал
«Шереметьево»

АВИАЛИНИИ

В бизнес-классе
самолетов
авиакомпаний
«Аэрофлот»
(направление Женева,
Цюрих)
На борту самолетов
бизнес-авиации
www.vip-aero.ru

БАНКИ

Сбербанк
Банк «Тинькофф»

ОТЕЛИ

Ararat Park Hyatt
Moscow
Imperial Park Hotel &
SPA
InterContinental Moscow
Hotel Baltschug
Kempinski Moscow
Lotte Hotel Moscow
Radisson Royal Hotel
Moscow
Swissotel Krasnye Holmy
Moscow
Гостиница «Националь»

SPA И WELLNESS

ЦЕНТРЫ
Asia Beauty Spa
Beauty Studio Guerlain
Salon & SPA
Spa by Algoterm
SPA COCKTAIL
Sky Club

First SPA

Mandara SPA
Purovel Spa & Sport
Telo's Beauty
TretyakovSpa
Варшавские бани
Велнес-клуб Well Hall
Велнес-клуб «Венеция»
Велнес-клуб «Чистые
пруды»
Салоны «Тайрай»
Спа «Тибет»
Центр красоты и спа
«Территория»

СТУДИИ КРАСОТЫ

Lanna Kamilina
Red Lodge
Студия красоты
Алексея Дымова
«Трежоли»

ФИТНЕС-ЦЕНТРЫ

Spa Палестра
[Republika]

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Клиника «Мать и дитя»
Перинатальный
медицинский центр на
Севастопольском
Сеть клиник
эстетической
медицины «Гранд
Клиник»

МАГАЗИНЫ

Ювелирный дом
Alexander Arne
Дом жемчуга Ksenia
Podnebesnaya

РЕСТОРАНЫ И КАФЕ

El Asado tango & grill
Kalina Bar
«Недальний Восток»
«Тан»
«Чайхона №1»
«Фиалки в сахаре»

РЕСТОРАНЫ СЕТИ

GINZA PROJECT
Cup & Cake
Dandy cafe
Leps Bar
Mercedes Bar
Sixty

SUSHI BABA

The Cad
Ulliam's
«Антресоль»
«Балкон»
«Боно»
«Вермишель»
«ДжонДжолли»
«Карлсон»
«Килим»
«Куршевель»
«Кафе Манон»
«Пантон»
«Твербуль»
«Тинатин»
«Цыцыла»
«Чайковский»
«Чайка-Лейка»
«Эларджи»

«РЕСТОРАННЫЙ СИНДИКАТ»

Nabi asian
Bistrot
«Золотой»
«Павилион»
«Обломов»
«Поплавок»
«Оливетта»
Osteria montiroli

Osteria campagna

Fish
«Гастроном»

НА БОРТУ ЯХТ

Radisson Royal Hotel
«Фердинанд»
А ТАКЖЕ
В бизнес-центрах
класса «А», элитных
коттеджных поселках и
жилых комплексах
Адресная рассылка

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ОТЕЛИ

Ambassador
Casablanca
ForRestMix Club
Taleon Imperial Hotel

КУРОРТ

«Игора»

SPA ЦЕНТРЫ

Aristel
«Камертон»
«Моис»

СТУДИИ КРАСОТЫ

Carita
Krasava
V&V Studio
«Амстердам»
«Версаль»
«Частный клуб»

ФИТНЕС-ЦЕНТРЫ

FitFashion
Olymp на Марата
Sport Life

Sport Palace

World Class
«Планета Фитнес»
«Фитнес Хаус»
«Престиж Фитнес»

КЛИНИКИ

«Древо жизни»
- клиника Санкт-
Петербургского
института биорегуляции
и геронтологии
Medici
«Санкт-Петербургский
институт красоты»

РЕСТОРАНЫ И КАФЕ

«Антресоль»
«Моцарелла-бар»

Сеть GINZA PROJECT

Terrassa
«Белинского, 6»
«Бричмула»
Кондитерская «Бизе»
«Мансарда»
«Москва»
«Паруса»
«Хочу Харчо»
«Шарлотка»

PROBKA GROUP

Il Grappolo
Probka
«Рыба»
«Рыба на даче»

МАГАЗИНЫ

Бутик VERTU
Бутик эко-одежды
Low Fat

www.lifespas.ru

ПАРТНЕРЫ:

Tretyakov SPA • ОАО «Аэрофлот» • ОАО «Сбербанк» • Банк КБ «Тинькофф» • KWest Hotel&Spa • AcqualinaResort&Spa
• Aurora Diamond Club • British International Association (BISA SPA) • Ювелирный дом Alexander Arne • SPA-клуб Лисья Нора

Только в spa-центрах и салонах красоты.



AFRICAN ANTI-CELLULITE CREAM
АФРИКАНСКИЙ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КРЕМ

www.alinazanskar.ru



ALINA ZANSKAR

LEXUS ES



ВОПЛОЩЕНИЕ КОМФОРТА

Lexus ES полностью изменит Ваше представление о комфорте. В этом просторном седане бизнес-класса Вы ощутите ни с чем не сравнимое спокойствие. Благодаря исключительной тишине в салоне, широкому пространству между первым и вторым рядами сидений и блоку управления для задних пассажиров ничто не потревожит Вас во время поездки. Наслаждайтесь мощностью 2,5-литрового двигателя с передним приводом в бензиновой или гибридной версии Вашего нового роскошного Lexus ES. Ведь этот автомобиль — воплощение комфорта.

РЕКЛАМА

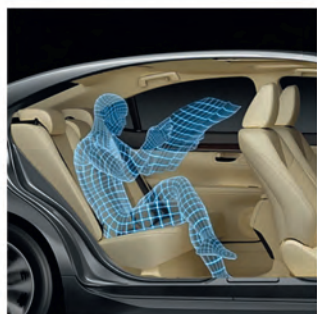


от 1 597 000 рублей¹

Победитель премии
«Золотой Клаксон — 2012»
в номинации «Автомобиль
бизнес-класса»



Исключительная тишина
в салоне



Увеличенное пространство
между передними и задними
сиденьями



Блок управления
для пассажиров
на заднем сиденье²



Двигатель 2,5 л
и передний привод³



Гибридная версия⁴

¹ Цена указана для модели ES 250 в комплектации Comfort («Комфорт»). ² Доступен в комплектациях Premium («Премиум») и Luxury («Лакшери»).

³ Доступны во всех комплектациях модели ES 250. ⁴ Доступна во всех комплектациях модели ES 300h. ⁵ «Лексус Трейд Ин».