

# LifeSPA

magazine

№ 6 2014

**ДИДЖИТАЛ-  
ДЕТОКС**

ОТПУСК  
БЕЗ ГАДЖЕТОВ

**КУЛЬТ МЕСТА**

ПОЧЕМУ ЗВЕЗДЫ  
ХОДЯТ В SPA

**PSY-ЙОГА**

16+



**ВРЕМЯ  
ДЛЯ СЕБЯ**

WWW.LIFESPA.RU

# В авангарде человечества

## Свобода



ДЦ ACURA АВТОРУСЬ, 51 км МКАД, внутренняя сторона, тел., [495] 779 37 37

ДЦ ACURA ФК МОТОРС, 77 км МКАД, внутренняя сторона, тел., [499] 745 00 00



**ACURA**  
ADVANCE.

## **MDX**

В кроссовере премиум-класса Акура MDX заключена идея свободы.

Ощущение свободы раскрывается при помощи мощного и динамичного двигателя. Акура MDX представляет собой единство человека и автомобиля, свободное от условностей и выходящее за пределы привычного.

[www.acura.ru](http://www.acura.ru)

# Содержание

№ 6 2014



## НОВОСТИ

9

## SPA

### ОТЕЛИ AMARI

*Из Бангкока в Пхукет*

### НА СТОРОНЕ ПЕШТА

*Дух новой Венгрии*

### SPA С ВИДОМ

*Услада для глаз*

### QMS MEDICOSMETIC

*Умный уход за кожей  
для всех возрастов*

### ОПЫТНЫМ ПУТЕМ

*Актуальные осенние процедуры*

### КУЛЬТ МЕСТА

*Почему звезды ходят в SPA?*

### ГОЛОД ВОЛОС

*Правильное питание  
на страже здоровья волос*

## WELLNESS

### СЛАДКАЯ ОРХИДЕЯ

*Противоречивая ваниль  
в парфюмерных композициях*

### ДРЕВЕСНОЙ СВЕЖЕСТИ ТУМАНЫ

*Ароматы, раскрывающиеся  
в прохладные дни*

42

### 16 О ПОЛЬЗЕ ЯГОД И ПЛОДОВ

*Особенный осенний уход*

44

### 20 МОМЕНТАЛЬНО И ДОЛГОВРЕМЕННО

*Сыворотки, как важная составляющая  
общего ухода*

24

46

### МОСКВА-МИЛАН

*Итальянские традиции в атмосфере  
домашнего салона красоты*

26

48

### КРАСОТА С ЭФФЕКТОМ

*Ухаживающая декоративная косметика*

30

50

### 15 ПРИНЦИПОВ ДИЕТОЛОГИИ

*От звездного врача Алексея Ковалькова*

33

52

### ШАГ К ДОЛГОЛЕТИЮ

*История клиники, заслуживающая  
стать книгой*

34

54

### ПИР КРАСОК

*Красочные рецепты от шеф-поваров  
Ginza Project*

56

### ТОНКИЙ ВКУС

*Где в Москве поесть, чтобы похудеть?*

40

58



# Golden Mile

fitness-spa

Новогоднее предложение от GOLDEN MILE FITNESS & SPA!  
При приобретении годовой клубной карты  
в декабре и январе – подарок от клуба!

Подарочные сертификаты по специальной цене на клубные карты  
и посещение СПА, Центра красоты, Центра восточной медицины.



# 2015

т.: +7(495) 969 29 30 | [www.goldenmileclub.ru](http://www.goldenmileclub.ru)

г. Москва, Хилков переулок, дом 1  
в одном километре от Кремля  
ПН – ПТ 07:00 – 23:00  
СБ – ВС 09:00 – 23:00

# Содержание

№ 6 2014



## PSY-ЙОГА

*Ясность ума и тело без зажимов*

## С ГЛАЗ ДОЛОЙ!

*Йога для глаз*

## О ДА, ВОДА!

*Водные программы в X-fit*

## TRAVEL

### ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

*Курорты, где вас ничто не побеспокоит*

### ИНФОРМАЦИОННОЕ ГОЛОДАНИЕ

*Перезагрузка – отпуск без гаджетов*

### ВЫХОДНЫЕ НА ПОЛЯХ ШЛЯПЫ

*Викенд с видом на Москву*

### ДЕТОКС-МАРШРУТ

*Новые программы по очищению  
организма со всего мира*

### ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ДУШИ

*В Индию за холистическим подходом  
к здоровью*

### ДЕТОКС-ИСТОЧНИК

*Термальная вода для оздоровления  
по-андалузски*

### 2500м<sup>2</sup> УДОВОЛЬСТВИЯ

*Один из самых больших SPA на юге России*

## IMAGE

### ЩЕДРАЯ ОСЕНЬ

*Осенние мотивы для домашнего уюта*

### ЦВЕТНАЯ БЛОКАДА

*Цвет, как средство борьбы с хандрой*

### ПАСТЕЛЬНАЯ ЖИВОПИСЬ

*Нежность снова в моде*

### БЛЕСТЯЩИЙ ВЫХОД

*Сложные украшения с обилием деталей*

### ШАГ ЗА ШАГОМ

*Обувь на заказ: удобство и статус*

### ДВЕ КРИСТИНЫ

*Дизайнеры обсуждают осенне-зимние  
тренды*

### TOP WOMAN 2014

*Площадка для обмена опытом  
успешных женщин*

### ПУТЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ

*Три мотивирующих дня*

### В ГОРОД И ГОРЫ

*Асига – автомобиль для комфортных  
путешествий*

### JAGUAR X

*Прилежное послушание*

### MERCEDES G

*Символ силы*

62

64

66

70

76

80

82

86

88

90

94

96

97

98

99

100

102

103

104

106

107



## Ощутите прикосновение Таиланда!

Опытные мастера из Таиланда предложат Вам:

- **Все виды тайской терапии**  
традиционная тайская, oil, стоунтерапия,  
травяные мешочки
- **СПА-программы на основе  
натуральной косметики из Таиланда**
- **Комплексные процедуры  
по коррекции фигуры**
- **Уникальные программы для двоих**
- **Подарочные сертификаты**
- **Акции и спецпредложения!**



Высочайший уровень обслуживания в сочетании с неповторимой атмосферой и экзотическим интерьером, а так же спецпредложения и привлекательные условия для клиентов. Ощутите прикосновение Таиланда!



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 10:00 до 24:00



КИНАРИ на Севастопольской  
ул. Азовская, д. 24 корп. 3,  
ТРЦ "Азовский", 5 этаж  
+7 (495) 220-42-07  
с 10:00 до 24:00

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Об акциях и спецпредложениях подробнее на сайте:

[www.kinari.ru](http://www.kinari.ru)

# LifeSPA

magazine

Издатель и учредитель: ООО «Медиа-Нуш»  
Генеральный директор: Алина Мкртчян, director@lifespа.ru  
Главный редактор: Юлия Григорьян, g.yulia@lifespа.ru  
Шеф-редактор: Мариника Маркова  
Корректор: Мария Шафранская  
Арт-директор: Лариса Попова  
Дизайнер: Ирина Чернова

Коммерческий директор: Сусанна Давоян  
Директор по спецпроектам: Инна Алимбекова  
Директор по PR: Ольга Ступина  
Менеджер по работе с иностранными клиентами: Оксана Вебер

Отдел рекламы:  
+7 (499) 391-03-09  
e-mail: adv@lifespа.ru

Авторы: Карина Матевосян, Мария Желиховская,  
Мариника Маркова, Дарья Зорина, Валентина Ендовицкая,  
Мария Филатова, Татьяна Илларионова, Ольга Дворецкая,  
Сергей Манвелов, Марийка Швед, Михаил Дорогавцев

Перевод текстов: Марина Васильева

Фото: Наталья Набока

Представительство в Санкт-Петербурге: spb@lifespа.ru

Представительство в США:  
Ашхен Бабаян: ashkhen.b@lifespа.ru

Подписка: +7 (499) 391-03-09  
podpiska@lifespа.ru

Отпечатано в типографии ООО «ВИВА-СТАР»,  
107023, Россия, г. Москва, ул. Электrozаводская, д. 20, стр. 3  
Тираж: 35 000 экз.

Адрес редакции:  
г. Москва, Zubovskiy bulvar, d. 4,  
+7 (499) 391-03-09,  
e-mail: lifespа-mag@lifespа.ru,  
www.lifespа.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 28.12.2010 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 Mkrтчyan, director@lifespа.ru  
Editor-in-chief: Yulia Grigoryan, g.yulia@lifespа.ru  
Senior Editor: Marinika Markova  
Proof Reader: Maria Shafranskaya  
Art director: Larisa Popova  
Designer: Irina Chernova

Commercially director: Susanna Davoyan  
Director of special project: Inna Alimbekova  
PR director: Olga Stupina  
International Account Manager: Oksana Weber

Advertising sales department  
Tel. +7(499) 391-03-09  
e-mail: adv@lifespа.ru

Authors: Karina Matevosyan, Maria Zhelikhovskaya,  
Marinika Markova, Daria Zorina, Valentina Endovitskaya,  
Maria Filatova, Tatyana Illarionova, Olga Dvoretzkaya,  
Sergey Manvelov, Mariika Shved, Michail Dorogavtsev

Translation texts: Marina Vasil'eva

Photo: Natalia Naboka

Director of St.-Petersburg department: spb@lifespа.ru

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

Subscribe: +7 (499) 391-0309  
podpiska@lifespа.ru

Printed by Viva-Star Ltd.  
Elektrozavodskaya str., 20, b. 3, Moscow, Russia, 107023  
Circulation 35 000 copies

Publisher address:  
Zubovski bulvar, 4, Moscow, Russia,  
+7(499) 391-0309  
e-mail: lifespа-mag@lifespа.ru  
www.lifespа.ru

LifeSPA Harmony and Excellence 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.

Фото на обложке KAMALAYA KOH SAMUI WELLNESS  
SANCTUARY & HOLISTIC SPA RESORT

## МАНИКЮР ПЕДИКЮР

наращивание ногтей  
коррекция геля-GEHWOL, CNI, VINILUX

## УСЛУГИ СТИЛИСТА

окрашивание волос и уходы на  
косметике REDKEN

## КОСМЕТОЛОГИЯ

эпиляция  
уход для лица  
французская косметика YONKA  
и японская косметика AMPLEUR



реклама

## АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ИННОВАЦИОННАЯ КОРРЕКЦИЯ ТЕЛА

на итальянском аппарате EXIMIA  
и холодном лазере X-SLIMMER

X-Slimmer — это многофункциональный аппарат, имеющий  
две программы:

BODY. Программа body включает в себя низкоуровневую  
лазерную терапию, которая используется для интенсивного  
уменьшения объемов тела (минус 2 размера за 2 недели).

FACE. Программа face включает в себя инфракрасное  
излучение, которое усиливает синтез коллагена (для  
улучшения упругости кожи).

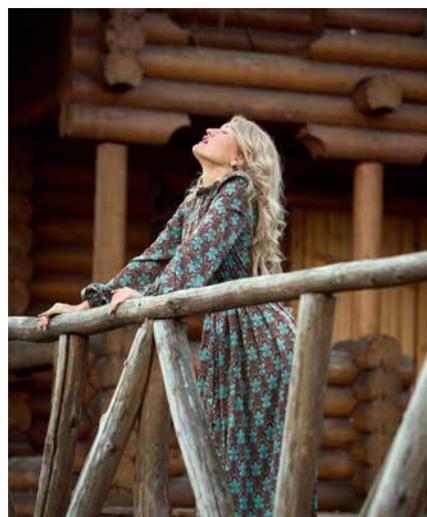


LA BEAUTE CELESTE  
салон красоты

Москва, ул. Лобачевского, 92, к. 4  
+7 499 131 96 00 / +7 499 138 11 91

[www.labeautecelleste.com](http://www.labeautecelleste.com)





Середина осени прекрасна тем, что это, пожалуй, единственное время года, когда можно делать абсолютно все. Отдыхать сейчас более комфортно, ведь на курортах и пляжах куда меньше народу, чем летом или в зимние каникулы. Работать – потому что именно осенью происходят основные перемены в трудовых процессах и нередко рождаются новые проекты. Ходить по бутикам и модным корнерам – из-за обилия новых осенних и зимних коллекций, пробовать обновленное меню в ресторанах и кафе. Экспериментировать с внешностью – ибо до основных праздников есть еще куча времени, и вернуться к привычному для себя облику (если что-то не понравится в новом) будет легко и просто. Начинать новые романы – говорят, что именно отношения, начатые осенью, наиболее крепки... А еще есть возможность делать любые процедуры для лица и тела, ведь солнце не так активно и нет никаких ограничений. Список закончить получится вряд ли. Главное – не торопиться. Потому что только осенью нет нужды ставить себе рамки и ограничения. Времени хватит на всё. А если по-настоящему хорошо тебе самому, то и окружающим замечательно. Наслаждайтесь!

*С наилучшими пожеланиями,  
ваш LifeSPA*

# NEWS



## МАГИЯ ЛУННОГО СВЕТА

**Б**ар Le Relais в отеле Hotel Negresco Nice был выбран Вуди Алленом для съемок его новой картины «Магия лунного света». Винтажный бар Le Relais предстал в киноленте берлинским кабаре, где встречаются два приятеля-фокусника. Для воссоздания атмосферы развлекательного заведения в одной из сцен Вуди Аллен попросил обить колонны бара велюром. В Hotel Negresco Nice также снимались знаменитые «Леди Л» с Полом Ньюманом и Софи Лорен и «Папаши» с Пьером Ришаром и Жераром Депардье.

## ПОДВОДНОЕ ЦАРСТВО

В экстравагантной и эпатажной форме в Москве прошел показ коллекции весна-лето 2015 дизайнера Яны Недзвецкой под названием «Хар-Магедон – псалом 36:29». Площадкой для уникального шоу стал бассейн, из которого велась онлайн-трансляция и съемка подводного показа. Это позволило наблюдать за действием всем, кто находился на суше. Яна Недзвецкая, оставаясь верной себе, создала неповторимые, элегантные и порой довольно смелые образы. Роскошные, виртуозно сконструированные наряды оригинального кроя развивались по подиуму и заставляли публику с замиранием сердца смотреть, как эта красота исчезает под водой. Волшебство, которое было скрыто и происходило на дне бассейна, зрители могли наблюдать на большом экране: платья под водой приобрели удивительные формы, необыкновенную пластичность, легкость, нереальность.



## МАСЛО ДЛЯ БОГИНЬ

Новое «Божественное масло Иммортель» — инновация, созданная в лаборатории L'Occitane. Это изысканное средство из роскошной коллекции «Божественный Иммортель» с эффективной формулой способствует регенерации кожи, борется со всеми признаками старения, возвращает коже молодой вид, делает ее более плотной и упругой. На 100% состоит из натуральных растительных масел (огуречник, примула вечерняя, рыжик, эхиум, облепиха, вайда, плоды шиповника), богатых полезными элементами (незаменимые жирные кислоты омега-3, -6, -9), и исключительного омолаживающего масла бессмертника.

## СТАТЬ БЛОНДИНКОЙ ЗА ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

Новинка Color Graphics Lift & Tone от Matrix — система «мгновенного мелирования», позволяющая осветлять и тонировать волосы за один шаг с одновременным уходом во время окрашивания. Один из главных плюсов новинки в том, что для достижения необходимого результата требуется в несколько раз меньше времени, чем обычно: всего от 2 до 10 минут под воздействием тепла или до 50 минут при комнатной температуре. Удивительная особенность новой системы не только в максимально быстром и мягком осветлении волос, но и в возможности не тонировать их после осветления. Необходимый пигмент содержится в одной из составляющих системы, что сразу дает легкий оттенок на осветленных волосах.



ФОТО



## КРАСОТА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Новинка на российском рынке — Французская косметическая премиум-марка V.I.F. — создана после длительных сравнительных исследований многих препаратов. К ее созданию были привлечены крупные фармацевтические компаний и ведущие специалисты в области косметологии. В основе продукции лежит уникальный биококтейль V.I.F. Comround. Он питает и наполняет кожу энергией, улучшает оксигенацию, ускоряет регенерацию клеток. Косметика состоит из природных источников красоты, без посторонних примесей и добавок.

## КРАСНЕТЬ НЕ ЗА ЧТО!

14 октября 2014 года в роскошных интерьерах бутика украшений MAGIA DI GAMMA на 62 этаже башни «Москва» в «Москва-Сити» состоялась закрытая вечеринка REDPARTY интернет-магазина российских дизайнеров RUSdesigners.ru. Гости могли собрать стильный образ из моделей новых коллекций интернет-магазина, подобрать к ним идеальный оттенок красной помады у официального визажиста марки INGLOT в России Тима Лео и даже принять участие в лотерее с ценными призами.

## SIX SENSES SPA ПРОТИВ СТРЕССА И ТРЕВОГИ

Единственный в Швейцарии SPA-центр Six Senses SPA в отеле The Alpina Gstaad откроет зимний сезон серией холистических программ по достижению гармонии тела и души под руководством признанных SPA-специалистов Кристиана Курманна (Christian Kurmann) и Кристиана Туркьера (Christian Türkier). Открытие отеля на зимний сезон состоится 3 декабря. Авторские холистические программы по софрологии, эффективной методике снятия стресса и состояния тревоги, а также медитации будут доступны в декабре 2014 и марте 2015. Курс софрологии Кристиана Туркьера, направленный на духовное развитие, включает в себя сеанс рейки, йоги и холистического массажа, а также авторского тренинга по личностному развитию.



## В БАР ЗА КРАСОТОЙ

Бар парижской гостиницы Marignan Paris в сотрудничестве с лабораторией Evo2lution представили два новых коктейля, созданных главным барменом Фредериком Баярдом. «Blush on Ice» и «Lift on Ice» сочетают в себе эффективные ингредиенты для красоты с фруктовыми соками и нектарами. Вы можете заказать их утром, как легкий завтрак, или днем для восстановления сил и энер-

гии в организме. Активными компонентами напитка являются пищевые добавки Beauty[IN]Force и Re[IN]Force французской лаборатории красоты Evo2lution. Богатые антиоксидантами, компоненты этих косметических напитков улучшают упругость, гладкость, блеск и эластичность кожи, а мякоть спелых фруктов и нектары делают напиток не только полезным, но и очень вкусным



## ОРГАНИЧЕСКОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ

SPA-бутик Sante de la Russie представляет новую уникальную «Органик студию». Ее возникновение стало логичным этапом развития SPA-бутика. Отличительной особенностью является тот факт, что все процедуры проводятся без медицинских и инъекционных вмешательств и с применением натуральной косметики Andrea Garland. Среди мастеров — индийские высококлассные специалисты из Кералы и Ананды. В студии применяются аюрведические техники, которые ориентированы на высокие стандарты органической терапии. Для каждой процедуры, будь то уход за лицом или телом, для каждого клиента разрабатывается индивидуальная методика. Натуральная косметика в сочетании с балансировкой чакр и древними индийскими ритуалами направлены на достижение естественного омолаживающего и оздоравливающего эффекта.

## В МОСКВЕ И В ЖЕНЕВЕ

Косметический бренд L.Raphael шагает по планете и открывает сразу два новых SPA. Для этого требовательной маркой были выбраны отель Mandarin Oriental в Женеве и отель «Никольская» в Москве. Студия красоты в Женеве это несколько спа-кабинет с умиротворяющим видом на реку Рона, московский же SPA гордится своим бассейном, закрытыми террасами и бутиком, который предлагает коллекцию первоклассной косметики L.Raphael.



## ЙОГА ПРИ ПОЛНОЙ ЛУНЕ

Полная Луна, как полная чаша, накопив огромное количество энергии, отдает ее общим потоком на Землю. Не упустить этот момент и вобрать в себя максимум сил можно в SPA-центре Talise курорта Madinat Jumeirah, Дубаи. Тут гостям предлагают уникальную услугу — занятие йогой в полнолуние. Всплески воды в Персидском заливе дополняются успокаивающими звуками классической музыки и создают идеальную атмосферу, чтобы оправиться в путешествие самопознания вслед за вашим учителем йоги. Участников ожидает специальный сюрприз по окончании занятия. Ближайшее занятие пройдет 6 декабря 2014 года.

## УКОЛЫ БЕЗ ИГОЛКИ

Известно, что лицо, шея, волосяная часть головы и зона декольте — самые чувствительные участки для проведения инъекционных процедур обычным шприцом. Новый безыгольный инъектор MESO-JET призван сделать любую процедуру комфортной, безболезненной и быстрой (до 600 инъекций в час). Так же он позволяет регулировать однократный объем вводимого препарата и глубину проникновения раствора лекарственного средства, что увеличивает эффективность и точность инъекций.



## ВОДЯНЫЕ ЗНАКИ

Совместное шоу корпорации CND и культовой марки Opening Ceremony на Неделе моды в Нью-Йорке стало настоящим экспериментом — в равной части это было модное дефиле и театрализованное представление. Свое вдохновение маникюристы нашли в источнике жизни — воде. Слово нарисованная акварельными красками, она оживает на ногтях моделей. А для воплощения своих идей стилисты CND воспользовались профессиональными недельными лаками VINYLUX™ и пигментами CND. Компания также успела поработать с такими брендами, как Libertine и The Blonds, для воплощения всех креативных идей дизайнерской лаборатории CND потребовалось более 500 часов работы.



## ЭПОХИ ИНДИИ В ДУХАХ

Селективные ароматы от индийско-французского парфюмерного дома Neela Vermeire, признанного событием в мировой парфюмерной индустрии, теперь продаются в России. Сложные, шлейфовые ароматы индийских специй поданы с «французским подтекстом» и в стиле классических французских композиций с начальными, серединными и верхними нотами аромата. Каждый парфюм от Neela Vermeire — посвящение многотысячелетней культуре Индии, родине самой г-жи Вермеер, владелицы дома. К настоящему моменту вышло четыре аромата марки, каждый из которых характеризует определенную историческую эпоху: от древних Вед, до современного Мумбая.



## ПИОНЕРЛАГЕРЬ ДЛЯ SPA-СПЕЦИАЛИСТОВ

В шестой раз прошел форум для специалистов SPA-индустрии «ТопСпа-Фест». Мероприятие объединяет профессионалов из Белоруссии, Украины, Литвы, Казахстана и в короткие сроки позволяет обменяться опытом и повысить квалификацию. Этому способствует плотный график: занятия проходят каждый день, первая половина дня посвящена общим занятиям, а вторая — мастер-классам и индивидуальному обучению. Все выступавшие в этом году эксперты и учителя единодушно отметили уровень заинтересованности и открытости участников фестиваля.

## НЕСКУЧНЫЙ АНТОНИО

В ресторане «Нескучный сад» новый шеф-повар — Антонио Альфредо Сальваторе. Антонио родом из Италии, после стажировки в ресторанах Милана, Рима, Флоренции начал свою профессиональную карьеру в Испании. Работал в мадридских Monkey Bar и El Chafan и лондонском CINI. Антонио блестяще

освоил креативную молекулярную кухню и преподавал в Итальянской кулинарной школе. Для него в процессе приготовления блюд главное — творчество, он предлагает гостям креативное видение таких блюд как севиче из филе сибасса в кокосовом маринаде, тар-тар из краба с кремом из авокадо.



## РАДОСТИ И СЛЕЗЫ ГЕРОИЧЕСКИХ ЖЕНЩИН БРАЗИЛИИ

В течение осени 2014 года в Москве проходит выставка работ JR из проекта Women are Heroes Brazil из частной коллекции Александра и Евгении Поповых. JR — французский художник или фотографер (photographeur — фотограф и граффитчик в одном лице,) известный масштабными снимками с выраженным социальным подтекстом. Все работы JR посвящены людям: тысячи фотографий человеческих лиц, многократно увеличенные и фрагментарно напечатанные на огромных полотнах бумаги, появляются на фронтонах домов, на вертикальных поверхностях — в технике флайпостинг. Это бесконечный проект о боли и радости, отчаянии и красоте, о человеческой судьбе и любви, который впервые можно увидеть в Москве. На выставке демонстрируется авторский фильм JR — самостоятельное художественное произведение. Экспозицию дополняют работы русских стрит-арт художников, разделяющих творческие идеи уличного «супер-героя».



## РУССКОЕ МЕНЮ В «ОБЛАКАХ»

Новый шеф-повар Ресторан&Бар «Облака» Денис Конев представил русское меню. Любители современной русской кухни по достоинству оценят осетровую икру с пшеничными оладьями и земляничный кисель по старинному рецепту. Сам Денис говорит: «Мне нравится «заигрывать» с едой: проверять продукты на прочность, используя разные техники приготовления, усиливать или полностью изменять их вкус, по-новому комбинировать знакомые ингредиенты. Я стараюсь максимально сохранить полезные свойства продуктов, чтобы еда была не только вкусной, но и здоровой. Мой девиз, как профессионального повара: «Легкость во всем», а секретный ингредиент, которым я приправлю каждое блюдо в ресторане «Облака», — отличное настроение!»



## ЦВЕТ БУДЕТ БЕСКОНЕЧНЫМ

Новая коллекция ProSeries «Бесконечность цвета» от Wella — новейшая научная разработка бренда. Средства коллекции помогают ухаживать за окрашенными волосами с учетом их оттенка и сохраняют интенсивный цвет до 40 смываний. Каждое средство разработано отдельно для темных или светлых волос. Специальная увлажняющая формула помогает закрепить оттенок, дарит сияние и делает волосы послушными. Полимеры в составе формулы способны восстанавливать и заменять естественный защитный слой каждого волоса, который удерживает в волосах влагу, делает их более гладкими и препятствует вымыванию оттенка.

## SPA-ЦЕНТР К ЮБИЛЕЮ

Один из SPA-центров Clarins, существующих в 40 странах мира, теперь есть в России. Открыт он в самом центре Санкт-Петербурга, на Невском проспекте 27. Бьюти-меню основано на трехступенчатых процедурах по уходу за лицом и телом. Среди программ есть как узконаправленные, например, «восстановление чувствительной кожи Skin Healer», так и универсальные — «увлажняющий коктейль для тела Moisture Quencher». Для активных спортсменок — ритуал восстанов-

ления Sport Treatment, нацеленный на проработку мышц. А для мужчин — 2 отдельные SPA-кабины. Все процедуры проходят на косметике Clarins Pro.



# SPA



## ВОСХОДЫ В ПОДАРОК

**Н**овая программа ESPA Special в итальянском Grand Hotel Tremezzo помимо четырех часов эксклюзивных процедур, подобранных после индивидуальной консультации с врачом центра, предлагает гостям выбрать один из роскошных номеров на свой вкус. В предложение также включена возможность каждое утро наблюдать, как солнце встает над Белладжио во время завтрака в ресторане La Terrazza с видом на озеро Комо.



breeze  
spa

269  
9297d  
p16626

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ОТЕЛЕЙ АМАРИ



# ОТЕЛИ AMARI

ТАИЛАНД

**Е**сли ваш путь к Андаманскому морю лежит через столицу древнего королевства Сиам Бангкок, где отелей – как дуриана в тайском лесу в сезон – остановите выбор на отеле Amari Watgate Bangkok. Здесь удобное расположение (рядом самые крупные шопинг-моллы и достопримечательности) и высококлассный сервис. 576 номеров, из которых 248 Deluxe, 251 Grand Deluxe, а также номера в Executive Floor на 32 – 34 этажах. Чудный вид из бара на крыше отеля, ресторан высокой китайской кухни Heichinrou. И еще собственный брендированный SPA-центр Breeze SPA – отдельное здание во внутреннем дворике, где волшебные пальчики тайских девушек колдуют над телом гостя во время десятка видов массажей, обертываний и ритуалов для лица. Владельцы сети отелей Amari гордятся, что центры Breeze SPA, расположенные в разных странах мира, считаются самыми посещаемыми и любимыми в среде знатоков и почитателей SPA-культуры. А именная линейка продуктов используется и продается исключительно в самих Breeze SPA или же под частный заказ клиента.

*На этажах Executive Floor отеля  
Amani – повышенный комфорт,  
отдельный режим регистрации и свой  
зал для завтраков.*

---





*В каждом номере Amari Phuket –  
вид на Андаманское море  
и залив Патонг.*

Закончив дела в Бангкоке, перемещайтесь на Пхукет, в отель Amari Phuket, расположенный на живописном склоне к югу от знаменитого пляжа Патонг. В отеле 197 номеров: 106 Superior, 84 Deluxe и 4 luxe; 2 плавательных бассейна, дайвинг-центр, собственный понтон (единственный на Патонге), ателье и фитнес-центр, а также несколько отличных ресторанов с репутацией. Главная «тайна» отеля – отдельный SPA-комплекс Breeze SPA, до которого надо пройти пару сотен метров через (и все это – территория отеля) настоящие тайские джунгли и по берегу моря. Процедуры в нем проводят на открытых верандах под умиротворяющие звуки шепчущихся волн, звон цикад и едва слышную музыку. Перед началом любой из процедур мастера SPA-центра обязательно заполняют анкету на каждого гостя и проводят консультацию. Выбор ритуалов велик настолько, что, по словам специалистов центра, даже приходя на процедуры каждый день в течение двух недель можно не повториться в выборе!  
[www.amari.com](http://www.amari.com)





# НА СТОРОНЕ ПЕШТА

**KEMPINSKI HOTEL CORVINUS**

**М**аленькую тайну о том, что самым романтичным, тихим и хлебосольным городом на земле является Будапешт, знают только избранные. Туристы по улицам толпами не ходят, в кафе всегда найдется свободный столик, и только вечером на уютных площадях с фонтанами в духе классицизма собираются шумные студенты. Однажды открыв для себя каменные улочки, винные бары, ажурные мосты, вычурные барочные соборы и базилики, милейшие кофейни, наверняка влюбишься в него раз и навсегда.

Гостеприимный и радушный Kempinski Hotel Corvinus Budapest – удобная отправная точка для неспешных прогулок по городу, шопинга в шоурумах местных дизайнеров и поиска новых впечатлений. Архитектура отеля, построенного в 1992 году и отразившего дух новой Венгрии, является символом модернистского Будапешта. До проспекта Андраши или улицы Макса Фалька с его антикварными магазинами – рукой подать. Полакомиться местными деликатесами отправляйтесь на крупнейший крытый рынок Grand Market Hall, а за безделушками и редкостями – на Ecseripiac.

Нагулявшись по набережным Дуная и намотав километры пеших прогулок из Буда в Пешт и обратно, возвра-



*В местных термах на острове Маргит, с популярностью которых может поспорить, пожалуй, только традиционная венгерская паприка, хочется «отмокать» часами. Советуем обратить внимание на турецкие бани – «Рудаиш» и «Кирай».*



щайтесь в отель и отправляйтесь в SPA-центр Kempinski The SPA. Во всех процедурах используются специально подобранные натуральные травы. Благодаря большому выбору видов массажа, косметических и оздоровительных процедур в SPA-центре можно провести весь день. Для каждого времени года в SPA-центре особенные программы по уходу за лицом и телом. Осенний выбор: детокс-процедура для лица, очищающий разогревающий скраб и массаж «Осенняя тишина». В отеле невероятно гордятся первым в Центральной

*Недавно в лифте отеля можно было встретить оscarоносного британского актера Джереми Айронса, который жил в отеле во время съемок очередного сезона исторического сериала «Борджиа».*



Европе рестораном всемирной сети Nobu. Здесь можно попробовать знаменитые на весь мир блюда японской кухни в новом стиле от Нобуки Мацухисы. Например, аляскинскую угольную рыбу с мисо или сашими с желтохвостом и перцем халапеньо. В дизайнерской брассерии ÉS Bisztró готовят добротню, подают щедро блюда современной австро-венгерской кухни. Стоит провести вечер в недавно открывшемся баре Blue Fox, который успел стать любимым местом для проведения модных вечеринок. Приближение выходных здесь ощущается уже с четверга, когда в баре для посетителей устраивают особый прием с участием музыкального сомелье.

Кроме гастрономических утех отель принимает активное участие в культурной жизни Венгрии и благотворительных программах. Здесь собрана большая коллекция произведений искусства, многие из них украшают интерьеры номеров, другие выставлены в «Галерее Кемпински». К слову, в номерах и коридорах отеля можно насчитать более тысячи полотен. А просторные сьюты и холлы видели немало знаменитостей, о чем свидетельствуют многочисленные автографы в книге отзывов.

# SPA С ВИДОМ

**О** тель Jumeirah Port Soller Hotel & SPA, о. Майорка, расположен на высокой скале с видом на рыбацкую деревушку Порт Сольер и окружен горным хребтом Сьерра-де-Трамунтана – объектом всемирного наследия ЮНЕСКО. Ни один отель больше не будет построен в этом уникальном месте. В SPA-центр Talise SPA насладиться видом можно в одной из 10 просторных процедурных комнат или в необычной сауне с прозрачной стеклянной стеной, из которой открывается вид на долину.





# QMS MEDICOSMETICS

*Чтобы выглядеть  
и чувствовать себя хорошо*

АНТИОКСИДАНТЫ И КИСЛОРОДНЫЕ КОКТЕЙЛИ, КОЛЛАГЕН И ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА, ЭТИ СЛОВА, КАК ЧАСТИ СОВРЕМЕННОЙ «ВЕЛИКОЙ МАНТРЫ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ», ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОИЗНОСИТ КАЖДАЯ ИЗ ЖЕНЩИН. И СОВСЕМ НИКТО НЕ ДУМАЕТ О ТОМ, ЧТО ВСЕГО ПАРУ ДЕСЯТИЛЕТИЙ НАЗАД ЭТИХ СЛОВ И В ОБИХОДЕ НЕ БЫЛО. А БЫТЬ ДОЛГО МОЛОДОЙ И КРАСИВОЙ ПОЗВОЛЯЛО ВСЕГО ДВА ПУТИ: КРЕМЫ И МАСКИ ДО ВОЗРАСТА «Х» И... ОПЕРАТИВНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ПОСЛЕ. ЕСЛИ, КОНЕЧНО, БЫЛО ЖЕЛАНИЕ ЛОЖИТЬСЯ «ПОД НОЖ» ХИРУРГА.

ТЕКСТ: МАРИНИКА МАРКОВА



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ QMS, SHUTTERSTOCK



## КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

По сути, QMS Medicosmetics начался в 1986 году с представления покупателям первых продуктов, которые составили классический набор будущей основной коллекции компании: отшелушивающего лосьона, дневного и ночного кремов с коллагеном. Спрос на которые оказался просто огромен. Ведь это была реально первая полноценная система омолаживающего ухода за кожей с сочетанием революционных научных методов и высоким качеством ингредиентов.

Это только кажется, что коллаген в косметике был практически всегда. Чуть меньше 30 лет назад о средствах с ним никто и не слышал. Одним из первых ученых, создавших крем с коллагеном, и кому все современные девушки и женщины должны бесконечно возносить хвалу, стал врач из Германии, доктор медицинских наук Эрих Шульце. В 1970-е годы он работал в департаменте челюстно-лицевой и реконструктивной пластической хирургии в университетской клинике. В то не далекое, в общем-то время, операция после несчастного случая или ожога могла привести к восстановлению формы

лица, но оставляла на коже видимые шрамы и повреждения. Д-р Шульце, понимая, как важна внешность для его пациентов, начал проводить исследования, и обнаружил, что природно-растворимое вещество «коллаген» очень хорошо помогает в заживлении ран. Врач понял, что если он сможет найти способ ввести коллаген в кожу, образование рубцов будет снижено и кожа может быть возрождена. Как просто, казалось бы! Но почему-то эта идея до тех пор не приходила никому в голову.

*В SPA или на дому QMS  
Medicosmetics – «умный» уход  
за кожей для мужчин и женщин всех  
возрастов.*

Будучи известным эстетическим и пластическим хирургом, д-р Шульце исследовал регенерацию кожи и разработал уникальный метод кондиционирования природных растворимых коллагенов для местного использования тем самым

буквально возрождая ее. Видя реальные изменения в текстуре кожи пациентов при использовании коллагена после операции, доктор Шульце и создал средства для предоперационной помощи, которые через какое-то время трансформировались в необходимый и ежедневный уход почти для всех женщин мира, активно следящих за своей внешностью.

## НАУЧНАЯ ЛОГИКА – ЭТО ФИЛОСОФИЯ

«Чтобы хорошо выглядеть и чувствовать себя хорошо» – эти простые слова – кредо QMS Medicosmetics. С момента создания первого крема компания использует собственную научную базу и медицинскую экспертизу, передовые разработки и исследования. Бренд QMS Medicosmetics остается в авангарде науки по уходу за кожей по сей день. В компании постоянно идут поиски уникальных ингредиентов, так как один из ее постулатов – вера в использование только наилучших составляющих. Основное внимание в исследованиях обращено на то, как средство проникает в кожу, чтобы влиять на метаболизм ингредиентов и таким образом улучшать их эффективность. «Мое видение заключается в разработке полной системы омолаживающего ухода за кожей, который сочетает революционные методы с высоким качеством ингредиентов» – так говорит сам Эрих Шульце, основатель QMS Medicosmetics.

Кстати, одним из первых достижений д-ра Шульце, еще в 1996 году, был аппарат, обеспечивающий насыщение кожи чистым кислородом. Что было одной из основных процедур компании для лица в течение многих лет. То, что сейчас рассматривается как вершина тенденций красоты, что кислород один из лучших доставщиков полезных ингредиентов для кожи, доктор Шульце знал почти 30 (!) лет назад.

*Доктор медицины Эрих Шульце, основатель компании QMS MEDICOSMETICS, пионера всей «коллагеновой» индустрии ухода и красоты.*

## ЭТО РАБОТАЕТ

Продукты бренда действительно «работают». В сочетании и по отдельности. В салоне у профессионального косметолога, в SPA или дома. От чистки и увлажнения лица до укрепления тонуса всего тела, как часть повседневной жизни и специальный уход – косметика бренда обеспечивает выдающиеся результаты без инвазивных процедур. Чему есть вполне логичное объяснение: коллагеновые продукты бренда содержат 70% природного растворимого коллагена, в то время как стандартные продукты – только 3%. Фирменные коллекции по уходу за кожей и процедуры для лица компании помогают добиваться не просто лучших, а показательных результатов. Согласно наработкам компании, восстановление кожи начинается после использования ее продуктов в течение 120 дней. Основой режима восстановления является трио – скраб, дневной и ночной кремы: для очищения пор и поверхности кожи, а также улучшения ее эластичности. Кроме того, в линии есть средства для умывания, тоники, увлажняющие, маски для лица, продукция по уходу за кожей вокруг глаз. А также нутрикосметические добавки в капсулах (каж-





## ВОКРУГ СВЕТА И В ЛУЧШИХ ДОМАХ ЛОНДОНА

Бутики QMS Medicosmetics, появившиеся сначала в Германии, сейчас есть в Австрии, Швейцарии, Голландии, Бельгии и Люксембурге. Один из лучших салонов бренда находится в знаменитом на весь мир универсаме KaDeWe в Берлине.

Впечатляющее SPA-портфолио бренда – в новом SPA-центре Beauty by Mandarin Oriental в отеле Mandarin Oriental в Бангкоке, в пафосном Six Senses SPA в отеле Alpina Gstaad, Швейцария, в отеле Anassa and Almyra на Кипре и в Ellerman House в Южной Африке. Флагманский SPA-центр компании был открыт в центре Лондона в 2010 году. Это идеальное место, с фирменным оборудованием и лучшими специалистами бренда из Германии. А в июне 2012 года в знаменитом британском магазине Liberty открылся корнер марки с апаратами для диагностики и процедур.

Создание лучшего ухода за кожей требует времени. Поэтому, используя каждый из продуктов или процедур QMS Medicosmetics, можно быть уверенным: то, чем вы пользуетесь, испытано десятилетиями установленного порядка исследований, научных экспертиз и оценок ведущих специалистов.

дая содержит все необходимые витамины для ремонта, регенерации и защиты структуры кожи изнутри) и множество продуктов для ухода за телом, включая подтягивающий крем и крем для рук, средства Anti-Age, регенерации, борьбы с целлюлитом, а так же средства, разработанные специально для мужчин. Каждый элемент косметических продуктов и коллекций марки создается для улучшения внешнего вида и самочувствия кожи, причем не только на краткосрочный период, но и для длительного, видимого и ощутимого эффекта.

Одна из лучших новых разработок компании – Ion Skin Equalizer – ионный эквалайзер для кожи. Этот аппарат – первый в мире подобный прибор по уходу за кожей. Пионерская биоэлектрическая технология называется EMC (Electric Micro Current) и используется для ускорения передачи минеральных ионов в кожу.

*Научная логика – основа ухода за кожей, где каждый препарат сочетает в себе нау-хау врача с простотой использования.*

# ОПЫТНЫМ ПУТЕМ

ЗАДАЧИ SPA-ПРОЦЕДУР НЕ СВОДЯТСЯ К ОДНОМУ ТОЛЬКО РАССЛАБЛЕНИЮ. С ИХ ПОМОЩЬЮ ТАКЖЕ МОЖНО ПОВЫСИТЬ ОБЩИЙ ТОНУС, РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ И ДАЖЕ НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. НУЖНО ЛИШЬ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ЦЕЛЬЮ – SPA-РЕШЕНИЕ НАЙДЕТСЯ БЫСТРО.

## ОЧИЩЕНИЕ И ДЕТОКСИКАЦИЯ

### ЗАДАЧИ:

- СТИМУЛЯЦИЯ РАБОТЫ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ
- ВЫВОД ЛИШНЕЙ ЖИДКОСТИ
- ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ



**Что:** фирменный детокс-массаж «Живительный океан»

**Где:** Five SPA, InterContinental, Москва

После равномерного нанесения измельченных водорослей фукус (почти не пахнущих, в отличие от своих собратьев) вас туго заворачивают в пленку. Для скольжения по ней используют масло. Плавными, но интенсивными движениями, похожими то на водоворот, то на волнение прибое, мастер разгоняет лимфу, нагревая кожу и стимулируя «вытягивающую» работу водорослей. Как результат – легкость во всем теле за счет вывода лишней жидкости и активации работы лимфатической системы. После разрезания пластиковых бинтов легко определить, какие участки кожи нуждаются в увлажнении – они сложнее всех расстаются с липкой пленкой.

**Что:** индийский массаж головы  
**Где:** SPA-бутик Sante de la Russie

Волны мурашек при процедуре накатывают одна за другой, когда сильные пальцы индийского мастера прорабатывают шею, плечи и верхнюю группу лимфатических узлов. Когда массаж лица по активным точкам расслабляет и наполняет энергией. И, наконец, когда горячее аюрведическое масло Brahmi льется по линии роста волос и распределяется по всей голове. Даже самый стойкий клиент погружается в состояние, близкое к шавасане. Лучше делать процедуру вечером и запастись косынкой: масло советуют не смывать два дня, но даже после одной ночи сухие и непослушные волосы станут гладкими и блестящими, как у героини индийского фильма.





**Что:** детокс-обертывание *Rapuri*  
**Где:** *Cosmotheca SPA на Тушинке*

Уход на тайской SPA-марке *Rapuri* подстраивается под потребности клиента. Цель первого этапа – скрабирования – разогреть и очистить кожу. Текстура, плотность и размер абразива вкупе с активным массажем решают разные задачи: бережного отшелушивания, питания или борьбы с целлюлитом. Натуральные элементы в составе плотной маски для обертывания работают по-разному. Тамаринд стимулирует обновление кожи, кремний укрепляет верхние слои, а каолин и иллит насыщают кожу минералами. Лишняя жидкость покидает тело, пока вы дремлете в теплом одеяле. Но в процессе детоксикации мало просто избавиться от жидкости. Закрепляют результат, глубоко увлажнив кожу, дикий тайский мед, витамин Е и пчелиный воск в составе крема после обертывания. Пролонгированное действие обеспечивается финишным маслом, которое легко впитывается и не вызывает желания немедленно помыться.



**ЗАДАЧИ:**

- НОРМАЛИЗАЦИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ
- СНЯТИЕ БЛОКОВ И ЗАЖИМОВ
- ТРАНСПОРТ ЦЕННЫХ КОМПОНЕНТОВ В ГЛУБОКИЕ СЛОИ КОЖИ

**РАССЛАБЛЕНИЕ И ПИТАНИЕ**

**Что:** SPA-ритуал «Анатара»  
**Где:** *Blancafart SPA Termal, Барселона*

Термальный центр отеля специализируется на лечении и профилактике бессонницы, мигрени и нормализации веса. Для полной «перезагрузки» выбирайте ритуал «Анатара», что на санскрите означает «бесконечность». Именно это чувство, а еще ощущение невесомости дарит процедура, которая начинается с расслабляющей ванны и травяного чая. После пилинга мастер наносит увлажняющую маску на лицо, а тело обильно смазывает маслом и оборачивает на 30 минут. После чего прорабатывает каждую часть тела, увлажняя кожу сандаловым маслом. Итого: 2 часа гармонии и спокойствия, а если вы уже успели погреться под испанским солнцем, процедура выгодно подчеркнет и освежит загар.



**Что:** массаж «Восточные ароматы»  
**Где:** *The SPA at Mandarin Oriental, Прага*

Процедура начинается с консультации SPA-мастера. Он определяет текущее состояние организма – от этого зависит выбор масел и интенсивность массажа. «Фишка» процедуры – комбинирование техник: от шведского массажа до элементов тайского. В итоге ни один участок тела не остается без внимания, а глубина проработки сбалансирована и подобрана под вас – после многочасовых прогулок по Праге это особенно приятно. В неизбежном успокоении мыслей и чувств «виноват» закономерный эффект ароматерапии от выбранных масел и атмосфера – SPA-центр находится в старинном здании бывшей часовни.



## ТОНИЗИРОВАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ

### ЗАДАЧИ:

- ПОВЫШЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА
- АКТИВАЦИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЛИПИДНОГО БАЛАНСА КОЖИ

**Что:** массаж бамбуковыми палочками

**Где:** Sono Day SPA

SPA-центр Sono Day SPA любит удивить своих клиентов уникальными процедурами. Одно из последних нововведений – массаж бамбуковыми палочками, наполненными рисом. Под звуки энергичной музыки мастер простукивает тело в ритме около 120 ударов в минуту. Не стоит пугаться, массаж не вызывает абсолютно никаких болевых ощущений, скорее напротив, он дарит релаксацию и яркие впечатления от самой процедуры – в итоге чувствуется мощный прилив сил. Процедуру рекомендуется проходить курсом при ожирении, избыточном весе, целлюлите, а также при умственном и физическом переутомлении. Для закрепления эффекта массаж стоит завершить масляным компрессом Хорме, который используется в тибетской и монгольской медицине как эффективное средство для лечения нервов и мышечных зажимов.



**Что:** глубокое увлажнение от Anne Semonin

**Где:** Tretyakov SPA

Процедуру «Глубокое увлажнение» скорее можно назвать «ритуалом возвращения свежести» для зрелой, сухой и обезвоженной кожи – идеальной для осенних месяцев. Ритуал многоступенчатый: мастер очищает кожу лица, затем делает отшелушивающий пилинг, чтобы освободить кожные покровы от мельчайших загрязнений. На подготовленную кожу косметической кистью накладывается тончайший лист коллагена, поверх него – сыворотка. Такая комбинация обеспечивает транспорт ее активных веществ в глубокие слои кожи молекулами коллагенового белка. Время полного впитывания сыворотки – показатель степени обезвоживания кожи. Пока происходит этот процесс, мастер делает акупунктурный массаж рук, ступней и головы. В заключение на лицо наносят увлажняющий крем. Результат – упругая и увлажненная кожа, как будто за окном совсем не глубокая осень.



# Культ места

ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ НОВОЕ, АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВОМУ МЕСТУ, ПОВЫСИТЬ ТОНУС, РАССЛАБИТЬСЯ, ОТБЛАГОДАРИТЬ СЕБЯ – НАСТОЯЩИЕ УМНИЦЫ И КРАСАВИЦЫ ОТВЕЧАЮТ НА ВОПРОС «ПОЧЕМУ Я ХОЖУ В SPA?»



**АННА КИСЕЛЕВСКАЯ**, создательница *MaxiCase*:

«В SPA хожу, чтобы остановить время. Расслабиться, почувствовать жизнь. Выпасть на пару часов из новостей и бешеного ритма. SPA учит меня любить себя. Забота о своем теле, а значит и здоровье – это культура. Для меня же – культ. SPA – это место, где всецело можно отдаться самообожанию».



**БЕЛЛА ПОТЕМКИНА**, дизайнер:

«В SPA я хожу, потому что чувствую, что телу необходимо дарить любовь и заботу, тогда оно благодарит тебя, молодеет на глазах, открывает скрытые резервы, дарит много энергии, сил и поражает безграничной жизнедеятельностью!»



**АННА САВИНА**, мастер перманентного макияжа международного класса:

«Для меня SPA – лучшее расслабление после рабочей недели или длительных перелетов. Только здесь я могу отключиться от проблем, не думать ни о чем, кроме приятных ощущений. Мне необходим регулярный лимфодренаж, так как из-за постоянных перелетов отечность неизбежна. Каждый раз, прилетая в новое место, я первым делом узнаю про лучшие SPA-центры в городе. Идеально, если один из них находится в отеле. Мой основной отпуск, кото-



**АНАСТАСИЯ МАКЕЕВА**, актриса:

«Я обожаю SPA-процедуры! Для женщины вряд ли есть что-то приятнее, чем несколько часов в хорошем SPA. А с моим графиком и темпом жизни – это насущная необходимость. Мне не всегда удается себя баловать. Но раз в месяц я обязательно хожу на расслабляющие и тонизирующие процедуры для лица и тела. Без них организм может дать сбой. Зато на отдыхе я не отказываю себе ни в чем! Недавно я попробовала массаж для лица и тела с алоэ и маслом розы. Это необыкновенно! После него все мышцы полностью расслаблены».



**МАРИНА ОРЛОВА**, актриса:

«Девушка должна себя баловать. Да, это недешевое удовольствие, но ведь процедуры «лечат» не только тело, но и душу. Актриса Оксана Сташенко однажды сказала мне, что я обязательно должна попробовать хамам, а мне ни о чем это не говорило. Но после первой же процедуры я поняла, что не знала об одном из невероятнейших удовольствий мира! После я перепробовала массу других процедур. Например «Широдару» – это уже что-то из области магии».

# ГОЛОД волос

МОЖНО ВИНИТЬ ПОГОДУ ИЛИ НЕУДАЧНУЮ СТРИЖКУ, НО РЕАЛЬНАЯ ПРИЧИНА ПЛОХОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛОС КРОЕТСЯ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ. ЕСЛИ ТАКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ ВАС НЕ УСТРАИВАЕТ, ПЕРВЫМ ДЕЛОМ НЕОБХОДИМО ПРЕОБРАЗОВАТЬ ДИЕТУ, ИСКЛЮЧИВ ПРОДУКТЫ, НЕ ИМЕЮЩИЕ ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ, И ДОБАВИВ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ И ПРОТЕИНЫ.

ТЕКСТ: МАРИНИКА МАРКОВА

## ПРОДЛИТЕ СИЯНИЕ ЦВЕТА

**П**равильный баланс еды может предотвратить/защитить волосы от потускнения. Для насыщенного цвета и сияния особенно важны жирные кислоты. Их источник – рыба, живущая в холодной воде. Микроэлементы меди, находящиеся в кунжутных семенах, кешью и грибах, – ключ к насыщению волос железом. Его дефицит приводит к потере естественного пигмента волос.



### ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ

*Цинк, необходимый для восстановления поврежденных волос и избавления от перхоти, в большом количестве содержится в зерновых.*



### ОТРАСТИТЬ ВОЛОСЫ

*Диета, богатая протеинами, особенно соей, стимулирует рост волос.*



### ПРЕДОТВРАТИТЬ СУХОСТЬ

*Один из типов витамина В, биотин (есть в арахисе, печени), укрепляет сердцевицу волоса и защищает его от сухости, преждевременной седины и ломкости.*



### УКРЕПИТЬ СТРУКТУРУ

*Все типы витамина В (В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>) транспортируют кислород и питательные вещества в кожу головы и волосяные фолликулы, что укрепляет структуру волос и регулирует процесс выделения кожного сала.*



**ЛОСЬОН ДЛЯ СЕКУЩИХСЯ ВОЛОС SILKY SPLISS REPAIR, LA BIOSTHETIQUE**

Лосьон для восстановления секущихся волос «запаивает» поврежденные, секущиеся кончики, придавая им эластичность и здоровый вид. Наделяет волосы шелковистым сиянием. При регулярном применении предотвращает сечение волос.

**ШАМПУНЬ-ВАННА FLUIDEALISTE БЕЗ СУЛЬФАТОВ, KERASTASE**

Шампунь без сульфатов для гладкости и легкости волос. Струящийся волосы, блеск и защита от влажности и образования завитков. Благодаря нежной текстуре деликатно очищает даже поврежденные и постоянно окрашиваемые волосы.



**РЕГУЛИРОВАТЬ ЖИРНОСТЬ**

Витамин С является натуральным увлажнителем, поддерживающим уровень увлажненности волос, и помогает организму вырабатывать кожное сало.



**ОСТАНОВИТЬ ВЫПАДЕНИЕ**

Минеральный кремний позволяет предупредить и остановить выпадение волос. Содержится в пророщенных зерновых и свежих овощах, таких как перец и свекла.



**УВЛАЖНИТЬ КОЖУ ГОЛОВЫ**

Находящиеся в льняных семенах, орехах и семге жирные кислоты Омега-3 – натуральный кондиционер для кожи головы.



**ДОБАВИТЬ СИЯНИЯ**

Главный компонент, обеспечивающий рост, силу и сияние волосам, – Омега-6. Лучший ресурс витамина – масло примулы или черной смородины.



**Увлажняющий шампунь PERFECT SKIN CARE MOIST CLEAN HAIR SHAMPOO, ОТОМЕ**

*Оригинальные патентованные компоненты – ферментированный экстракт японской сливы умэ и конденсированная глубоководная морская вода в сочетании с церамидами оздоравливает волосы и их корни, питая и увлажняя. Средство не сушит кожу головы.*

	ТОНКИЕ И ЖИДКИЕ	ТУСКЛЫЕ
<b>ПРИЧИНЫ</b>	В большинстве случаев можно смело винить генетику. Но нередко причиной истощения волос становится скудное питание, особенно нехватка железа. Этой проблеме часто подвержены вегетарианцы.	Если волосы выглядят «помятыми», это связано с их неспособностью отражать свет. Здоровые волосы гладкие по структуре, и свет отражается от наружного слоя (кутикулы), создавая эффект свечения. Если в рационе недостаточно белка, кутикула становится шершавой и не отражает свет.
<b>КАК ИСПРАВИТЬ</b>	Чтобы полностью решить эту проблему, необходимо установить ее причину. Если дело в питании, вероятно, вам следует увеличить количество белка и овощей.	Сделайте акцент на богатой белками еде, которая позволит волосистой кутикуле расти должным образом.
<b>ДОБАВИТЬ В РАЦИОН</b>	Темно-зеленые овощи, оранжевые фрукты и овощи, птицу и постное мясо.	Постное мясо, птицу и лосось, морскую капусту, водоросли и пророщенную пшеницу.
<b>ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА</b>	Соленое и жирное.	Фастфуд, сложные углеводы.

**ПРОДУКТ**



**TONY&GUY SHAMPOO FOR FINE HAIR VOLUMISING  
CONDITIONER FOR FINE HAIR WEIGHTLESS  
MOISTURE**

*Шампунь для придания объема и кондиционер для невесомого увлажнения тонких волос. В дуэте дарят большую прочность.*



**BIOSILK COLOR THERAPY**

*Новая линия для особенного ухода за окрашенными волосами. Абсолютная защита цвета при помощи силы шелка, ройбуша и экстракта соединения крыжовника и бамбука. В составе фруктовые кислоты и витамины А и Е.*

БОЛЬШИНСТВО  
РАСПРОСТРАНЕННЫХ  
ПРОБЛЕМ С ВОЛОСАМИ  
МОЖНО РЕШИТЬ  
ПРАВИЛЬНОЙ КОМБИНАЦИЕЙ  
СБАЛАНСИРОВАННОГО  
ПИТАНИЯ И ЭФФЕКТИВНЫХ  
УХОДОВЫХ СРЕДСТВ.  
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
РЕШАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ  
ЧАСТЬ ПРОБЛЕМЫ, НО ОНО  
НЕ МОЖЕТ ИСПРАВИТЬ  
ВНЕШНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ  
ОТ ОКРАШИВАНИЯ,  
ХИМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ И  
УКЛАДКИ.



УСПОКАИВАЮЩАЯ СЫВОРОТКА ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ И ВОЛОС SCALPSYNC SOOTHING SERUM, BIOLAGE MARTIX

*Подходит для чувствительной, жирной, склонной к зуду и раздражению кожи головы. Успокаивает и питает кожу головы, насыщая производным витамина B5. Содержит аргинин и тонизирующий экстракт ментола.*



ШАМПУНЬ ДЛЯ ОБЪЕМА BAMBOO VOLUME ABUNDANT, ALTERNA

*Мягкий бессульфатный шампунь для деликатного очищения тонких, хрупких, уставших волос. Придает волосам силу, объем и здоровое сияние. Гипоаллергенен, может использоваться в период беременности и лактации.*

СУХИЕ И ХРУПКИЕ	ЖИРНЫЕ
Причиной сухости волос нередко становится недостаток витамина А. Он является ключевым для стимуляции генов, контролирующих процесс кератинизации, который в свою очередь является ключевым в цикле роста волос. Если организм недополучает его в нужном количестве, волосы высыхают.	С того момента, когда волос вырастает из фолликула, выработка сала неизбежна. Но то, как много жира вырабатывается и как он стекает по волосу вниз, зависит от генетики. Регулировать это можно количеством и качеством потребляемой пищи. Если употреблять острую и горячую пищу, это повышает температуру тела, что, в свою очередь, стимулирует выработку кожного сала.
Стоит «налесть» на продукты, богатые жирными кислотами и полезными жирами. Такие элементы, как Омега-3 и Омега-6, жирные кислоты, как, например, линолевая, обеспечат надлежащее увлажнение волосам	Стоит переключить свое внимание на сырую пищу и полезные масла, чтобы противодействовать интенсивному выделению кожного сала.
Тунец, лосось и форель, льняное семя, орехи, свежие фрукты и овощи.	Сложные углеводы, оливковое масло, сырую рыбу, свежие фрукты и овощи.
Сильно обработанную пищу.	Жареную еду, консервы и сладкое.



ШАМПУНЬ ТВЕРДЫЙ И МАСКА ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС, ERATO, FRESH LINE

*Шампунь предотвращает появление секущихся кончиков. Состав основан на питательных свойствах эфирного масла розы. Интенсивная восстанавливающая маска для сухих и обезвоженных волос на основе натуральных масел кокоса, оливы и дамасской розы.*



NATURALTECH REBALANCING SHAMPOO, DAVINES

*Шампунь, нормализующий работу сальных желез и стабилизирующий производство кожного сала. Содержит экстракты кровохлебки, имбиря и корицы, которые эффективно очищают кожу головы, снижают активность сальных желез.*



# WELLNESS



## РАСТИТЕЛЬНЫЙ АНАЛОГ

**Н**абирающая популярность макробиотическая система питания предусматривает полный отказ от молочных продуктов из-за их тяжелой усвояемости. Достойными заменителями становятся соевое, рисовое, миндальное и даже гречневое молоко. Все они богаты растительными белками, минеральными веществами, витаминами, железом и, плюс к этому, в отличие от животного молока совсем не содержат холестерина. Эти же свойства растительного молока делают его частым ингредиентом в косметических средствах, направленных на устранение раздражений и повышение упругости кожи.



ТЕКСТ: ВАЛЕНТИНА ЕНДОВИЦКАЯ

# Сладкая орхидея

---

КУЛИНАРЫ И ПАРФЮМЕРЫ ПРОДОЛЖАЮТ СВОЙ СПОР, У КОГО БОЛЬШЕ ПРАВ НА ВАНИЛЬ. АРОМАТ ИЗЫСКАННОГО ДЕСЕРТА СОПЕРНИЧАЕТ С ТОНКИМ ШЛЕЙФОМ ДУХОВ И НАОБОРОТ. ВАНИЛЬ УСПОКАИВАЕТ И БОДРИТ, УМИРОТВОРЯЕТ И ВОЛНУЕТ, СОГРЕВАЕТ В ХОЛОДНЫЙ ЗИМНИЙ ВЕЧЕР, А ГЛАВНОЕ – ДАРИТ НЕВЕРОЯТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ РАДОСТИ И НЕЖНОСТИ.

---

**Н**а гастрономическо-парфюмерном небосклоне ваниль появилась много позже других пряностей и приправ. Считается, что в Европу стручки ванили попали из Америки примерно в XVI веке. Но она так быстро завоевала носы и вкусовые рецепторы, что мир уже невозможно представить без ее уютной и манящей ауры. С точки зрения ботаников, ваниль относится к роду лиан семейства орхидей. Другими словами, это родственница популярных в ниши дни комнатных растений. Вот только распускает эта «Американская дива» свои цветы лишь на сутки. Так что в качестве украшения интерьера она не годится. Натуральный ароматический компонент добывают из невзрачного коричневого стручка.

Из всех родственных видов ванили парфюмеры признают только *vanilla planifolia* и *vanilla tahitiensis*. Эти разновидности растут в тропическом климате от Мадагаскара до Южной Америки. Острова Индийского океана и Карибского бассейна – главные поставщики сырья. Но знатоки особенно ценят ваниль, выращенную в Мексике. Хотя такие тонкости – территория профессионалов. Главное, чтобы ваниль была натуральной. При том что синтетические аналоги очень распространены, улучшить настроение, успокоить нервы и выступить в роли афродизиака может только натуральная ваниль.

### *В качестве десерта*

Самый очевидный парфюмерный ход – использовать ваниль, чтобы превратить нежную женщину в воздушный праздничный торт. С этой задачей справиться под силу только очень сложной и изысканной композиции. Практика показывает, что далеко не каждая попытка «кара멜лизации» прекрасного пола заканчивается успехом. Если действовать «в лоб», получается приторно. Пожалуй, только два нетленных парфюмерных бестселлера смогли справиться с поставленной задачей. Это *Lolita Lempicka* от *Lolita Lempicka* – задорный ванильный коктейль из звездчатого аниса, ириса, лакричника, черешни, ветивера и конфет пралине. И, конечно же, *Angel* от *Thierry Mugler*. Более съедобную композицию придумать сложно. У Мюглера в ход пошли дыня, кокос, мандарин, сахарная вата, мед, абрикос, ежевика, слива, персик, красные ягоды, шоколад, карамель плюс жасмин, ландыш, роза и ее величество ваниль. И все же оба эти аромата не имеют ничего общего даже с самой высокой кухней. Это ароматы для соблазна, для гостини или будуара.

### *Внезапная и противоречивая*

В кулинарных шедеврах ваниль ведет себя предсказуемо, а в парфюмерии она способна на экстравагантные выходки. Мы уже показали ее «сладко-съедобную» ипостась. Конечно, даже маленькие дети реагируют на нее пози-

тивно и с энтузиазмом. Но достаточно окружить ванильный аккорд нетривиальной компанией, и впечатление может оказаться неожиданным. Давно ставший классикой женственности аромат *Beautiful* от *Estee Lauder* не потерял актуальности. Очень сложная композиция, построенная на балансе съедобное-несъедобное из листьев, бутонов и ягод черной смородины, гальбанума, бергамота, розы, белой лилии, мимозы, гвоздики, туберозы, сирени, амбры, мускуса, календулы и ванили, способна превратить любую Золушку в изысканную принцессу.

Благородная парфюмерия *Chanel* немыслима без вкрапленных ванили. Не говоря уже о том, что вневременной *Chanel №5* ваниль занимает достойное место, все «молодые» творения марки не обходятся без этой ноты. Вот только уловить ее может лишь очень чуткий «нос». В *Coco Mademoiselle* от *Chanel* ваниль спрятана среди целого цветочного сада. Апельсиновый цвет, мимоза, жасмин, турецкая роза и иланг-иланг делают ее присутствие едва заметным. Специалисты считают, что именно ваниль придает композиции из ананаса, розового перца, гиацинта, жасмина и мускуса, известной всему миру под именем *Chance* от *Chanel*, ту самую нежную и манящую женственность.

### *Свежее решение*

Многие убеждены, что ваниль – это чисто женский аромат. А вот в *Allure Homme Edition Blanche* от *Chanel* ваниль в обществе сандалового дерева, ветивера, бергамота, белого кедр, лимона и розового перца звучит решительно, свежо, провокационно и мужественно. Сдержанное пламя страсти, благородный древесный аромат вырисовывается, когда к ванили добавляют лаванду, мандарин, грейпфрут, бергамот, амбру, ландыш, кедр и дубовый мох. Так рождается на свет непревзойденный мужественный *Laliquerour Homme* от *Lalique*. При том, что ваниль слышна достаточно отчетливо, гендерная принадлежность композиции неоспорима. Отголоски ванили можно различить и в жизнерадостном творении, специально созданном для парфюмерных гурманов, – композиции *Red Delicious Men* от *DKNY*. Здесь ваниль появляется в уместной компании кофе, коньяка, рома и неожиданно примкнувших к ним пачулей, дубового мха, бергамота и цветов мандарина. Как известно, ваниль способна «помирить» даже самые неожиданные компоненты.

Можно бесконечно долго рассуждать о достоинствах ванили. Оспаривать ее друг у друга, как это делают повара и парфюмеры, женщины и мужчины, можно пытаться делить ее между всеми поклонниками. Но делать это удастся ровно до тех пор, пока не послышится ее уютный аромат. Нет разницы, донесется ли он из кондитерской, или из открытого хрустального флакона. Ваниль умеет примирить спорщиков, согреть их души своим теплом и навеять веселые мысли.

# Древесной свежести туманы

ВЛАЖНЫЙ ОСЕННИЙ ЛЕС, ПРОХЛАДНЫЕ ОБЪЯТИЯ РАЗНОЦВЕТНЫХ ДНЕЙ, ДЫМКА ВОСПОМИНАНИЙ ЛЕТНИХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ И ЧУВСТВ. У КАЖДОГО ОЩУЩЕНИЯ ЕСТЬ СВОЙ АРОМАТ. ЧТО-ТО ЗВУЧИТ «ЯРЧЕ» В ДОЖДЬ, ЧТО-ТО – В ПРОХЛАДЕ ЗАСЫПАЮЩИХ ДО СЛЕДУЮЩЕГО ЛЕТА УЛИЦ. ОДИН СОГРЕЕТ В ПАСМУРНУЮ ПОГОДУ, ДРУГОЙ ЗАСТАВИТ ИСПЫТАТЬ СТРАСТЬ. СТОИТ ТОЛЬКО УСЛЫШАТЬ ИХ И ПОДЕЛИТЬСЯ НАСТРОЕНИЕМ.

ФОТО: НАТАЛЬЯ НАБОКА

## 1. Rose Noir от Byredo

Эталон элитной цветочной и мускусной парфюмерии. Одновременно хорош для мужчин и для женщин. Верхние ноты: грейпфрут и белая фрезия; нота сердца: дамасская роза; ноты базы ладанум, дубовый мох и мускус.

## 2. Lady Million Eau My Gold! от Paco Rabanne

Праздничное настроение и простые удовольствия. Верхние ноты: манго, нероли, бергамота, мандарина и грейпфрута. Ноты сердца представлены комбинацией листьев фиалки и цветов апельсина; ноты базы включают мускус, амбру, сандал и кедр.

## 3. Daim Rouge от Sentifique Zurich

Мягкий, бархатистый парфюм, немного необычный и при этом безумно притягательный. Аромат для молодых женщин, которые собираются открыть себя, собственные желания, волю, скрытые части своей личности. Ноты: замша, мед, лесные ягоды и чайная роза.

## 4. Cedre Oranger от L'Occitane en Provence

Отражение гармонии природных сезонов, где цитрусы в составе напоминают, что наступил сезон южных фруктов, и о приближении зимних праздников. Верхние ноты: итальянский апельсин и бергамот; сердечные ноты: виргинский кедр; База: мускус.

## 5. AB ± Cashmere от Uermi

Тонкий, теплый и достаточно сладкий аромат с едва уловимыми хвойными нотами. Верхние ноты: бергамот, олибанум; ноты сердца: жасмин, османтус; базовые ноты: амбра, ваниль, мускус, пачули, сандаловое дерево

4

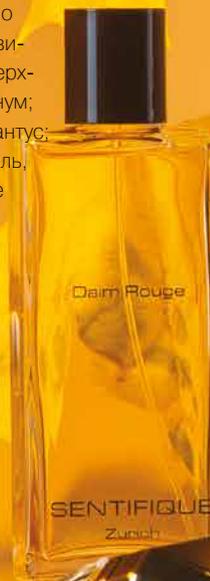
5

3

1

2

6



#### 6. VE ± Velvet от Uermi

Мягкая свежесть с легкими металлическими нотами, иллюзия сияющей, шелковой бархатистости – нежной и безумно приятной. Верхние ноты: сицилийский лимон; ноты сердца: лимонный аккорд элеми, пряный кардамон, бальзамный запах перечной мяты и хвойно-сливочный кедр; базовые ноты: ветивер, пачули.

#### 7. NARCISO от Narciso Rodriguez

Чувственность, уникальная сексуальность и современная элегантность. Верхние ноты: белая гардения и болгарская роза; ноты сердца: мускус; ноты базы: древесные аккорды ветивера, черного кедр, туи.

#### 8. In Red от Armand Basi

Аромат элегантной, неповторимой и самодостаточной женщины: нежные изысканные цветочные ноты, свежесть влажной земли после дождя и тепло летнего полудня. Верхние ноты: бергамот,

мандарин, имбирь и корица; ноты сердца: цветы жасмина, роза, лилии и листья фиалки; база: мускус, дерево, мох

#### 9. Feminite Du Bois от Serge Lutens

Прорыв в парфюмерии и прообраз всех женских древесных ароматов Serge Lutens. Верхние ноты: флердоранж, атласский кедр; ноты сердца: роза, мед, фиалка, слива, пчелиный воск; базовые ноты: корица, кардамон гвоздичная пряность.

#### 10. A\*Men Pure Wood от Thierry Mugler

Идеальный инструмент обольщения. Элегантный и очень необычный парфюм для стильных и уверенных в себе мужчин. Верхние ноты: дубовая кора, кофе; ноты сердца: кипарис; базовые ноты: ваниль, пачули.





# О пользе ягод и плодов

ТЕКСТ: МАРИЙКА ШВЕД

КОГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ СЕЗОН АКТИВНОГО СОЛНЕЧНОГО СВЕТА, НЕХВАТКУ ЕГО КАЖДЫЙ СТАРАЕТСЯ ВОСПОЛНИТЬ ПО-СВОЕМУ.



Органическое масло шиповника Pure Radiance Rosehip Oil, A'kin



Увлажняющий тоник Cranberry Hydrating Toner, June Jacobs.

Кто-то окружает себя предметами желтых и оранжевых оттенков (следуя советам психологов), кто-то ходит в солярий, кто-то окружает себя ароматами благородных масел. Любой путь верен. Всякий уход пойдет на пользу еще и потому, что приближающееся холодное время года заставляет нас аккумулировать все полезные процессы внутри. Подготавливая себя к «зимнему затишью».

## О пользе северных ягод...

Солнечных дней у нас не так много, но в наших краях растет и издревле используется большое количество ягод, богатых витаминами. Современных средств на основе северных ягод (клюквы, морошки, брусники) немного. Увлажняющий нежный лосьон для рук и тела от марки CND Scentsations «Клюква» содержит самые

ценные и полезные свойства этой уникальной ягоды — источника витамина С. Она лечит воспаления и раздражения, содержит антиоксиданты, благодаря чему замедляет старение клеток, продлевает молодость. Средство быстро впитывается, не оставляя жирного блеска на коже, имеет приятный аромат. Еще одно эффективное средство с клюквой по уходу за лицом и шеей — увлажняющий тоник **Cranberry Hydrating Toner** от ведущего мирового SPA-бренда **June Jacobs**. Тоник содержит экстракты клюквы, богатой витаминами, минералами и флавоноидами, грейпфрута, водорослей, моркови, масло жожоба, гиалуронат натрия и комплекс антиоксидантов. Бережно удаляя загрязнения с кожи лица, способствует повышению естественной ее влажности. Для тех, у кого кожа очень сухая, подойдет увлажняющий крем **Multi-Hydratante HydraQuench Rich Cream**

от **Clarins**. Крем содержит масло еще одной северной ягоды — арктической морошки. Средство обогащено жирными кислотами, восстанавливает баланс даже самой обезвоженной кожи, устраняет ощущение дискомфорта из-за сухости и обеспечивает интенсивное увлажнение в период холодов и сильных морозов. И, конечно же, тренд в уходах — масло. Стоит присмотреться к **Pure Radiance Rosehip Oil** от австралийской органической марки **A'Kin**. Масло предназначено для сухой/чувствительной и нормальной кожи. С его помощью можно смягчать и увлажнять кожу губ, сухие участки на теле (локти, колени, пятки), наносить на ногти и кутикулу, использовать на шрамах, ожогах и растяжках (постепенно оно сделает их менее заметными) и даже — на кончики волос, чтобы они не секлись. В составе — сертифицированное органическое масло шиповника и органический экстракт розмарина. Они обеспечивают кожу и волосы ненасыщенными жирными кислотами, провитаминами А и Е.

### *и восточных растений*

Прекрасное средство для повышения тонуса организма — женьшень, о его «волшебных» свойствах знают практически все. Почти 2000 лет люди используют его для профилактики и устранения недугов, восстановления сил и энергии. А воспользовавшись сывороткой **Elixir Au Ginseng /Женьшень Эликсир молодости** от **Erborian**, вы словно окунетесь в настоящую «ванну молодости». Средство обладает легкой и насыщенной текстурой, активизирует процессы восстановления кожи утром и вечером. Сыворотка эффективна в межсезонье и периоды стресса, творит чудеса с кожей женщин

любого возраста. Особенно полезна для истонченной кожи с первыми признаками возрастных изменений. Кстати, средство отлично подходит и для мужчин. Его можно использовать после бритья, когда кожа особенно нуждается в восстановлении. Кроме экстракта 6-летнего женьшеня в сыворотке содержатся экстракты гинкго билоба и имбиря и аденозин.

*Средств на экстрактах ягод немного, но те, которыми располагает косметическая отрасль, сочетают в себе исторически подтвержденную пользу и новейшие научные разработки.*



Высококонцентрированная сыворотка молодости Elixir Au Ginseng, Erborian

А для того чтобы кожа на лице выглядела совсем уж безупречно, в **Erborian** разработан **ВВ-крем с женьшенем «5 в 1»**, дающий уход, прозрачную основу, однородный тон, эффект идеальной кожи и естественный матовый эффект с защитой от воздействия УФ-лучей.

### *о важности сна и отдыха*

Чтобы хмурые и дождливые будни были в радость, нужно правильно заснуть! В этом лучшим помощником станет смесь специально подобранных эфирных масел от «**Ароматологии**» **L'Occitane**. Эта коллекция более 30 лет регулярно пополняется новыми средствами. Можно воспользоваться средствами для душа и ванны из расслабляющей линии «**Сладкий Сон**», содержащими масла сладкого апельсина, бергамота, мандарина, герани и лаванды. А для того чтобы с утра быть бодрым, используйте тонизирующую линию (скарб для тела и гель для душа) с пятью эфирными маслами (сладкий апельсин, помело, лимон, розмарин лекарственный, мята колосистая) из Средиземноморья.



Лосьон для рук и тела для тела Scentsations «Клюква» CND



Увлажняющий крем Multi-Hydratante HydraQuench Rich Cream для очень сухой кожи, Clarins.



Расслабляющие саше «СЛАДКИЙ СОН», серия Ароматология, L'OCCITANE



Парфюмированный тонизирующий ролик, L'OCCITANE



Расслабляющая соль для ванн. «СЛАДКИЙ СОН», серия Ароматология, L'OCCITANE



ВВ крем Au Ginseng (5 в 1), Erborian

# Моментально

СЫВОРОТКИ – НЕПРЕМЕННЫЕ И ПОЛНОПРАВНЫЕ УЧАСТНИКИ ПРОЦЕССА УХОДА ЗА СОБОЙ. УСИЛИВАЯ ДЕЙСТВИЕ КРЕМОВ, СЫВОРОТКИ ОКАЗЫВАЮТ УСИЛЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УЧАСТКИ ЛИЦА И ШЕИ. ПОЙМИТЕ, ЧЕГО ХОЧЕТ ВАША КОЖА, И НАЙДИТЕ ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ.

ФОТО: НАТАЛЬЯ НАБСКА



**1 Immortelle Precious Serum** от **L'Occitane**. Регенерирующая сыворотка стимулирует рост и восстановление коллагена, повышает упругость и сохраняет молодость кожи.

**2 Nectar Bright Serum Illuminant** сияющая сыворотка против темных кругов под глазами **Melvita**. Легкая жемчужная сыворотка с моментальным и долговременным освежающим эффектом для кожи вокруг глаз.

**3 Skin Smoothing Balm** сыворотка для сухой кожи от **Chris Farrell**. Восстанавливает и увлажняет, предотвращает потерю тонуса кожи, предупреждает образование морщин, защищает от воздействия негативных факторов окружающей среды.

**4 Idealia Life Serum** сыворотка-идеализатор от **Vichy**. Возвращает сияние, утолщает эпидермис, защищает от потери влаги, нормализует процесс синтеза гиалуроновой кислоты, выравнивает микрорельеф и уменьшает поры.

**5 Balancing Serum** сыворотка себорегулирующая от **V.I.F.** для проблемной и жирной кожи регулирует работу сальных желез, сужает расширенные поры, предупреждает возникновение воспалений и способствует их заживлению.

**6 Instant Skin Soothing Serum** от **Aromatherapy Associates** успокаивающая и увлажняющая сыворотка мгновенного действия восстанавливает защитный барьер кожи. Поддерживает естественные процессы регенерации.

# и долговременно



**7 Thio-C Revitalizing Glowing Face Serum** от **Bakel** Восстанавливает сияние лица, дает омолаживающее воздействие. Помогает уменьшить появление морщин, сохранить упругость кожи.

**8 Signs Shot** от **Pola** сыворотка для безупречной улыбки Signs Shot заполняет морщины и активно уменьшает мимическую деформацию. Содержит уникальный ингредиент "Signs Core Liquid", который предотвращает деформацию клеток дермы.

**9 Aqua Vitale Serum 24h** «Живая вода» от **Swiss Line** Интенсивная сыворотка для глубокого увлажнения и активного восстановления. Замедляет преждевременное старение. Улучшает качество макияжа.

**10 Double Serum** от **Clarins** уникальное антивозрастное средство. Инновационная двойная формула с заметным омолаживающим действием: морщины разглаживаются, тон и сияние восстанавливаются, поры заметно сокращаются.

**11 Anew Genics** от **Avon** Формула сыворотки через 24 часа активизирует протеины, отвечающие за молодость кожи. Клетки кожи начинают работать активнее, процесс старения кожи замедляется.

**12 Serum 10 SC, Sikk Ceuticals** Сыворотка двойного действия для очень чувствительной кожи защищает от внешних агрессивных факторов, сокращает видимые признаки преждевременного старения.

# Москва – Милан

МАКСИМ КОТЛЯРЕНКО – БИЗНЕСМЕН И ПУТЕШЕСТВЕННИК, ПРИВОЗИТ ИЗ ПОЕЗДОК НЕ ТОЛЬКО ПОДАРКИ И СУВЕНИРЫ, НО И ИДЕИ ДЛЯ СВОИХ ПРОЕКТОВ, СВЯЗАННЫХ С ИНДУСТРИЕЙ КРАСОТЫ. ЕГО НОВЫЙ ЦЕНТР КРАСОТЫ «МОСКВА-МИЛАН» СОЧЕТАЕТ ТЕХНИКУ ИТАЛЬЯНСКОЙ ПАРИКМАХЕРСКОЙ ШКОЛЫ И КАМЕРНУЮ АТМОСФЕРУ ДОМАШНЕГО САЛОНА КРАСОТЫ.



## Максим Павлович, почему такое название?

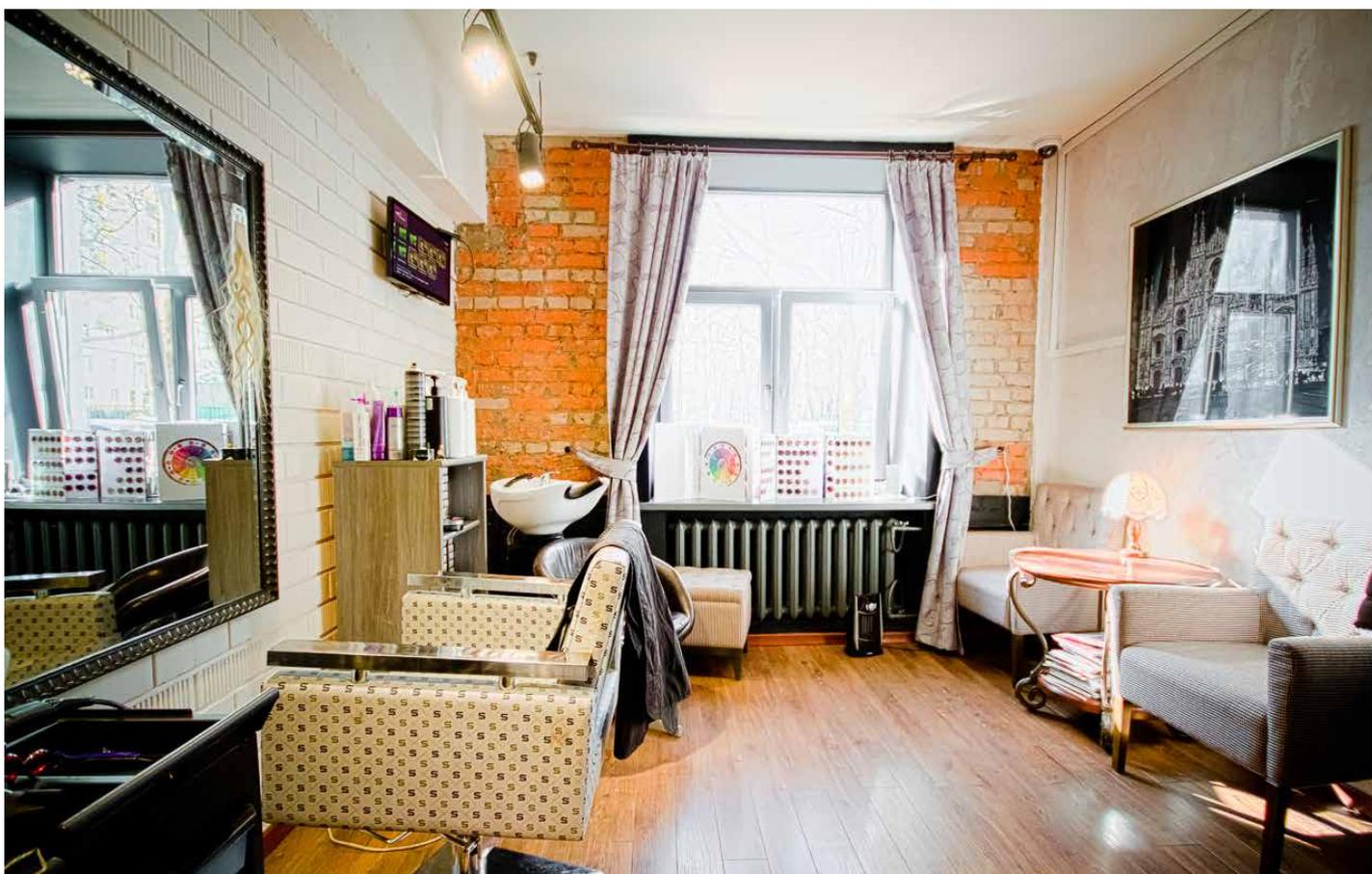
У русских женщин Милан ассоциируется с шикарным образом жизни. Плюс своих мастеров мы отправляли учиться и работать в дружественный салон в Италии. Парикмахерская культура там одна из самых развитых, немало тенденций приходит к нам именно оттуда. Я сам очень люблю Италию, и именно в «Москва-Милан» я хотел воплотить идеи, которые нравятся лично мне, создать салон, в который мне бы самому хотелось ходить. Поэтому мы долго икали подходящее помещение. Когда нашли, заказали проект в известном архитектурном бюро Kontora, по которому в салоне должно быть минимум бесполезной площади: лучше сделать небольшой уютный салон, чем громадину, которая будет подавлять и пугать клиента.

## Но привлекательного интерьера недостаточно для успеха у клиентов?

Все мастера подбираются мною лично, поэтому с момента открытия у нас практически нет текучки – это важный показатель. Все косметологи – врачи с высшим медицинским образованием, при этом каждый из них – универсал. Это своеобразная «фишка» салона. Если клиент нашел «своего» мастера, с которым комфортно и которому он может доверять, специалист может осуществить полный спектр услуг: от эпиляции до инвазивных процедур. Клиент «завязывается» на мастера, а мы создаем



*Выгодное предложение: абонементы на ELOS-эпиляцию со скидкой в 80%. Клиент также может приобрести подарочный сертификат в дизайнерском оформлении – он дает скидку на все услуги. Это отличный подарок!*



атмосферу в коллективе, при которой он с удовольствием работает в салоне.

**В отличие от вашего первого проекта – сети студий «Шелк», «Москва-Милан» немного отдален от центра. Это влияет на количество клиентов?**

Центральная локация – это не залог успеха. Мы удалены от кольцевой ветки метро всего на одну станцию. За год существования салона мы «обросли» клиентами как из своего района, так и теми, кто приезжает к нам за качественной работой мастеров и выгодными акциями и предложениями. Любая женщина готова потратить дополнительное время на дорогу, если уверена, что получит результат, который устроит ее на 100%. Большой популярностью пользуются аппаратные методики, для предоставления в салоне мы выбрали RF-лифтинг, ELOS-омоложение и ELOS-эпиляцию. Их преимущество – быстрый и длительный эффект – то, к чему стремятся современные клиенты. Но важно понимать, что результат все эти процедуры дают, если делать их регулярно. Поэтому мы составили различные варианты абонементов, скидок и акций на курсовые аппаратные процедуры. Например, для тех, кто хочет сделать приятно себе или близким, мы предлагаем депозитную карту, которую можно пополнить на 10, 20, 30 тысяч рублей и получить соответствующую скидку.

*Абонементы на курсовые аппаратные процедуры дают двойную выгоду: вы получаете скидку и гарантию выраженного эффекта. Когда все оплачено заранее, шансы пропустить очередную процедуру минимальны.*



**ЦЕНТР КРАСОТЫ «МОСКВА-МИЛАН»  
1-Й КОЖУХОВСКИЙ ПРОЕЗД, 11А  
WWW.MOSCOW-MILAN.RU**

# Красота с эффектом

КОСМЕТИКА С ЭКСТРАКТАМИ РАСТЕНИЙ И МАСЕЛ, ПРОТЕИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ДОБАВОК – ПОЛЕЗНЫЙ ТРЕНД. БЫТЬ УХОЖЕННОЙ ЛЕГКО. А С ТАКОЙ КОСМЕТИКОЙ ЕЩЕ И ПРОСТО.

ФОТО: НАТАЛЬЯ НАБОКА

**1** Фито-румяна «Сияние» с экстрактом шиповника и гинкго билоба. №2, «Розовая ягода». **Sisley**

**2** Компакт-пудра, **Teint Ideal**, невесомая текстура, минеральные пигменты, № 2 medium. **Vichy**

**3** База под макияж **Eclat Minute**. Экстракт коры катафрия увлажняет и успокаивает кожу. №03, **Clarins**

**4** Карандаш-бальзам для губ Crayon Vaume Levres, оттенок 05. **Clarins**

**5** Фито-помада «Сияние», №18 Увлажнение и защита. Sheer berry. **Sisley**

**6** Тушь для ресниц **Sensai Mascara 38°C**. С экстрактом сверци японской и шелка, № M-1, black.

**7** Помада **Rouge Vibrant** Cream color, увлажнение, защита губ от сухости. VS 14 **Sensai**

**8** Пудра **Total Finish Foundation** с микропористым шелковым порошком, SPF 15, № TF 15, Almond Beige. **Sensai**

**9** Тушь для ресниц **Respectissime Ultra-Doux** с маслами арганы и ши. **La Roche Posay**

**10** Блеск для губ Gloss Prodiges, с маслом малины, № 06, raspberry. **Clarins**

**11** Минеральные тени для век, № 16, vibrant violet. **Clarins**



реклама



ПЛАТЬЕ.ОНЛАЙН

# 15 ПРИНЦИПОВ диетологии ОТ АЛЕКСЕЯ КОВАЛЬКОВА

**В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НЕОБХОДИМО ПОНЯТЬ** – бесполезно бороться с тем, чего хочется, надо выяснить, почему хочется, и решить эту проблему. Только 10% людей могут похудеть без помощи врача, и лишь 5% из них после избавления от лишних килограммов способны поддерживать вес. Все они борются со следствием, а не с причиной.

**МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА** в борьбе с лишним весом можно достичь только при комплексном подходе, который включает в себя знание психологии, эндокринологии, диетологии, косметологии и генетики.

**ПЕРВЫМИ ХУДЕЮТ** лицо и грудь. Все потому, что части тела с хорошим кровоснабжением расстаются с лишними граммами в первую очередь.

**МАССАЖ И LPG** очень важны при избавлении от лишнего жира, они помогают расширить сосуды и вывести его наружу. Походы в баню и целлофан вокруг талии во время бега, вопреки распространенному мнению, не помогут сжигать жиры, они способствуют лишь выводу лишней жидкости из организма.



**В БОРЬБЕ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ**, верным спутником всех неправильно худеющих, помогает мезотерапия. Она способствует расщеплению жировых клеток и стимулированию выработки коллагена, который необходим для восстановления гладкой и подтянутой кожи.

**БЫСТРО СБРОСИТЬ ВЕС ПОМОЖЕТ КЕТО-ДИЕТА.** Это метод питания, содержащий большое количество жиров и минимум углеводов. Он дает быстрый результат, но незнание принципов и отсутствие рекомендаций врача может привести к негативным последствиям. В этом году у меня выйдет книга «Как похудеть худой девушке», в ней я открою секреты грамотной кето-диеты.

**ЛЮБЫЕ ПОЛИВИТАМИНЫ И БАДЫ** должен назначать врач. Например, витамин А, который часто содержится в поливитаминных комплексах. А ведь в сочетании с курением он увеличивает вероятность онкологии в 20 раз!

---

## ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР И ОДИН ИЗ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ МОСКОВСКИХ ДИЕТОЛОГОВ АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ СФОРМУЛИРОВАЛ 15 ПРИНЦИПОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ В ФОРМЕ.

---

ТЕКСТ: ДАРЬЯ ЗОРИНА

**К ВОПРОСУ ВЫБОРА И ПОКУПКИ ЕДЫ** стоит отнестись серьезно. Мы все хотим найти специалиста, которому будем доверять, будь то врач, парикмахер или «свой» человек на рынке. Мне очень нравится старая английская поговорка на этот счет: «Хотите жить долго – имейте своего мясника».

**НАГЛЯДНАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ** принципов правильного питания – рацион древнего человека, который состоял из белков и жиров. В те времена еще не было хлеба, его научились выращивать около 10 тысяч лет назад. Древний человек готовил свою пищу на открытом огне и генетически за миллионы лет наш организм привык к такой схеме питания.

**ВЕГЕТАРИАНСТВО И СЫРОЕДЕНИЕ** заслуживают уважения, если это философия. Такие люди передают свои знания из поколения в поколение и четко знают, как сбалансировать свой рацион без ущерба организму. Они изучают литературу, слушают лекции, но не кричат об этом при любом возможном случае. Много говорят об этом те, для кого такое питание скорее дань моде. Таких людей я не поддерживаю.

**САХАР** – один из самых вредных продуктов, от которого я советую отказаться совсем. Коричневый сахар, который считают более полезным, на самом деле намного вреднее белого! Это полуфабрикат, который просто не прошел систему очистки.

**ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ:** хотите пить – пейте, если нет, не нужно себя насиловать только потому, что кто-то сказал, будто 2 литра – это норма. Просто держите всегда под рукой бутылку с водой. Каждый раз, когда взгляд упадет на нее, спросите себя, хотите ли вы пить? Верный признак, указывающий на нехватку воды в организме, – отеки на ногах.

*Завтрак должен быть тогда,  
когда вам этого хочется.  
Ночью вырабатывается  
соматотропный гормон,  
который в зрелом  
возрасте отвечает  
за похудение во время сна.  
Вы просыпаетесь, а гормон  
какое-то время продолжает  
действовать. Если вы не  
ощущаете голода – организм  
сигнализирует: «Я хочу  
сжигать жиры»!  
Не мешайте ему.*

---

**«ПОСЛЕ ШЕСТИ ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ»** – не устаю поражаться этой формулировке. Не стоит устраивать большие интервалы между приемами пищи. Если до утра вы ничего не съедите, то весь ваш завтрак «уйдет» в жировые отложения, организм просто испугается, что вы его больше не накормите. Вечером лучше всего съесть салат и кусочек отварного мяса.

**ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ** должны быть плавными и постепенными. Очень важную роль играет дыхание. Помните, что жиры сгорают

только при достаточном количестве кислорода. Если вы загоняете себя на тренажерах и аэробике, задыхаетесь, но продолжаете бежать или прыгать, результата от таких занятий не будет. Не нужно себя насиловать!



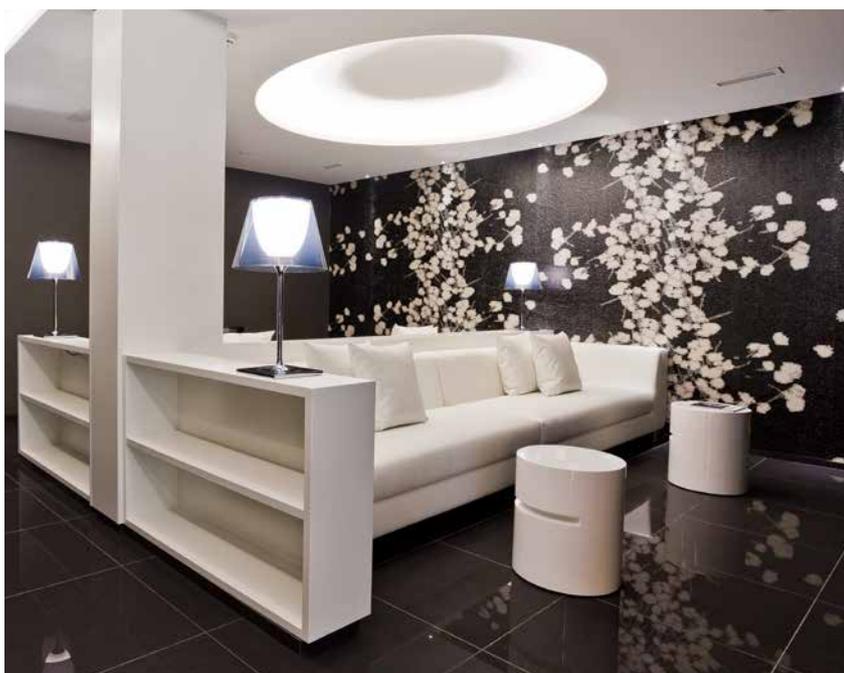
# SHA к долголетию

В ЖИВОПИСНЕЙШЕМ МЕСТЕ НА ВЕРШИНЕ СКАЛИСТЫХ ИСПАНСКИХ ГОР СЬЕРРА ЭЛЛАДА В ОКРУЖЕНИИ ЗАПОВЕДНИКА РАСКИНУЛИСЬ БЕЛОСНЕЖНЫЕ ЗДАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КЛИНИКИ SHA WELLNESS CLINIC. СЮДА ЕДУТ СО ВСЕГО СВЕТА, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ ГАРМОНИЮ ТЕЛА И ДУХА С ПОМОЩЬЮ МАКРОБИОТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ, ДРЕВНИХ ПРАКТИК ВОСТОКА И ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ СИЛЫ ПРИРОДЫ.

**ТЕКСТ:** КАРИНА МАТЕВОСЯН

**И**стория создания макробиотической клиники SHA заслуживает того, чтобы по ней написали книгу. Богатый испанский риелтор Альфредо Баталлер Париетти жил припеваючи, пока у него не обнаружили рак. Судьба свела его с испанским доктором Хуаном Рубио – учеником и последователем создателя макробиотической системы питания японца Мичио Куши. Излечившись от страшного недуга с помощью лечебного меню, Альфредо решил посвятить себя исцелению других людей и превратил свой дом в клинику макробиотического питания.

Само слово «макробиотика» в переводе с греческого означает «техника долгой жизни». В ее основе лежит древняя восточная философия с особенной системой питания, главным постулатом которой является употребление в пищу большого количества цельного зерна, овощей, бобовых, водорослей и небольшого количества рыбы. Пациентам предлагают несколько оздоровительных программ продолжительностью от двух до четырнадцати дней. Самые популярные – программы снижения веса, детоксикации организма, снятия стресса. Распорядок дня



у всех расписан с точностью до минуты. Утро начинается в 8 часов с восхождения к маяку и приветствия нового дня. Со светлыми чувствами и здоровыми намерениями «больные» отправляются на завтрак. И здесь нужно предупредить заранее: на территории клиники стоит сразу похоронить все возможные мысли о чашке ароматного капучино и свежем круассане с джемом на завтрак, как и о бокале вина с сыром на ужин. На кухне ресторана Shamadi под строжайшим запретом мясо и молочные продукты, сахар, пасленовые (томаты, баклажаны и картофель), кофеин и алкоголь, разумеется. Впрочем, не стоит полагать, что еда здесь не приносит удовольствия. Главное, что с каждой новой порцией все отчетливее слышно, как организм говорит спасибо. После завтрака пациенты расходятся на процедуры согласно выбранной программе, на прогулки, массажи, акупунктуру, занятия йогой и пилатесом. Уже спустя несколько дней организм начнет терять лишний вес и самостоятельно избавляться от шлаков и токсинов. Молва о чудодейственной клинике моментально облетела весь мир. Голливудские звезды, спортсмены, бизнесмены и участники списка Forbes потянулись в тихую испанскую деревушку со всего земного шара. В конечном итоге слава о клинике разошлась настолько, что прежнего здания для

*Помимо основных программ в SHA есть комплексы, посвященные отказу от курения, восстановлению сна, лечению хронической усталости и общему омоложению. А в новом корпусе появились отделы профилактики болезни Альцгеймера и сбора и хранения материнских клеток*

всех паломников за красотой и здоровьем стало не хватать. Было решено приобрести два участка земли по соседству, на которых возвели новое 3-этажное здание. Расширение позволило внедрить инновационные медицинские разработки и новые направления в области оздоровления и красоты. Так, в новом корпусе появились отделы профилактики болезни Альцгеймера и сбора и хранения материнских клеток, кабинеты эндоскопии, хромотерапии, криотерапии – еще один шаг к долголетию.

## Звездные-пациенты SHA Wellness Clinic



Гвинет Пэлтроу



Наоми Кэмпбелл



Кайли Миноуг



Виктория Лопырева



Сати Спивакова



Андрей Малахов

# ПИР КРАСОК

ОСЕНЬ БОГАТА НА ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ДАРЫ ПРИРОДЫ. САМОЕ ВРЕМЯ ПРОЯВИТЬ НЕМНОГО ФАНТАЗИИ И ДОБАВИТЬ ЯРКИХ КРАСОК НА СТОЛ. ШЕФ-ПОВАРА РЕСТОРАННОЙ СЕТИ GINZA PROJECT ДЕЛЯТСЯ РЕЦЕПТАМИ БОРЬБЫ С ОСЕННЕЙ ХАНДРОЙ.



## ЗАПЕЧЕННЫЙ ИНЖИР С КРЕМОМ МАСКАРПОНЕ

*Ресторан «Карлсон»*

*Шеф-повар Джакомо Ломбарди*

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

*Инжир свежий 200 г*

*Мед 30 г*

*Граппа белая 15 г*

*Лайм 0,5 шт.*

*Маскарпоне 100 г*

*Пудра сахарная 40 г*

*Вино красное сухое*

*300 мл*

*Сахар 40 г*

*Корица 1 палочка*

*Гвоздика 2 бутона*

*Душистый перец*

*3 горошины*

*Сухая карамель*

*с какао 15 г*

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сухую карамель выложить на силиконовую форму, запекать в духовке в течение 5 минут при температуре 180 °С. В теплом виде свернуть в кольцо и дать остыть. Один плод инжира оставить на украшение. Остальные – замариновать в смеси меда, граппы и сока лайма, запекать при 200 °С 5 минут. Красное вино с сахаром и специями уварить на медленном огне, пока объем не уменьшится минимум втрое. Маскарпоне взбить с сахарной пудрой, выложить в кондитерский мешок. В карамельное кольцо отсадить из мешка половину сырного крема, аккуратно уложить остывший запеченный инжир, сверху отсадить остальной крем. Свежий инжир порезать на 4 части, смешать с винным соусом, одну дольку положить на десерт, остальные разложить по тарелке и полить соусом из вина, украсить веточкой мяты.

## ОСЕННИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ



### *Leps bar*

Хитами от шеф-повара Leps Bar Алексея Крылова обещают стать «Ассорти из брускет» (920 р.) – тосты из чиабатты с конкассе из бакинских помидоров, жареных грибов, копченого лосося и брезаолы.



### *Эларджи*

Традиционное «Харчо по-мегрельски с гоми» (670 р.) из осеннего меню шеф-повара Изо Дзандзава – это сочная телятина, тушенная с грецкими орехами, луком, аджикой, томатами, зеленью и специями, подается с гоми на чугунной сковороде.





Закуска  
с черной икрой,  
Siberia

# Тонкий вкус

КАЖДЫЙ СЕЗОН В МОСКВЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВСЕ НОВЫЕ РЕСТОРАНЫ, В ЖУРНАЛАХ ВСЕ НОВЫЕ ПЛАТЬЯ – ВРЕМЯ И МОДА ДИКТУЮТ НАМ УСЛОВИЯ: ВЕЗДЕ БЫТЬ, ВСЕ УСПЕТЬ, ВСЕ ПОПРОБОВАТЬ И ВЫГЛЯДЕТЬ ИДЕАЛЬНО! НА ПРИМЕРЕ МЕНЮ ТРЕХ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ РЕСТОРАНОВ МОСКВЫ МЫ ОТВЕТИМ НА ВОПРОС: «КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ, НЕ ЛИШАЯ СЕБЯ УДОВОЛЬСТВИЙ?»

ТЕКСТ: ОЛЬГА ДВОРЕЦКАЯ

Специально для этого я обратилась за помощью к основательнице детокс-студии Green Me, Татьяне Скирде, которая уже много лет помогает своим клиентам обрести сияющий вид и восхитительную форму. Вместе с ней мы разобрали меню ресторанов Ugolëk, Siberia и «Охота на лобстера» на предмет блюд, которые можно есть без страха набрать лишние килограммы.

## *Ugolëk*

Самый популярный из них, **Ugolëk**, полон в любое время суток в любой день и в любую погоду.

### **Салаты и закуски**

Татьяна пробегает глазами по меню и советует исключить те блюда, которые содержат коровьи сыры: бурату, моцареллу, пармезан. «Сыр – это лакомство. Если все же вы любите его, лучше отдавать предпо-



«Ригатони с кабачками»,  
Ugolëk



Татьяна Скрида,  
Ольга Дворецкая  
и шеф-повар Siberia  
Михаил Симагин

чтение овечьим или козьим сыром, они полезнее и легче усваиваются из-за особого строения молекулы белка. Ешьте сыр только с овощами, и ни в коем случае не с углеводами».

Выбор Татьяны: Артишоки с козьим сыром, гуакамоле с креветкой, хумус, салат с овощами гриль и козьим сыром, салат с осьминогом и баклажаном, овощной салат, салат с киноа.

*Известный японский врач Хироми Шинья, среди пациентов которого Стинг, Вера Вонг, Кельвин Кляйн и Рональд Рейган, считает, что мясо не приумножает жизненную энергию, а только ускоряет развитие процессов старения.*

#### Супы

Следящим за фигурой, необходимо полностью отказаться от супов на мясном бульоне. Исторически они появились в рационе крестьян, целью которых было «набить живот», накормить всю семью посылнее и продолжать заниматься тяжелым трудом. В наши дни стиль и образ жизни современного человека требуют кардинально другого подхода к питанию.

Выбор Татьяны: тыквенный суп

#### Спагетти и ризотто

Между ризотто и спагетти выбирайте второе. Разумеется, al dente, можно с овощами или с морепродуктами. От добавления пармезана лучше отказаться – сочетание углеводов с животными жирами недопустимо.

Выбор Татьяны: ригатони с кабачками.

#### Мясо

Мясо, как и все другие животные белки, долго переваривается в организме. Стоит взять на заметку, что мясо должно составлять всего 10-15 % от суточного рациона.

Татьяна Скирда  
и шеф-повар  
«Охота на лобстера»  
Виталий Сон



«Лобстер на гриле»,  
«Охота на лобстера»

### *Охота на лобстера*

Отдельное внимание ракообразным мы решили уделить на примере нового ресторана **«Охота на лобстера»**.

«Блюда из ракообразных очень полезны: во-первых, они не содержат жира, белок легко усваивается, во-вторых, вещество халин, содержащееся в их мясе, полезно для памяти и мышечного тонуса», – отмечает Татьяна.

Для приготовления блюд шеф-повар ресторана Виталий Сон использует японский робата-гриль. На нем удобно регулировать температуру. Шеф-повар рассказывает, что в процессе приготовления счет времени термической обработки идет на секунды. Так, например, лобстера нужно готовить не больше 4 минут, а лангуста – 2 минуты 40 секунд. Если передержать, мясо становится безвкусным. Виталий также учитывает то время, за которое официант доносит блюдо до клиента. Дело в том что, снятое с огня блюдо еще несколько минут остается сильно разогретым и «доходит» во время подачи.

Меню «Охоты на лобстера» построено на монопродукте и в основном состоит из свежеприготовленного краба и лангуста, а также салатов и супов на основе мяса ракообразных – не отказывайте себе ни в чем.

*Животные белки должны составлять  
10% (максимум – 20%) от всего  
вашего рациона.*

## Siberia

**Siberia**, один из представителей класса самых дорогих ресторанов столицы – отличное место для того, чтобы выгулять свое вечернее платье и провести пятницу не только со вкусом, но и с размахом. Siberia олицетворяет русский подход к досугу: дорогой, богатый, просторный, ни на что не похожий интерьер с множеством аксессуаров, самые громкие и яркие вечеринки, разнообразные блюда, которым отдает предпочтение избалованная московская публика.

Приятным открытием для нас стало то, что шеф-повар Siberia, Михаил Симагин, является адептом здорового питания. Огромное значение он придает качеству продукта: скрупулезно, с пристрастием изучает каждую деталь, которая влияет на качество и пользу блюда. Скоро Михаил планирует ввести в Siberia специальное макробiotическое меню на основе рекомендаций специалистов испанского wellness-центра SHA. «Найти лучших поставщиков во всем мире и готовить только из проверенных, экологически чистых и качественных продуктов – наша основная задача», – рассказывает Михаил, который сам лично отбирает поставщиков по всему миру.

Анализируя меню ресторана, мы обратили внимание на детали, которые говорят о серьезном подходе к здоровой и правильной еде: есть 4 вида бездрожжевого хлеба, для японских блюд и рыбы соус «Тамари» привозят по специальному заказу из Японии. Как поясняет шеф, именно этот соус является самым полезным и варится по особому рецепту, в то время как остальные соевые аналоги содержат много вредных веществ и красите-

лей. Из Японии поставляют мясо кобе с мраморностью 7 и 8 (максимальная мраморность – 9) и тунца. Вся рыба в меню ресторана дикая: дорадо, пагр, морской окунь, лосось.

Поэтому здесь мы можем рекомендовать практически все, кроме пирожков, блинов, хамона,пельменей, бефстроганова с фуа-гра, утки конфи в слоеном тесте, пожарских котлет, жареных грибов, картофельного пюре и жирных сыров. Оставьте их тем, кто не стремится ощущать легкость и быть довольным своим телом.

*Тунец, выловленный и проданный после на рынке, как правило, обрабатывается газом, отчего в его мясе попадают токсины. В то время как тунцов Blue Fin для дорогих ресторанов отлавливают следующим образом: крупную рыбу находят с вертолета и с помощью радара определяют ее свойства и стоимость. Уже в это время начинаются торги. Когда покупатель определен, рыбу отлавливают и привозят. Как раз такого тунца и подают в Siberia.*



«Дикий сибас из Охотского моря», Siberia

# Другая йога

КУДА ТОЛЬКО НЕ ЗАНОСИТ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В ПОИСКАХ ГАРМОНИИ С САМИМ СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ. НО ЕСТЬ БЕСПРОИГРЫШНОЕ СОЧЕТАНИЕ ЙОГИ И ПСИХОЛОГИИ, В КОТОРОМ ВОЗМОЖНО НЕ ТОЛЬКО ПОЧУВСТВОВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО, НО И ОСОЗНАТЬ, КАК И ЗАЧЕМ ТЫ ЭТО ДЕЛАЕШЬ. «НЕ ЧЕЛОВЕК ДЛЯ ПОЗ ЙОГИ, А ПОЗЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА», – СЧИТАЕТ ДМИТРИЙ СЕРЕБРОВСКИЙ, ОСНОВАТЕЛЬ МЕТОДИКИ PSY-YOGA.

ТЕКСТ: МАРИНИКА МАРКОВА



## 1. Что такое Psy-йога

Методика состоит из йоги и современной психологии - телесноориентированной терапии и гештальт-психологии. Курс по методике Psy-Yoga включает практики йоги, с подробным разбором всех асан и лекции на различные темы: от современной психологии и питания, до астрологии. Суть методики – обнаружение и проработка неосознанных зажимов тела и напряжений. То есть высвобождение спрятанной болезненной энер-

гии и ее системное преобразование. В творчество и самовыражение, а значит в свободное и осознанное проявления себя.

## 2. Кто автор

Дмитрий Серебровский, инструктор по йоге и практикующий дипломированный психолог. Преподаватель курса йога-терапии на медицинском факультете РУДН, специалист по современной астрологии и энергопрактикам. В возрасте 4 лет из-за серьезного заболевания был



Дмитрий  
Серебровский

ФОТО НАТАЛЬЯ НАБОКА, SHUTTERSTOCK



вынужден начать заниматься йогой, посредством которой буквально спас себя от смерти.

### *3. Для кого*

Если вам хочется научиться лучше понимать себя и не идти ни у кого на поводу, осознавать, какие последствия это имеет, выяснить, какую роль в собственной жизни играете вы и окружающие вас люди, понять логику и смысл поставленных жизненных задач, а также научиться больше доверять интуиции, то вам определенно стоит пройти этот курс. Возраст в этом случае не имеет значения. Курс рассчитывался также и на людей с затрудненным восприятием действительности. Дмитрий Серебровский считает, что «йога здоровым людям не нужна. Она – лекарство, которое надо применять для решения проблем».

### *4. В чем отличие от других телесно ориентированных практик*

Основное отличие Psy-йоги в том, что автор методики удалось совместить технологии древнего учения йоги с основами современной психологии, практически полностью убрав из йоги



религиозную составляющую, так пугающую людей, а также заместить зачастую сложные философствования на современные психотехники, которые йогой хорошо дополняют.

курса может попросить вас уйти. Жестко? Бесспорно. Но ведь перед прохождением курса каждый самостоятельно соглашается быть активным их участником.

*На курсе Psy-Yoga умение стоять на голове поясняют умением управлять любой ситуацией в жизни. По сути – уметь поставить все «с ног на голову». И главное – контролировать этот процесс.*

### *5. Тем, кто ждет чудес от прохождения курса*

При прохождении программы не предполагается, что мастер будет что-то делать за обучающегося. Отнюдь. Все исключительно сами. Просто прослушать курс и ждать, что вы и мир вокруг станет другим, не получится. Хотите заниматься саморазвитием, но на лекциях и практиках говорите, что не можете сделать? Тогда автор и ведущий

По сути, изучив тот набор инструментов, который автор методики предлагает во время занятий, человек не нуждается в ком-либо еще, кто будет корректировать его на пути развития. Этот набор помогает оптимизировать себя, улучшать свои же результаты, оценивать, анализировать поступки. А еще учит находить опору для себя – в себе самом.  
<http://www.psyयोगa.ru>



## С глаз долой!

НЕ ТОЛЬКО ТЕЛО НУЖДАЕТСЯ В ПОСТОЯННЫХ ТРЕНИРОВКАХ. ГЛАЗА ЯВЛЯЮТСЯ ПРОДОЛЖЕНИЕМ МОЗГА – УДЕЛЯЯ ИМ ПО ПЯТЬ МИНУТ В ДЕНЬ, МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ПРЕДОТВРАТИТЬ УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, НО И ИСПРАВИТЬ УЖЕ «ЗАПУЩЕННЫЕ» СЛУЧАИ.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА ИЛЛАРИОНОВА

**Е**сли глаза потеряли свою естественную силу, то это произошло лишь потому, что вы не знаете, как предотвращать нежелательные изменения. В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и/или перенапряжение психики. Идеальное зрение приобретает только расслаблением. Сделайте ровное и радостное настроение стилем жизни, если хотите вернуть себе здоровое зрение. Помните, что глаза самовосстанавливаемы и самоизлечимы – это

придаст вам энтузиазма и энергии. Гимнастика для глаз имеет очень сильное действие: являясь терапией и профилактикой коррекции зрения, она укрепляет общую работу нервной системы, налаживает и усиливает ее взаимосвязи.

Глаза – вырост мозга. Меняя положение глаз, мы меняем режим работы работы мозга и вызываем вызываем расширение работы нейросети. Используйте предложенную схему при выполнении зарядки для глаз.

Будьте терпеливы: чтобы исправить зрение, может потребоваться немало времени. Но Природа вас не подведет. Через 30–45 дней можно заметить первые видимые результаты.

Важно: все движения глазами производятся по максимальной траектории, с выводом в зону в зону периферии, соблюдая заданную траекторию. При знакомстве с техникой глаза лучше держать открытыми, чтобы соблюдать условие максимальной траектории. Далее лучше их закрывать, чтобы внимание не уходило на внешние объекты. Рекомендую выполнять данную гимнастику по три раза в день.

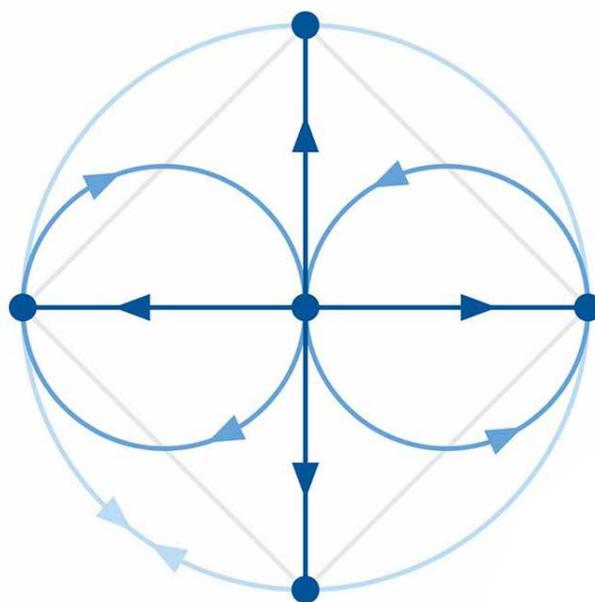
*Я практикую йогу уже более 13 лет  
и из своего опыта и опыта моих  
коллег и уверенно заключаю: плохое  
зрение – не диагноз, а призыв вашего  
организма к действию.*

---

Каждый пункт важно выполнять от 10 раз (и чем больше, тем лучше). В среднем каждая сессия занимает 5 минут. Количество подходов и время можно увеличивать.

#### *Описание работы со схемой:*

- Движение по горизонтали (перевод нейросети в слуховой режим).
- Движение по вертикали (верх – перевод нейросети в зрительный режим, вниз – режим ощущений и внутренней речи).
- Движение против часовой стрелки и по часовой (баланс левого и правого полушария).



- Движение по горизонтальной «восьмёрке» – два направления движения (балансировка работы всей нейросети).
- Фиксация взгляда на точках межбровья и переносице.
- Переведение взгляда из межбровья к переносице и обратно.
- Расслабление с дыханием через межбровный центр.

*Важно: Упражнения для глаз  
оказывают свое полное действие,  
то есть укрепляют и развивают  
зрение, лишь в том случае, если  
выполнять их систематически  
ежедневно и по несколько раз  
в течение дня.*

---

Такую гимнастику для глаз можно использовать как психотехнику проработки неприятных воспоминаний/ощущений (перевод ситуации в обратную связь/опыт).

Как это практически сделать: при выполнении гимнастики на задний фон ставить ситуацию, которая беспокоит. После каждого типа движений делать концентрированный вдох-выдох, представляя, что проблема рассеивается.

Данная гимнастика подходит всем, особенно тем, кто много времени проводит за компьютером, в случае напряжения глаз, снижения зрения, головных болей, напряжения в шейно-воротниковой зоне. Также данная техника используется как настройка перед практикой.

Быть добру!

# О ДА, ВОДА!

## ПОЧЕМУ ЗАНИМАТЬСЯ ПОД ВОДОЙ ПОЛЕЗНО?

- *аэробная тренировка в воде сжигает больше жиров, чем аналогичная тренировка на суше за счет больших усилий для преодоления сопротивления воды при быстрых движениях;*
- *массирующие движения воды стимулируют кровоток и движение лимфы;*
- *благодаря гидростатическому давлению создается чувство стабильности в суставах нижних конечностей (особенно в коленном и голеностопном);*
- *водные тренировки прекрасно успокаивают нервную систему и укрепляют иммунитет.*

---

ЛЮБИТЕ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ, НО ЛЕТНИЙ СЕЗОН КОРОТОК? ХОТЕЛИ БЫ ПРЫГАТЬ НА БАТУТЕ, НО НЕ ЗНАЕТЕ, ГДЕ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ? А КАК НАСЧЕТ ПОПРОБОВАТЬ ДЕЛАТЬ ЭТО ПОД ВОДОЙ? КРОМЕ КЛАССИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК В ВОДЕ СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ПРЕДЛАГАЮТ РАЗНООБРАЗНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННОГО «ПОДВОДНОГО» ОБОРУДОВАНИЯ.

---

**Т**радиционно в воде выполняют разнообразные физические упражнения; делают их при различной глубине погружения в воду (до пояса, до плеч, до подбородка). «Преимущество таких тренировок в том, они подходят для людей любого уровня подготовки. Занятия в воде снижают нагрузку на организм, поэтому они идеальны для тех, кто испытывает проблемы с позвоночником и суставами» – рассказал руководитель направления водных программ федеральной сети фитнес-клубов X-Fit Дмитрий Князев. Это позволяет совершенствовать, разнообразить и усложнять тренировки без увеличения риска получения травм. В фитнес-клубах X-Fit можно покататься на аквавелосипедах, попрыгать в бассейне на батуте и заняться водным степом. Даже всеми любимая и привычная аквааэробика в X-Fit «прокачана»: занятие проводится на специальном многофункциональном тренажере под названием Aquawallgym Training System. Это специально разработанная система креплений и эластичных амортизаторов, которые повышают эффективность подводной аэробики. Помимо динамичности, акцент в работе с тренаже-

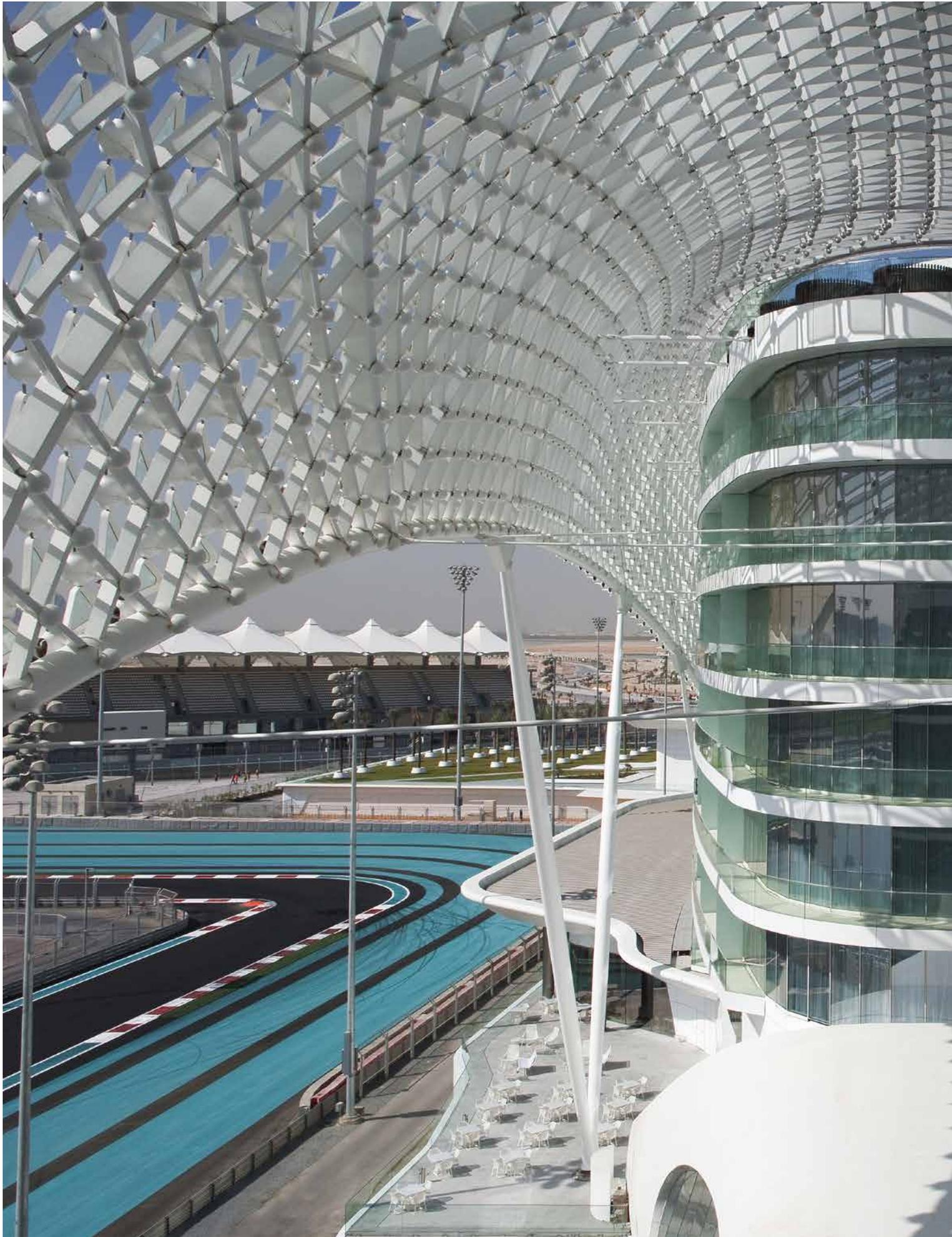
ром делается на точности и контролируемости каждого движения. Как результат – улучшение координации, равновесия и королевская осанка.

Новинка в X-Fit – самая веселая и увлекательная водная тренировка на батуте AQUA JUMP. Комбинация различных упражнений на небольшом персональном батуте способствует развитию координации движений и росту физической выносливости, дарит массу положительных эмоций.

Любителям серьезных аэробных нагрузок придется по душе AQUA HYDRORIDER. Эта тренировка проходит на аквавелосипеде – одной из новейших разработок фитнес-индустрии. Специальные водные велотренажеры, установленные на дне бассейна, помогают сбросить вес и дают возможность отлично развить мышцы ног и пресса.

Аэробный и силовой эффект, как и на суше, обеспечивает занятие на степе. Только в тренировке AQUA STEP платформа находится в мелкой части бассейна.

Тренировки доступны в X-Fit Монарх, X-Fit Чистые пруды и других клубах сети!



# TRAVEL



## ОСЬ ВРАЩЕНИЯ

Отель Yas Viceroy Abu Dhabi 5\* находится в самом сердце гоночного трека. С 20 по 23 ноября на нем пройдет Гран-при 2014 легендарной Формулы 1. Специальное предложение от отеля Deluxe Rooms F1 открывает доступ к панорамной открытой террасе отеля с видом на трек. Особо везучие будут наблюдать за гонкой прямо с собственного балкона. Доступ в зону болельщиков Yas Marina Circuit, Oasis area, возможность посетить пит-лейн и приглашение на праздничный концерт в честь победителя – приятный бонус для полноты ощущений.

# ПОЛНОЕ *погружение*

---

НИЗКИЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЕЗОН – ПОСЛЕ СЕНТЯБРЬСКОГО «БАРХАТНОГО» И ВПЛОТЬ ДО КАТОЛИЧЕСКОГО РОЖДЕСТВА – ЭТО, НАВЕРНОЕ, ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ В ГОДУ, ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ ПОСВЯТИТЬ ОТПУСК УХОДУ ЗА ТЕЛОМ. ЦЕНЫ НА ГОСТИНИЦЫ И АВИАБИЛЕТЫ НИЖЕ, ЧЕМ В «ПИКОВЫЕ» ДАТЫ, СОБЛАЗНОВ, ВЫМАНИВАЮЩИХ ИЗ SPA-КАБИНЕТА, В РАЗЫ МЕНЬШЕ, А ОТСУТСТВИЕ АЖИОТАЖА В ПОПУЛЯРНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ ГОРОДАХ И КУРОРТАХ ТАК И РАСПОЛАГАЕТ К РАССЛАБЛЕНИЮ И ВЕЛНЕСУ. МЫ НАШЛИ ПЯТЬ ЛУЧШИХ ОТЕЛЕЙ С СИСТЕМНЫМ ПОДХОДОМ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ.

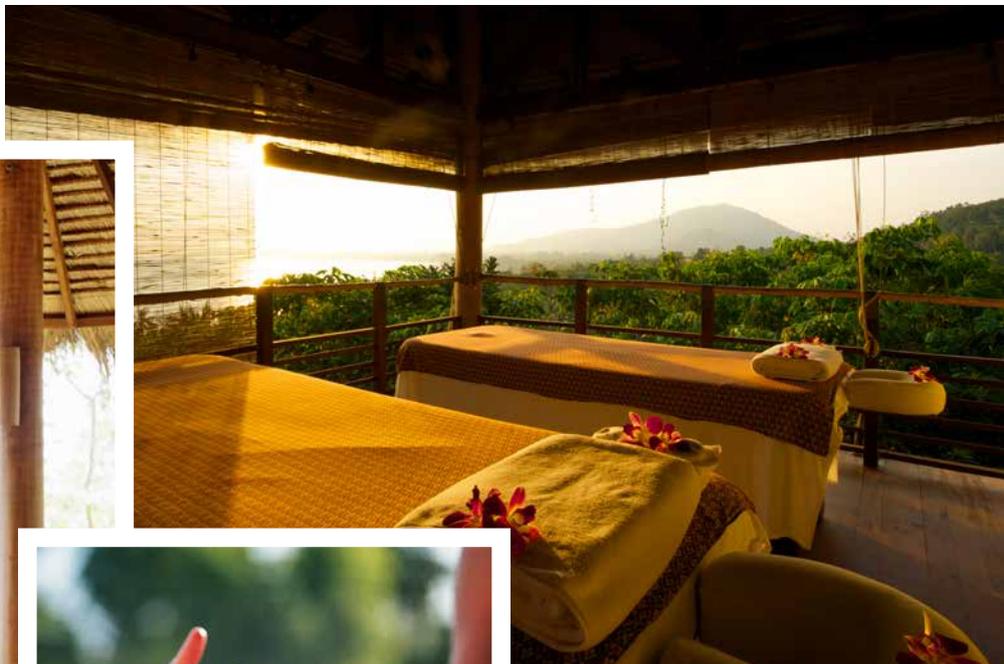
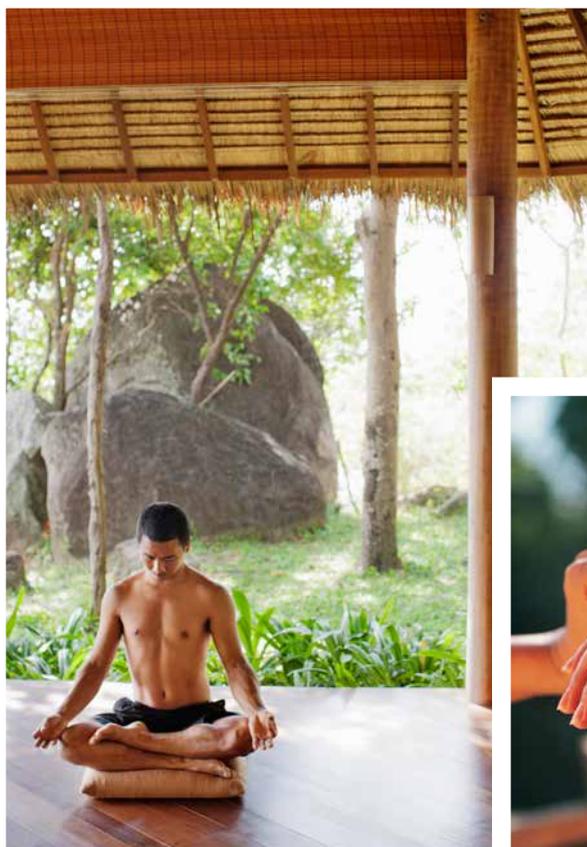
---

ТЕКСТ: МАРИЯ ЖЕЛИХОВСКАЯ



# KAMALAYA KOH SAMUI WELLNESS SANCTUARY & HOLISTIC SPA RESORT

О. САМУИ, ТАИЛАНД



**Н**а курорте, название которого переводится как «Царство лотоса», с 2005 года практикуют холистический подход к SPA-процедурам и сочетают традиции Востока и Запада. Здесь предлагают комплексные медицинские детокс-программы, антистресс, похудение, китайскую медицину, фитотерапию, гомеопатию, натуропатию, аюрведу, звукотерапию, эмоциональное и духовное исцеление. В общей сложности SPA-меню отеля включает более 70 процедур; завоеванные отелем престижные мировые награды также исчисляются десятками. В отеле нет русскоязычного персонала, впрочем, для полного SPA-погружения это скорее плюс, чем минус: чтобы полностью расслабиться, лучше молчать, чем говорить.



# BEAU-RIVAGE PALACE

**ЛОЗАННА,  
ШВЕЙЦАРИЯ**

**Т**ем, кого беспокоит хронический стресс или недостаток сна, стоит отправиться в Beau-Rivage Palace. Здесь исцеляют не только интерьеры Belle Époque и виды Женевского озера, но и новая оздоровительная программа Оливье Буркана. Известный диетолог, тренер Олимпийской спортивной конфедерации Швейцарии составит для туристов индивидуальную программу питания и тренировок по результатам медицинских тестов. Программа также включает SPA-процедуры в центре Cinq Mondes и занятия в фитнес-центре отеля с личным тренером.



# SOLO SOKOS HOTEL PALACE BRIDGE

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РОССИЯ**

ФОТО: ИЗ АРХИВА KAMALAYA KOH SAMUI WELLNESS SANCTUARY AND HOLISTIC SPA RESORT;  
BEAU-RIVAGE PALACE; SOLO SOKOS HOTEL PALACE BRIDGE

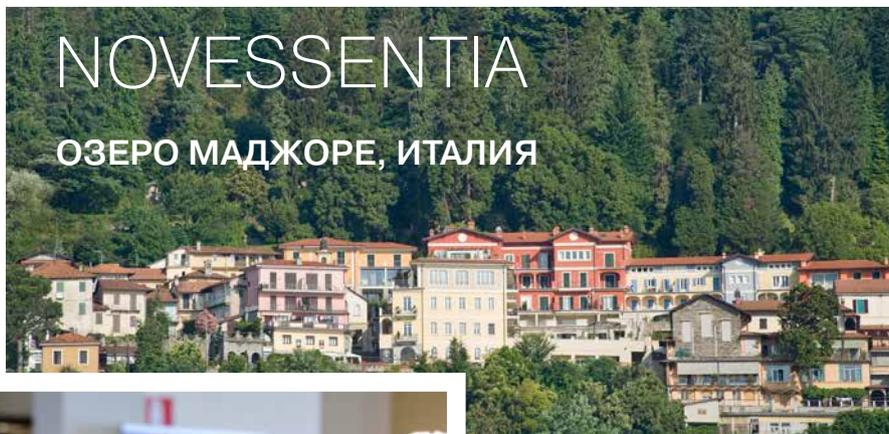
**О**здоровиться в лучших финских традициях, не покидая пределы России, можно в Северной столице. В Sokos в распоряжении постояльцев целых восемь саун: финская, турецкая, паровая, сауна-пещера; расслабляющие санариум и калдариум с температурой 50 °С, снежная сауна с температурой –15 °С, а также большой бассейн, три джакузи, купель и горячий бассейн. Окончательно став «водоплавающим», можно предаться SPA-процедурам в центре Thann. Здесь делают различные виды обертываний – водорослевое, шоколадное, кокосовое; аюрведический, полинезийский, антицеллюлитный, лимфодренажный и мыльный массажи; ароматический массаж с рисовыми отрубями; соляной и кукурузный скрабы, а также большой выбор процедур для лица, включая anti-age, детокс и биоморфоз.



# LE ROYAL MONCEAU RAFFLES

ПАРИЖ, ФРАНЦИЯ

**В** самом модном городе мира даже комплексную детокс-программу проводят с шиком и лоском. Программа My Royal Detox, недавно разработанная в центре Spa My Blend by Clarins отеля Le Royal Monceau, предполагает здоровое питание в «мишленовском» ресторане La Cuisine с трюфелями и безглютеновой выпечкой от шеф-кондитера Пьера Эрме, занятия по пилатесу и йоге с педагогами известных школ Ashtanga, Anusara, Vinyasa и Power Yoga и детокс-обертывания от Clarins с витаминной смесью из малины, клюквенной и рисовой пудры. Кто сказал, что красота требует жертв?



## NOVESENTIA

ОЗЕРО МАДЖОРЕ, ИТАЛИЯ



Натуральные сладости не только не вредят фигуре, а даже способствуют стимуляции обмена веществ.

**О**дин из первых в Италии центров меди-спа, этот отель с собственной клиникой был основан в 1920 году, а затем вновь открыт косметическим хирургом Кармен Сальваторе в 2013. Его специализация – превентивная антивозрастная медицина и диетология. Кармен знает о лечебном питании все: она перенесла рак, и, по ее словам, именно оно помогло ей справиться с недугом. Процедуры здесь делают с применением собственной косметологической линии; а еще производят собственные диетические джемы Antiage – так что худеющим не придется отказывать себе в сладеньком. В клинике предлагают индивидуальные диетические программы по группе крови, основанные на полезных злаках, а также диагностику и косметическую хирургию.

ФОТО ИЗ АРХИВА ОТЕЛЯ LE ROYAL MONCEAU RAFFLES И КЛИНИКИ NOVESENTIA



При поддержке Департамента  
природопользования и  
охраны окружающей среды  
города Москвы

# ЭкоГородЭкспо

3-я международная выставка  
экологически чистой продукции



При поддержке:



21–23 НОЯБРЯ  
2014

МОСКВА  
ТВК «ТИШИНКА»

натуральные продукты | органическая косметика  
экологичный дом | экопродукция для детей

[info@ecogorod-expo.ru](mailto:info@ecogorod-expo.ru)  
[www.ecogorod-expo.ru](http://www.ecogorod-expo.ru)

+7 (495) 778 3601

0+

# Информационное голодание

МЫ ПРИВЫКЛИ ЧИТАТЬ ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ С ПЛАНШЕТА ЗА ЗАВТРАКОМ, ВЫКЛАДЫВАТЬ ФОТОГРАФИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ВО ВРЕМЯ ОБЕДА, И НЕПРЕМЕННО ДЕЛИТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ СВОЕЙ ГЕОЛОКАЦИЕЙ, ВО ВРЕМЯ ВЕЧЕРИНКИ. СМАРТФОН С КРУГОСУТОЧНЫМ ДОСТУПОМ В ИНТЕРНЕТ ДАВНО СТАЛ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ НАШЕЙ ЖИЗНИ.

ТЕКСТ: ДАРЬЯ ЗОРИНА

**М**ы не согласны выпасть из информационного пространства даже на пару часов, испытывая чувство раздражения и тревоги, если средство связи находится вне зоны доступа. Если все вышепечисленное вам хорошо знакомо, пришло время избавиться от интернет-иглы. Скорее пакуйте чемоданы – вас ждет диджитал-детокс тур.

Термин «диджитал детокс», или, проще говоря, информационная диета, стал настолько популярен, что в 2013 году был занесен в оксфордский словарь. Туроператоры и владельцы отелей мгновенно уловили тенденцию и помимо привычных детокс-туров с разгрузочным питанием и занятиями спортом стали разрабатывать маршруты «цифровой детоксикации».

### *Dhamma Pattana Vipassana Centre*

Помните героиню Джулии Робертс в фильме «Ешь. Молись. Люби»?

Поиск гармонии и душевного равновесия привел ее в буддийский храм, где люди сознательно отказывались от внешних связей с миром, направляя всю свою энергию на медитации и молчание. Если решитесь попробовать, отправляйтесь в Dhamma Pattana Vipassana Centre в деревне Гораи в Западном Боривали, Индия. Самый короткий курс длится 10 дней. Все это время вы проведете в полной тишине, наблюдая за внутренним состоянием, дыханием, учась осознавать каждую часть тела.

Випассана — медитация прозрения или «высшее видение», одна из древнейших техник, зародившихся в Индии.

Эта практика фокусируется на взаимосвязи ума и тела. В течение всего дня вам нужно будет сосредоточить свое внимание на физических ощущениях и анализировать их влияние на ваши мысли. Соглашаясь на такое путешествие, стоит взвесить все «за» и «против». Випассана – непростая практика как в физическом, так и в моральном смысле. Режим проживания в лагере предполагает подъем в четыре утра, длительные медитации с перерывом на приемы пищи и ранний отбой – в 21:30. Нужно ли говорить, что пользоваться телефоном и компьютером запрещено, а в своей комнате вы не найдете телевизор. Проживание в лагере бесплатное, он содержится на пожертвования, но регистрироваться необходимо за полгода до начала практики.



**ЮЛИЯ ЗЕЛЬДИЧ,**  
директор агентства  
Season'S

«Такого рода услуги предлагают индийские отели, с которыми работает наше агентство. Перед такой поездкой мы советуем доделать все дела: оплатить счета, ответить на электронные письма, выполнить обязательства перед родными. На протяжении всего тура у вас не будет никакой возможности сделать это, а чувство вины и невыполненного долга – не лучшие спутники в подобном путешествии. Будьте готовы получать информацию из непривычных источников. В первую очередь – в виде «очищенных» мыслей и ощущений из подсознания и сознания. Источниками информации также станут люди, с которыми он общается, книги, если это позволено программой, и природа».

### *Free Spirit Spheres*

Бегство от диджитал-зависимости может привести вас в самые неожиданные места, например, в Free Spirit Spheres. Это отель, состоящий из необычных домово-сфер, расположенных прямо на деревьях одного из лесов Ванкувера. У каждого такого жилища есть собственное имя: Ив, Эрин, Мэлоди. Романтично, не правда ли? Идеальный вариант для влюбленной пары: удивительная панорама, уединенная обстановка и никаких ссор из-за постоянно звонящего телефона и обновления почтового ящика. «Ночью я почувствовала, что мы будто дрейфуем в открытом море среди деревьев и звезд», «Несколько ночей в сфере вновь пробудили мой творческий дух» – отзывы свидетельствуют о том, что воплощенная в реальность детская мечта о доме на дереве не оставит равнодушным никого.

### *Camp Grounded*

Если вы готовы попробовать отказаться от средств связи, но не готовы лишиться себя живого общения, то Camp Grounded – лагерь в Калифорнии в долине Андерсон – наиболее подходящий вариант. Помимо очевидных достоинств – свежего воздуха, красивого вида и офлайн-знакомств, атмосфера настоящего лагеря перенесет вас в детство. Здесь можно целый день купаться в пруду, рисовать, отта-





чивать гончарное мастерство, играть в настольные игры и, конечно, собираться по вечерам у костра с песнями под гитару. Кроме того, в кэмпинге запрещено представляться реальным именем, говорить о работе, доходе и социальном статусе. Редкий шанс освободиться не только от влияния технологий, но и от общественных ярлыков. Забыть, кем ты привык себя ощущать, и стать самим собой. Свои впечатления можно будет описать в красивом бумажном дневнике, который вам выдадут взамен смартфона.

### *Mountain Sky Guest Ranch*

Семейным парам с детьми придется по душе возможность провести друг с другом побольше времени в Mountain Sky Guest Ranch в штате Монтана США. Всю технику придется сдать еще при заселении, зато в вашем распоряжении уютные домики, в которых ничего не менялось с 1920 года, – настоящее путешествие в прошлое! На выбор номер со старинным камином, захватывающим видом или звуками горного водопада прямо за окном. Чем заняться на досуге – решайте сами: купанием в горячих источниках или сходить на увлекательную экскурсию по национальному парку в долине Ламар – детей не оставят равнодушными бизоны, медведи и волки, населяющие его просторы. Наблюдение за животными в их естественной среде обитания умиротворяет и невольно заставляет возвращаться к мыслям о божественном замысле и гармонии.



# ВЫХОДНЫЕ НА ПОЛЯХ ШЛЯПЫ

ВЫ ЗАКАНЧИВАЕТЕ ДЕЛА И НА МАШИНЕ С ВОДИТЕЛЕМ ЕДЕТЕ ПО ПЯТНИЧНОЙ МОСКВЕ, НАПОЛНЕННОЙ ПРЕДВКУШЕНИЕМ ВСТРЕЧ С ДРУЗЬЯМИ, ВЗРЫВАМИ СМЕХА И ТАНЦАМИ ДО УПАДА. ПЕРЕСЕКАЯ ВОДНЫЕ АРТЕРИИ ГОРОДА, МАШИНА ДВИЖЕТСЯ К «SWISSÔTEL КРАСНЫЕ ХОЛМЫ».

[WWW.SWISSOTEL.COM/HOTELS/MOSCOW/](http://WWW.SWISSOTEL.COM/HOTELS/MOSCOW/)



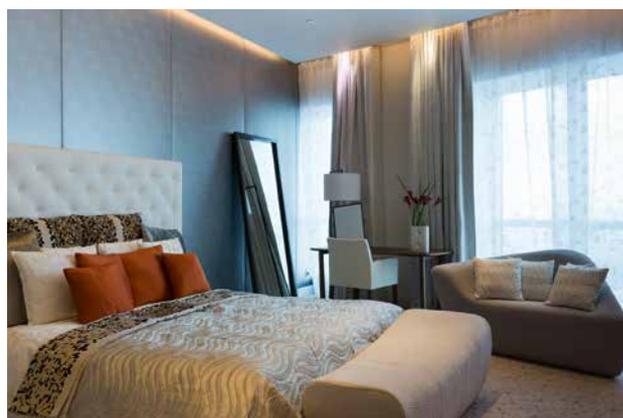
**Т**рансфер из любой точки Москвы – это только начало. Вы поднимаетесь на последний этаж небоскреба и попадаете в номер «Пентхаус». Он украшен живыми цветами в вашей любимой цветовой гамме. Открытая терраса «Пентхауса», словно поля шляпы, «обнимает» круглое здание «Swissôtel Красные Холмы». Кстати, по одной из версий, слово пентхаус переводится с английского именно как «дом на полях шляпы». Это лучшее место для того, чтобы вдвоем насладиться закатом во время романтического ужина. Для гостей «Пентхауса» он сервируется на украшенной живыми цветами террасе, меню составляется индивидуально, исходя из пожеланий гостей. Услуги сомелье, теплый плед, согревающие напитки и музыка – все продумано заранее.

*Вид на Москву открывается не только с террасы, им можно наслаждаться и сквозь панорамные окна в ванной комнате.*

Пробуждение также сопровождается приятными сюрпризами. Завтрак, в который включено шампанское и большой выбор горячих и холодных позиций, сервируется в номере – на террасе или в просторной гостиной.

На все выходные вам предоставляется неограниченный доступ в тренажерный зал и бассейн, а также процедуры в Pürovel SPA&Sport. Ароматы во время «шоколадного» SPA-ритуала стимулируют выработку эндорфина и не оставят шанса стрессу и хандре. Попробуйте также авторский массаж на маслах, приготовленных специально для Pürovel SPA&Sport. Осенний выбор – массаж «Горные камни» с использованием горячих камней и натуральных швейцарских эфирных масел – прекрасно расслабляет мышцы и согревает.

Такие выходные вполне могут стать мини-отпуском, а вид на величественную и энергичную Москву – наполнить силами для новых свершений.



# ДЕТОКС- маршрут

ЕСЛИ РАНЬШЕ ОТПУСК ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ МНОГИМИ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ ВКУСНОЙ ЕДОЙ, ЛЕНИВЫМ ЛЕЖАНИЕМ НА ПЛЯЖЕ И НОЧНЫМИ РАЗВЛЕЧЕНИЯМИ, ТО СЕЙЧАС ВСЕ БОЛЬШЕ ТУРИСТОВ ХОТЯТ ПРОВЕСТИ ЭТО ВРЕМЯ, МАКСИМАЛЬНО ВКЛАДЫВАЯ В СВОЕ ЗДОРОВЬЕ. ВЫБИРАЙТЕ ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ И ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В НЕПРИВЫЧНЫЙ «ПОЛЕЗНЫЙ» ОТПУСК.

*О. Бали*

**ГДЕ: THE MULIA, MULIA RESORT&VILLAS, НУСА ДУА**

Очищение и оздоровление здесь происходят в рамках программы Lifestyle Wellness Program. День начинается в семь утра с пробежки либо силовой ходьбы, продолжается йогой и получасовой медитацией, далее – детокс-напиток на основе имбиря и морской соли и завтрак. После него гости посещают акваторию с массажными процедурами, затем следует хамам с функцией цвето- и ароматерапии, а можно заглянуть в Ice Cave – первую в азиатском регионе ледяную пещеру. До самого вечера вы попадаете в надежные руки балийских мастеров, которые славятся тем, что умеют «читать» тело человека и работать с блоками и мышечными зажимами. Так, если в ходе массажа мастер видит, что ручные техники не работают, на помощь приходят и поющие чаши, и специально подобранные ароматы, и рейки, и травяные шарики. Несмотря на большое потребление жидкости, после первого дня программы большинство участников сбрасывают до 1 кг веса.



ФОТО ИЗ АРХИВОВ ОТЕЛЕЙ THE MULIA, THE GLENEAGLES, BRENNERS PARK-HOTEL&SPA, SHUTTERSTOCK

## Германия

ГДЕ: BRENNERS PARK-HOTEL & SPA, БАДЕН-БАДЕН



Программа Brenners Organic Detox рассчитана на 7 дней и начинается с консультации со специалистом по детоксу и составлению индивидуального меню. На протяжении всего курса вас будет сопровождать персональный консультант, которому можно смело задавать любые вопросы по изменению самочувствия. Помимо питания, выбранного с учетом персональных предпочтений (вегетарианское, веганское, низкоуглеводное), в течение дня гостям доступны очищающие чаи, вода и свежевыжатые зеленые смузи. В зависимости от погодных условий ежедневные групповые спортивные классы проходят в помещении или на улице. SPA-программа предлагает новую процедуру каждый день: скрабы, обертывания, компрессы, массажи. Процедуры составлены в порядке, обеспечивающем максимальный результат. Гостям так же предоставляется безлимитный доступ в фитнес-центр, сауны и бассейны. За хорошую работу можно наградить себя гастрономическим детокс-ужином с пятью переменами блюд в последний вечер в ресторане Park, удостоенном 2\* Michelin.

## Шотландия

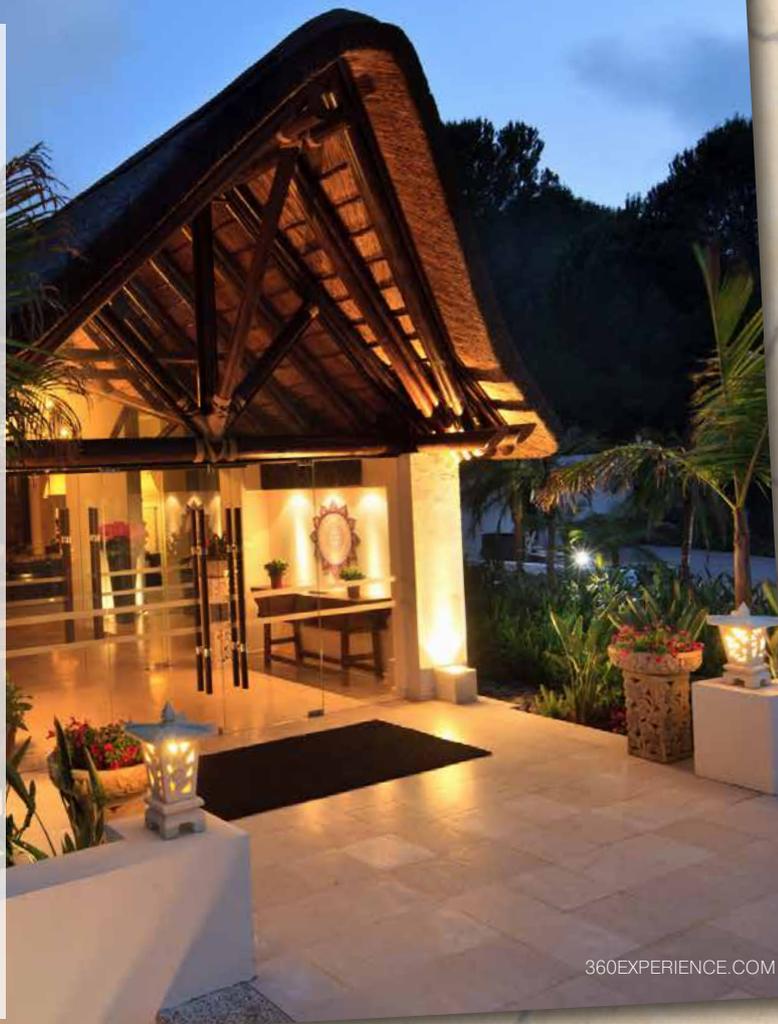
ГДЕ: ГОЛЬФ-КУРОРТ THE GLENEAGLES, ПЕРТШИР

За детокс в отеле отвечает мировой SPA-гигант ESPA. Четырехдневная программа ESPA Life основывается на холистическом подходе к здоровью человека и направлена на глубокое очищение организма на клеточном уровне. Поэтому подход к программе крайне серьезный: открывает программу медицинская процедура Гидроколонтерапия, которая очищает кишечник и улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Спортивный массаж здесь доверяют только остеопату, так как это очень интенсивная техника, работающая над зонами, которые в обычной жизни подвергаются серьезным нагрузкам. Ну и конечно пять с половиной часов программы отведены под SPA-процедуры: Detoxifying Body Cleanse или Active Abdominal Detox на выбор. Первая направлена на очищение всего тела, а вторая – на абдоминальный (внутрибрюшной) детокс. На протяжении всей программы гости питаются по индивидуально разработанному меню диетического питания, которое своим примером иллюстрирует, что здоровая пища может быть вкусной и питательной.



*Испания***ГДЕ: SHANTI-SOM WELLBEING RETREAT,  
КОСТА-ДЕЛЬ-СОЛЬ**

**Д**етокс-программа этого отеля получила название Life Changing Detox Retreat и нацелена на то, чтобы стать точкой отсчета здоровой жизни и правильного питания. Главная особенность программы – веганская диета, основанная исключительно на соках и свежих овощах без термической обработки. Несмотря на строгость такого питания, оно прекрасно сбалансировано и поможет не только очиститься от токсинов, но и укрепить организм. Программа рассчитана на 7 дней. Перед заездом в отель специалисты проводят индивидуальные консультации с гостями, чтобы помочь им подготовиться к детоксу. В первый день пребывания отель предлагает специальный детокс-ужин перед началом пятидневной диеты на соках. Каждый день проходят занятия йогой и медитации. Всем борющимся за здоровье и привлекательный вес известно, что самое сложное – это закрепить полученный результат. Бывает трудно применить полученные знания и привычки в повседневной жизни, потому что специалисты отеля готовы бесплатно давать консультации в течение года после завершения программы.



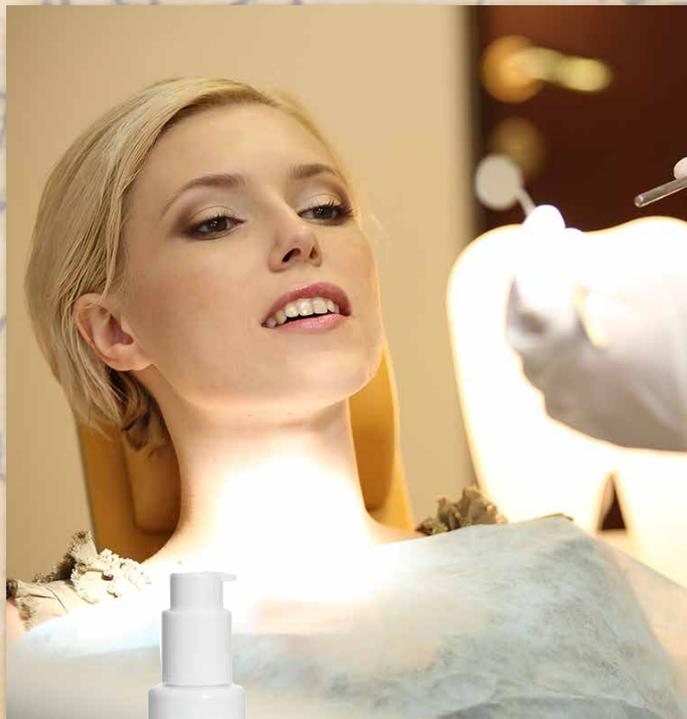
360EXPERIENCE.COM

*Греция***ГДЕ: SIX SENSES SPA В PORTO ELOUNDA  
GOLF & SPA RESORT, ЭЛУНДА**

**Н**едельная программа нацелена на пробуждение скрытых ресурсов и запуск процесса регенерации клеток, поэтому в ее основе лежат интенсивные SPA-процедуры. В дополнение к ним в программу включено питание по системе «Эко-диета» на основе ингредиентов, выращенных на местных фермах. Диета достаточно мягкая, включает в себя завтрак, обед, полдник. А вот от плотного ужина придется отказаться – вечером подают только бульон. Зато в пользовании бассейнами, сауной, хамамом и фитнес-центром нет никаких ограничений. Из обязательных процедур: лимфодренаж, гидромассажная ванна с эфирными маслами, антицеллюлитный массаж и обертывание с водорослями спирулина. Ставка на видимый эффект делается с помощью фирменных процедур: липолиз (расщепление жиров на составляющие) с красным перцем и процедуры по выведению токсинов из органов брюшной полости Ки Ней Цанг.



ФОТО ИЗ АРХИВОВ ОТЕЛЕЙ SHANTI SOM, SIX SENSES ELOUNDA, CANYON RANCH И САНАТОРИЯ «ЮЖНОЕ ВЗМОРЬЕ»



**МАСКА MALIN+GOETZ  
DETOX FACE MASK**

БУКВАЛЬНО ПУЗЫРИТСЯ НА ЛИЦЕ  
В ПРОЦЕССЕ ГЛУБОКОГО  
ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ.

*Россия*

**ГДЕ: САНАТОРИЙ «ЮЖНОЕ ВЗМОРЬЕ», СОЧИ**

**С**анаторий предлагает программу «Формула здоровья» в лучших традициях оздоровительной медицины. Этот семидневный курс подходит тем, кто действительно чувствует тяжесть зашлакованного организма, а не просто настроен провести несколько дней с пользой для здоровья. Перед началом курса гости сдают внушительный список анализов: общий и биохимический анализ крови, ЭКГ, УЗИ печени и желчного пузыря, а также консультируются у эндокринолога и гинеколога. Список процедур не менее внушительный: тюбаж, очищение маслом, мониторинговая очистка кишечника и клизмы. Из приятного и привычного – массажи, пилинги, обертывания в инфракрасной сауне и подводный душ-массаж. Спортивные занятия включают утреннюю гимнастику, ЛФК и бодифлекс, которые можно самостоятельно дополнить плаванием в море. Большое внимание в программе отведено приему различных сборов: антипаразитарного, эндоэкологического и желчегонного. Вообще за очищение здесь берутся основательно: в программу включено даже посещение стоматолога, который очищает ротовую полость, снимает зубной камень и налет.

*США*

**ГДЕ: CANYON RANCH HOTEL & SPA,  
МАЙАМИ**

**Р**асположенный на модной улице Collins Avenue, отель Canyon Ranch Hotel & Spa в Майами – это первый национальный отель класса люкс, специализирующийся на здоровье. Здесь расположился крупнейший оздоровительный SPA-центр во Флориде. Отель предлагает 6 краткосрочных оздоровительных программ, среди которых не последнее место занимает Mini Detox. Мини – потому что на нее требуется буквально от 2 до 4 дней. Направленный на вывод токсинов из организма и восстановление жизненной силы, этот пакет включает 50-минутную консультацию с терапевтом, 50-минутную консультацию по питанию, два напитка, выводящих токсины ежедневно, 140-минутное аюрведическое очищение травами и 50-минутное детокс-обертывание.



# Путешествие к центру души

«СВА» В ПЕРЕВОДЕ С САНСКРИТА ОЗНАЧАЕТ «Я», А «СВАРА» — «ЗВУК», ВМЕСТЕ — «ЗВУЧАНИЕ СОЗНАНИЯ». ЗАДАЧА SWASWARA SELF-DISCOVERY LUXURY RESORT — ПОМОЧЬ СДЕЛАТЬ ШАГ НАВСТРЕЧУ ТОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫМ ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ НА САМОМ ДЕЛЕ. ПОГРУЖЕНИЕ В СЕБЯ ПРОИСХОДИТ НАСТОЛЬКО ГЛУБОКО, ЧТО НА КУРОРТЕ ДАЖЕ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ОТДЫХА С ДЕТЬМИ.

## Расположение

Неподалеку от древней, полной преданий индийской деревни Гокарна на 11 гектарах расположен курорт SwaSwara Self-discovery Luxury Resort со своим огородом и садами, цветущими кустарниками и пряностями. Посреди тропического великолепия уютно устроились 24 виллы, выполненные полностью из натуральных материалов.

## Йога

На курорте работают очень опытные мастера-йоги разных школ. Новички под руководством учителя могут попробовать начальные асаны. Для более опыт-

ных гостей учитель разработает индивидуальную программу. Йогические практики нацелены на результат: например, йога-нидра, помимо глубокой релаксации (один час равен четырем часам обычного сна), эффективна для целеполагания. В момент «сна йогов» решения и мысли становятся потенциально очень сильными, уходят в глубину подсознания и с течением времени становятся реальностью. Считается, что лучше иметь духовную цель, но также можно принимать решение, связанное с желанием избавиться от какой-нибудь привычки или улучшить какие-либо аспекты личности.



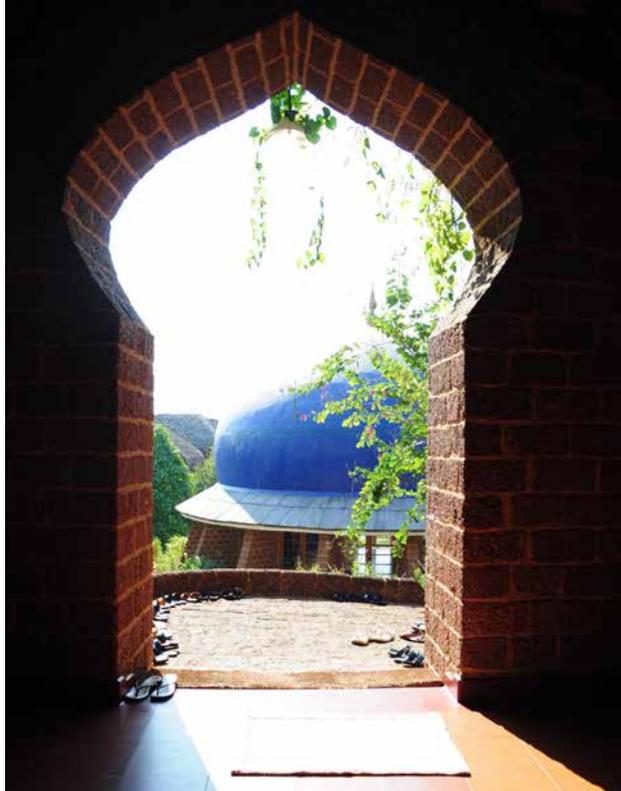
## *Еда*

Свежая рыба, морепродукты в сочетании со свежими продуктами с местных ферм и богатым выбором индийских вин. Диета способствует развитию «праны», или живительной энергии и душевного равновесия, вдохновляя на развитие высших качеств — спокойствия, любви и смирения. Шеф-повара постоянно придумывают что-то новое. Предлагают слегка острую Индийскую кухню в стиле фьюжн, с континентальными и азиатскими мотивами. Вы можете сами собрать овощи в огороде на обед, принять участие в приготовлении блюд и поделиться с шеф-поваром своим рецептом.

*Для хозяйственных нужд  
используется дождевая вода.  
А органические твердые отходы  
перерабатываются в биогаз,  
который, в свою очередь, питает  
фермерские хозяйства.*

## *Аюрведические процедуры*

Врач аюрведического центра оценивает общее состояние пациента, исходя из принципа Тридоша, согласно которому любая болезнь является следствием дисбаланса трех элементов: Ватта (воздух), Пита (Огонь) и Капха (Вода). Согласно этому вам предложат процедуры, которые вы вряд ли попробуете где-то еще. Например, одну из процедур «Басти». Общий принцип: лекарственные масла наливаются в кольцо из фасолевого или пшеничного теста, которое на некоторое время закрепляется на определенном участке тела в зависимости от назначения врача. Закрепление на области пупка, например, показано при повышенной кислотности, на пояснично-крестцовой области укрепляет мышечный корсет, в области сердца способствует очищению закупоренных сосудов.



# Детокс-источник

ЕСТЬ ЛИ ПРЕДЕЛ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ? ЕСЛИ КРУГОВОРОТ ДЕЛ И ЗАБОТ ЗАСТАВЛЯЕТ ВСЕ ЧАЩЕ ЗАДАВАТЬ СЕБЕ ЭТОТ ВОПРОС, ЛУЧШЕЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЭТО ОТПРАВИТЬСЯ ТУДА, ГДЕ ВАС БУКВАЛЬНО ЗАСТАВЯТ РАССЛАБИТЬСЯ И ОЗДОРОВИТЬСЯ.



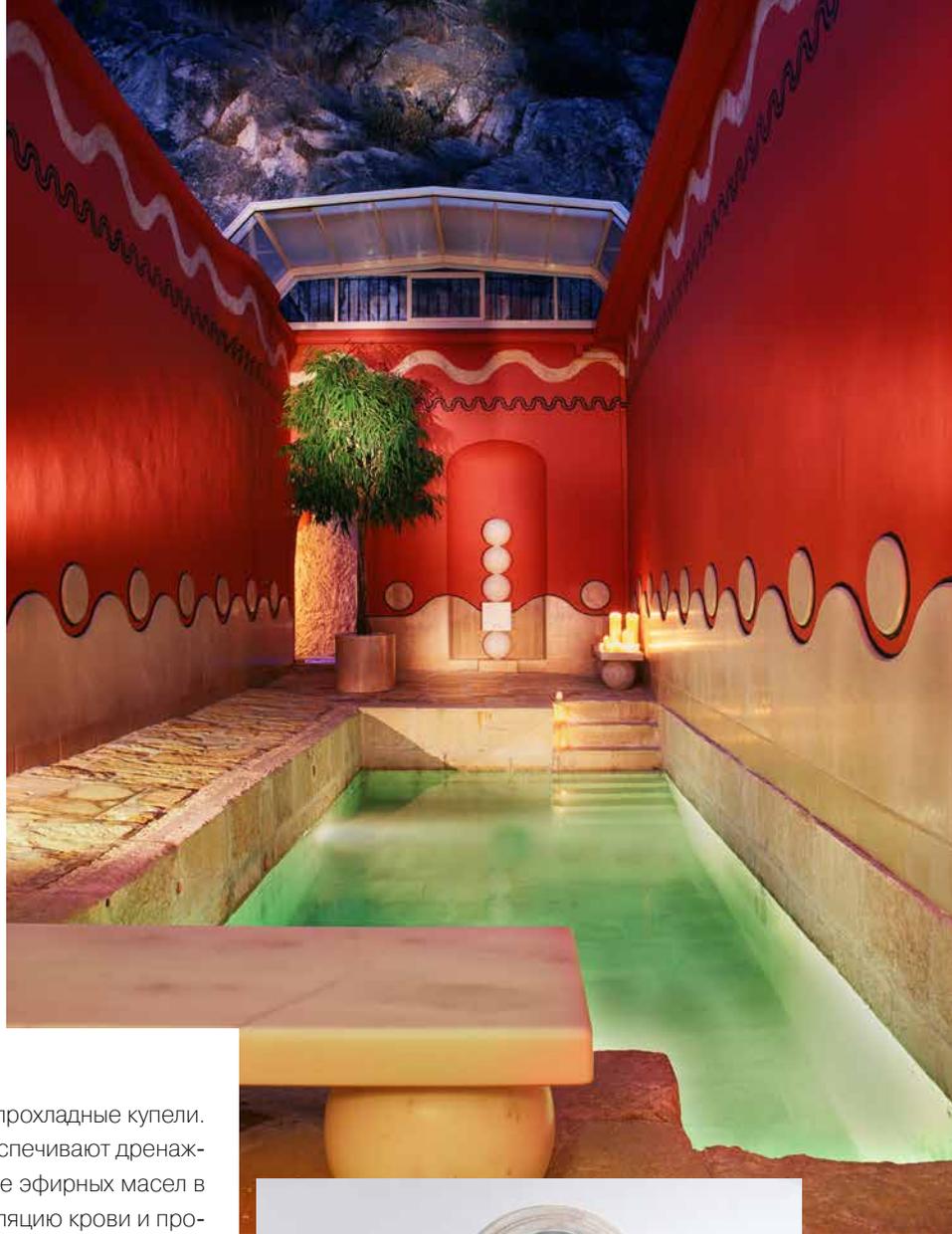
*На гербе Андалусии написано: «Андалусия для себя самой, Для Испании и для человечества» – и действительно, здесь ты не чувствуешь себя чужаком.*

**З**а окном вид на зеленый склон, усыпанный россыпью домов с ярко-белыми стенами, вокруг – никого, можно все время ходить в халате и жить в стильном номере с полностью отделанной мрамором ванной комнатой. За этим праздником самовосстановления отправляйтесь в Андалусию, в малюсенькую деревушку Карратрака, а точнее – в термальный отель Villa Padierna Thermas.

Поселение Карратрака известно своими уникальными термальными источниками с одноименным названием. Вода из них поступает в термы, соединенные с отелем подземной галереей. Непосредственное сообщение воды из источника и термального комплекса отеля гарантирует сохранность ее состава, богатого серой, магнием и кальцием. При приеме внутрь вода со специфическим запахом, к которому, к слову, быстро привыкаешь, снижает уровень «вредного» холестерина, очищает печень и активизирует метаболизм. При наружном применении проявляются ее антиоксидантные и регенерирующие свойства. Вместе это позволило создать сбалансированную детокс-программу, в которой термальная вода во всех возможных видах включена в насыщенный распорядок дня, вместе со SPA-процедурами, детокс-меню и фитнес-нагрузкой. За ежедневный подъем в восемь утра вы вознаградите себя прогулкой по горной тропе среди расстилающихся вокруг оливковых рощ и холмов, увенчанных ветряными мельницами. Ежедневные SPA-процедуры на нераздраженной итальянской марке Piroche хорошо ложатся на процедуры в термах: душ шарко, хаммам, аквааэробика в бассейне с теплой тер-



*Термальные источники  
в Каратраке  
посещали последняя  
императрица Франции  
Евгения де Монтихо и  
лорд Байрон.*



мальной водой и контрастные погружения в прохладные купели. Детокс-эффект от термальных процедур обеспечивают дренажные и стимулирующие процедуры: сочетание эфирных масел в составе косметики помогает улучшить циркуляцию крови и производит тонизирующее действие на ткани.

Детокс-меню основано на макробиотической системе питания. Диета обеспечивает от 600 до 1200 калорий в день в зависимости от потребностей клиента и его пожеланий. Два основных вида меню – Detox и Detox Gourmet. Необходимо отдать должное повару Villa Padierna Thermas Hotel Андресу Руису за яркую подачу и «заигрывание» с, казалось бы совершенно диетическими ингредиентами. Но все же рекомендуем выбирать второй вариант, так как первый для неподготовленного организма может оказаться очень скудным. Но даже при Detox Gourme первые несколько дней живот нещадно урчит, удивляясь небольшим объемам, не всегда привычным ингредиентам и методам их обработки. Безболезненно перенести легкое чувство голода помогают сок и овощной бульон, доступные в перерывах между основными приемами пищи. Если вы не увидите заметных изменений в весе в момент прохождения курса – не удивляйтесь. Самое приятное в нем – пролонгированное действие. Через некоторое время после возвращения домой вы почувствуете легкость, а потеря лишних килограммов будет продолжаться сама по себе. Если, конечно, вы сделаете правильные выводы и продолжите держаться намеченного курса здорового питания. Хотя бы в адаптированном для России виде.



# 2500 м<sup>2</sup> УДОВОЛЬСТВИЯ

RADISSON BLU PARADISE RESORT & SPA SOCHI 5\* УДОСТОЕН ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ПРЕСТИЖНЫХ В МИРЕ ПРЕМИЙ В ОБЛАСТИ ГОСТЕПРИИМСТВА WORLD TRAVEL AWARDS В КАТЕГОРИИ «ВЕДУЩИЙ ЕВРОПЕЙСКИЙ НОВЫЙ КУРОРТ». И НЕ В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ ТРЕБОВАТЕЛЬНОЕ ЖЮРИ ОЦЕНИЛО ОДИН ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ SPA-КОМПЛЕКСОВ НА ЮГЕ РОССИИ SPA «SIBO».

**S**PA-меню центра SPA «SIBO» приятно поражает многообразием, как, впрочем, и инфраструктура: в центре имеются флоатинг, ванны Клеопатры, турецкая баня, сауна, крытый бассейн с подогревом, джакузи и многое другое. К услугам гостей 13 процедурных кабинетов и 3 зоны релаксации. Термальный комплекс включает в себя Лакониум, Ледяной душ, Парную с ароматерапией. Оказавшись в SPA «SIBO», просто задайте себе вопрос, какого результата вы хотели бы достичь, и получите рекомендацию по одному из направлений. Концепция SPA «SIBO» зиждется на четырех основных направлениях. Очищение – избавление от мелких недостатков для достижения полной уверенности. Расслабление для достижения истинной безмятежности.

Radisson BLU

PARADISE RESORT & SPA,  
SOCHI



WWW.RADISSONBLU.RU/RESORT-SPA-SOCHI/

АДРЕС: УЛ. 65 ЛЕТ ПОБЕДЫ, 50  
АДЛЕРСКИЙ РАЙОН, Г. СОЧИ  
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

## ВЫБОР LIFESPA

### МОДЕЛИРУЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА ДВОЙНОГО ДЕЙСТВИЯ

*body strategist +  
remodeller, Comfort zone*

**М**ощная процедура для похудения с эффектом «тепло/холод». В составе только натуральные ингредиенты: водоросль фукус, кофеин, карнитин, комплекс эфирных масел. Главные действующие вещества Adiposlim и Adipoless, несмотря на сложные названия, – полностью растительные комплексы, сочетающие в себе кислоты и аминокислоты. Первый обладает родством с кожей, второй предотвращает появление новых резервуаров, где может откладываться жир. Оба обеспечивают видимый эффект липолиза и устранения фиброза – уменьшение объемов, сокращение «апельсиновой корки», уменьшение жировых отложений. Пролонгированное действие, а значит и удовольствие от видимого результата, обеспечивает курсовое применение. А в сочетании с LPG-процедурами можно добиться сногшибательного эффекта.

Увлажнение – восстановление и питание для ощущения свежести и сияния. Обновление – активация скрытых ресурсов, чтобы повернуть время вспять.

«Помимо гостей самого отеля, мы нацелены также на городских жителей, которые могут посещать SPA “SIBO” независимо от того, остаются они на ночь или нет. SPA-индустрия только начала развиваться в южном регионе, и наш SPA-комплекс – настоящий локомотив на юге России, представляющий услуги на высшем уровне. Наша цель – внести свежие идеи в SPA-индустрию региона, показать жителям города, что такое отдых и релаксация, уход за лицом и телом, проведение совместных выходных с семьей в SPA-комплексах. Мы предлагаем целый ряд специальных уходов для мужчин и детей от 3 до 12 лет», – рассказывает SPA-менеджер Анастасия Юкляевская.



©OTO

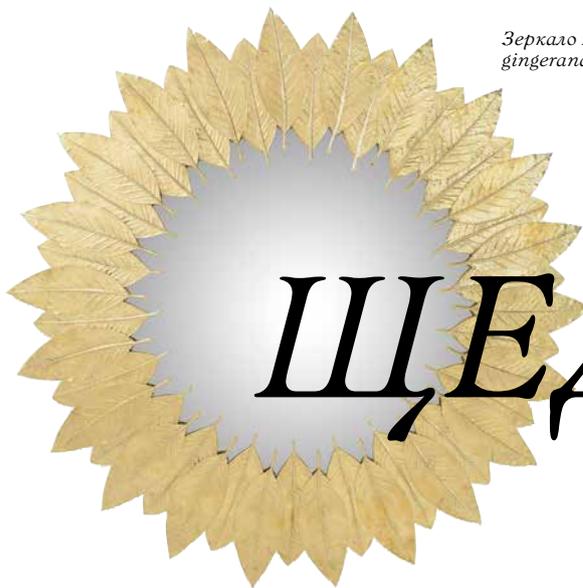
# IMAGE



## ВРЕМЯ ИЗОБИЛИЯ

**С** приходом первых холодов не отказывайте себе в покупках. Подготовьтесь к последним месяцам уходящего года правильно: обустроив и декорируя «гнездо», разбавляя серость осенних дней яркими и нежными предметами гардероба, поднимая настроение себе и окружающим необычными аксессуарами. Не бойтесь радовать и себя большой и серьезной покупкой, например, новеньким мощным авто. Потому что если не мы, то кто?

Зеркало Leaf, Ginger & Jagger,  
gingerandjagger.com



# ЩЕДРАЯ ОСЕНЬ

ЗОЛОТАЯ ПОРА ВДОХНОВЛЯЛА НЕ ТОЛЬКО ПОЭТОВ, ПИСАТЕЛЕЙ И ХУДОЖНИКОВ НА ИЗУМИТЕЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА. МЕБЕЛЬНЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ НАСТОЛЬКО ВПЕЧАТЛИЛИСЬ ПЛОДОРОДНОСТЬЮ, МНОГООБРАЗИЕМ И ЖИВОПИСНОСТЬЮ ОСЕНИ, ЧТО СОБРАЛИ ЦЕЛЫЙ «ГЕРБАРИЙ» ИЗ ДИВАНОВ, КРЕСЕЛ И СТОЛОВ, ИМИТИРУЮЩИХ ЛИСТЬЯ ДЕРЕВЬЕВ.

ТЕКСТ: КАРИНА МАТЕВОСЯН



Стол Foglia, Sicis,  
italmond.ru



Сахарница в форме  
тыквы Villa D'Este home  
villadestehometivoli.it

Подсвечник «Артишок»  
Ceramiche Dal Pra,  
akcenty.ru



Софа с цветочным принтом  
Taffeta, Moooi, interior-market.ru

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБАМИ КОМПАНИЙ



Настенное украшение  
Monstera, Daum, lagalerie.ru



Ваза Orfeo, Driade,  
driade.com



Куртка Acero Rosso,  
Sicis,  
italmond.ru



Восточные мотивы коллекции «Маракеш» от Togas согреют  
в хмурую погоду.



Золотой холодильник  
SMEG, www.smeg.ru

Не последнюю роль в осеннем интерьере играют краски осени – цвета хаки, льна, коры тополя, мха, вербы, приглушенные тона опавших листьев и красной глины, золотистой охры, жженой умбры, а также коричневые, серые или зеленоватые оттенки увядающей природы. И пусть вас не смущает их некоторая меланхоличность, эти энергетически насыщенные цвета воспринимаются позитивно и ассоциируются со спокойствием и неброской, но уверенной силой. Приглушенные натуральные оттенки требуют соответствующих фактур. Оптимальные компаньоны для осенней цветовой палитры – дерево, керамика, имитирующая природные материалы, и камень. Выбирая ткани, стоит отдать предпочтение теплomu твиду, хлопку, льну, флису, вельвету и вязаным вещам. Шерстяные накидки, пледы и даже пуховые платки станут украшением для кресел и дивана. Разноцветные декоративные подушки с цветочным рисунком освежат обстановку. Богатым урожаем радуют глаз и аксессуары: тарелки с изображением овощей, вазы, декорированные хрустальными фруктами, – они наполнят дом тем самым ощущением теплоты и уюта, за которое мы так любим осень. А главное, что осенние предметы интерьера не увянут с приходом первых холодов и согреют до самой весны.



Хрустальная ваза Rose  
Passion, Daum,  
lagalerie.ru



Показ Altuzarra, осень-зима 2014/15

Юбка, Marc Cain



Клатч, Incity

Платье, Inna Shtrem



Ботинки, Aldo

## ЦВЕТНАЯ БЛОКАДА

Тренд комментирует дизайнер Инна Штерм:

«Минувшим летом современным стилистам можно без сомнений ставить «отлично» по изобразительному искусству! Досконально изучив живопись импрессионистов, они выплеснули всю бурную палитру красок великих художников в свои смелые образы. И с приходом зимних холодов модники и модницы не собираются понижать цветовой градус, ведь бороться с хандрой и недостатком солнечного света помогают именно яркие тона в одежде. К тому же благодаря контрастным комбинациям оптимизмом и бодрым настроением заряжаются в первую очередь окружающие люди. Главное помнить: сочетание чистых насыщенных оттенков требует однородных тканей и лаконичного кроя. Именно минимализм идет под руку с техникой Color-Blocking по модным подиумам этого сезона. Поэтому, если вы рискнете примерить этот тренд, остановитесь на скромных геометрических фасонах. И, разумеется, забудьте о стразах, вышивке и аппликациях, иначе образ будет выглядеть по меньшей мере аляповатым. Я предлагаю обратить внимание на кокетливое сочетание голубого и розового. Именно этот микс поможет вырваться из серой обыденности и скучных рамок. Создавайте себе настроение сами, подбирайте цвета в тон к вашей улыбке и не позволяйте никому диктовать вам свои правила».



Пальто, Basharattyun V



Юбка, Fausto Puglisi



Ботильоны, Manolo Blahnik



Платье, Kenzo

Часы, Marc by Marc Jacobs

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБАМИ МАРК; ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ИННЫ ШТЕРМ

Кожаная куртка,  
Alexander McQueen



Брюки,  
Juicy Couture



Шуба из меха  
крашенной ламы,  
модный дом «Меха  
Екатерина»

Рубашка, Marc Cain



Показ Tod's, осень-зима  
2014/15

# ПАСТЕЛЬНАЯ ЖИВОПИСЬ

С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДОВ  
НЕ ОТКАЗЫВАЙСЯ ОТ ВЕЩЕЙ ПАСТЕЛЬНЫХ  
ОТТЕНКОВ. ЛЕГКИЕ И ВОЗДУШНЫЕ  
ГОЛУБЫЕ, РОЗОВЫЕ, САЛАТОВЫЕ, ЛИЛОВЫЕ  
И КОРАЛЛОВЫЕ ОТТЕНКИ ЭТОЙ ЗИМОЙ  
АКТУАЛЬНЫ КАК НИКОГДА.

ТЕКСТ: КАРИНА МАТЕВОСЯН

Нежнейшие переливы карамельного, розовато-сливочного, ванильного, мятного и лимонного снова разлились на модных подиумах. Новая пастель «съедобных» оттенков смотрится одинаково вкусно и в легкомысленных аксессуарах, и в серьезной верхней одежде. «Сладко, но не приторно» – вот девиз, которым нужно руководствоваться при выборе пастельных вещей. Тон чуть слишком яркий и насыщенный или, наоборот, черезчур размытый и блеклый – и образ не сложился! Сочетание оттенков сливочной помадки и клубничного зефира требуют такого же точного расчета, как и рецептура этих десертов. Сладкие и женственные цвета проявляются в новом сезоне не только на мягких оборках и объемных джемперах, но и на пальто и рубашках в мужском стиле. А платье цвета чайной розы в сочетании с туфлями или аксессуарами небесного оттенка недвусмысленно намекнет, что на душе у вас как минимум апрель!



Пальто, MaJe



Серьги  
«Будда»,  
Anna  
Slavutina

Юбка, Msgm

Туфли,  
Manolo Blahnik



Сумка,  
Vionnet

# БЛЕСТЯЩИЙ ВЫХОД

Современная женщина – дерзкая и многогранная, порой противоречивая и непредсказуемая. Украшения не просто часть ее образа, а символ вкуса к жизни и способ заявить о себе. Возраст и род деятельности неважен – Лаура Джугелия, Кира Пластинина, Ирина Чайковская, Елена Кулецакая – все они выбирают KoJewelry.

Молодой бренд дизайнера Ольги Кенигсон сделал ставку на тонкое мастерство и сложные украшения с обилием деталей. Особая технология выполнения украшений из серебра и цирконов позволяет создавать кольца, серьги, браслеты и колье, по красоте и блеску камней ничем не уступающие дорогим изделиям с драгоценными камнями. Носить их смело можно как повседневно, так и по случаю – главное выбрать свой ансамбль. В работах Ольги отражены главные ювелирные тренды: браслеты на ладонь, красочные колье, «скрытые», full finger и midi кольца – все они напоминают скорее декоративное оформление кисти и пальцев рук, чем кольца как таковые. В рамках осенней Mercedes-Benz Fashion Week Russia KoJewelry представят изделия сложной конструкции, о способах надевать которые расскажет лично дизайнер Ольга Кенигсон, а также многосоставные ансамбли из ряда небольших украшений, в частности колец, и, конечно, традиционные крупные серьги ажурного «плетения», ставшие визитной карточкой марки.



[www.ko-jewelry.ru](http://www.ko-jewelry.ru)  
 +7 (495) 215-0-678, 8 800 333-24-11  
 email: [info@ko-jewelry.ru](mailto:info@ko-jewelry.ru)  
 Шоу-рум Бизнес-центр «Верейская Плаза II», ул. Верейская, 17

1. Серьги Fantasia, серебро 925, покрытие родий, цирконы, 23 900 р.
2. Браслет на ладонь Feather, серебро 925, покрытие желтое золото, цирконы, 23 900 р.
3. Кольцо Alive drops, серебро 925, покрытие черный родий, цирконы, 13 500 р.
4. Кольцо на мизинец Tassel 3, серебро 925 покрытие родий, цирконы, 8 700 р.
5. Кольцо Sophia на фалангу, серебро 925, покрытие желтое золото, цирконы, 4 700 р.
6. Кольцо на два пальца Wild roses, серебро 925, покрытие родий, цирконы, 19 500 р.
7. Кольцо Eva, серебро 925, покрытие черный родий, цирконы, 5 700 р.
8. Кольцо Emilia, серебро 925, покрытие родий, цирконы, 6 900 р.



8



3



1



7



5



4



WWW.SARD7.RU  
ТЕЛ.: +7(495) 979-98-22

# ШАГ за ШАГОМ

---

ОБУВЬ НА ЗАКАЗ – ЯВЛЕНИЕ,  
НЕ НУЖДАЮЩЕЕСЯ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ.  
ВОПЛОТИТЬ ФАНТАЗИЮ, СДЕЛАТЬ  
ТОЧНУЮ КОПИЮ ЛЮБИМЫХ ТУФЕЛЬ,  
РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ «СЛОЖНЫХ» НОГ –  
ВСЕ ЭТО МОГУТ В МАСТЕРСКОЙ SARD.

---

**П**ервый признак качества – технологии, не меняющиеся на протяжении веков. Все начинается с примерки. Мастер снимает мерки, делая необходимые пометки. Учитываются все особенности ноги клиента, отличия правой и левой стопы записываются на картонках, повторяющих контур стопы. По снятым меркам изготавливаются колодки, которые потом хранятся в мастерской на случай, если клиент захочет заказать обувь еще раз. В SARD снятием мерок и подготовкой колодки занимается мастер с медицинским образованием, поэтому анатомическим особенностям стопы уделяется огромное внимание. Такая обувь, выполненная по индивидуальному заказу, служит хозяину верой и правдой долгие годы и подчеркивает его статус.

*Специализация SARD – крокодиловая кожа. Это благородный и сложный материал, который, однако, оплачивает мастеру и клиенту своей уникальностью. Ни один рисунок на крокодиловой или змеиной шкуре не повторяется, а значит, клиент становится обладателем единственной подобной пары в мире.*

---



ФОТО НАТАЛЬЯ НАБОКА



**БЕСЕДОВАЛА:**  
ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН  
**ФОТО:**  
ВИКТОРИЯ ПОПКОВА  
**MAKE UP:**  
МАРИЯ КАПРИНА

## Две Кристины

САМИ О СЕБЕ ОНИ ГОВОРЯТ: «МЫ ХОРОШО УСТРОИЛИСЬ, НЕ МЕШАЯ ДРУГ ДРУГУ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СТИЛЕ. ТАК МЫ МОЖЕМ УГОДИТЬ СОВЕРШЕННО РАЗНЫМ КЛИЕНТАМ». О ПРОБЛЕМЕ ВЫБОРА, ЭЛЕГАНТНОСТИ И ОСЕННЕ-ЗИМНИХ ТРЕНДАХ МЫ ПОГОВОРИЛИ С КРИСТИНОЙ АРТЕМОВОЙ И КРИСТИНОЙ ЕГОЯН, ДИЗАЙНЕРАМИ МАРКИ K.V.O.K. CONCERT.

*LS: Вы выбрали достаточно капризный материал для работы – кожу. Почему?*

*К.Е.:* Кожа и замша капризны с теми, кто не умеет с ними обращаться. С точки зрения работы, это послушные материалы, правда, требующие единственного шва. При ошибке распороть строчку и сделать новую не удастся. С точки зрения носки, одежду из кожи можно смело называть долговечной: при выборе качественного материала и грамотном исполнении она практиче-

ски не деформируется и не требует специального ухода, что идет в разрез с распространенным о ней ошибочным мнением.

*LS: Как происходит отбор материалов?*

*К.Е.:* Этот процесс проходит по двум сценариям. Первый – в голове рождается законченная идея фасона, и мы закупаем уже конкретную кожу или замшу. Второй происходит с точностью до наоборот.

*К.А.:* Дело в том, что когда мы приезжаем закупаться, разнообразие цветов и фактур настолько широко, что невозможно отказать себе в покупке материала сверх запланированного. И вот тогда, уже имея на руках материал, мы придумываем под него фасон.

*LS:* Это очень по-женски. А какие они – ваши клиентки?

*К.А.:* Прежде всего – современные. Коллекции основаны на базовых, но оригинальных фасонах с акцентом на благородство материалов. Они для женщин, которые любят утонченность и изящество, при этом ценят комфорт и удобство. Наша одежда не обязывает вести определенный образ жизни или придерживаться конкретного стиля, она универсальна, потому что элегантна. А элегантность – это естественное проявление каждой женщины.

*LS:* Что посоветуете на позднюю осень? С чем сочетать кожаные предметы гардероба, чтобы не выглядели «холодной»?

*К.Е.:* Осень и зима – идеальные сезоны для кожи и замши. Мы рекомендуем цвета: терракот, хаки, капучино, беж. В тренде все оттенки красного и зеленого. Если одежда предназначена для офиса, то это классические фасоны, которые можно совмещать с рубашками, трикотажем и шерстью. Для встречи с друзьями за ужином в ресторане кожаную юбку или платье можно дополнить мохеровым топом или кашемировой накидкой. Для романтических встреч идеально сочетать кожу с шифоном или гипюром. В этом и есть секрет универсальности кожи и замши – при умелой комбинации они всегда уместны.



*LS:* Как подобрать аксессуары правильно, если кожа уже выглядит самодостаточно?

*К.Е.:* Кожа как материал сама по себе не вынуждает выбирать конкретные аксессуары или вовсе отказываться от них. Хороши сочетания с желтым или белым металлами, натуральными камнями. Сейчас нам нравится дополнять прямые или приталенные фасоны юбок и платьев поясами, выполненными полностью из металла, или с широкими металлическими вставками. Они подчеркивают талию, определяют геометрию силуэта, и придают образу шик.

***Откажитесь от обтягивающих комбинезонов из лака и образа женщины-кошки и вы не будете выглядеть «скользящей» и «холодной».***

*К.А.:* Обувь и формы сумочек опять же зависят от фасона одежды. Подбирать цвет аксессуара строго в цвет платья или костюма не стоит, они могут – а в большинстве случаев должны – отличаться на тон или цветом. Есть главные универсальные аксессуары для женщин, которые подходят под любой наряд: красивая улыбка, блеск глаз, оптимизм и, конечно, высокие каблуки.





# TOP WOMAN 2014

ЧЕЛОВЕК НЕОТДЕЛИМ ОТ ПРИРОДЫ, А ПРИРОДА ЖИВЕТ ПО ЗАКОНУ «ВСЕ, ЧТО ЗАКАНЧИВАЕТ СВОЕ РАЗВИТИЕ, НАЧИНАЕТ УМИРАТЬ». МНОГИЕ ПОНИМАЮТ ЭТО И ПОСТОЯННО ВКЛАДЫВАЮТ СВОЕ ВРЕМЯ В ОБУЧЕНИЕ И ПОИСК НОВОГО. НО У КОГО УЧИТЬСЯ? ГДЕ НАЙТИ ВРЕМЯ НА ВСЕ, ЧТО ИНТЕРЕСНО?

**Н**а эти вопросы ответил форум Top woman, прошедший в Москве 9 и 10 октября. Быть успешной женщиной в современном мегаполисе достаточно трудоемкая задача. Каждый спикер форума – это успешный человек, которому есть чем поделиться. Поэтому в рамках форума именитые гости рассказали о том, как все успеть и где находить силы на новые свершения.

В данное время проводится много разных интересных и познавательных мастер-классов для женщин: спортивные, карьерные, духовные. Но нет единого места, где женщина сможет за два дня погрузиться с головы до пят в себя, в свое женское начало, посоветоваться с известными и успешными женщинами России и мира, перенять опыт и завести новые деловые и дружеские контакты. Организаторы Top woman поставили себе задачу исправить

эту ошибку. Сам форум будет лишь стартом в длинной цепочке мероприятий для женщин, среди которых создание женского закрытого сообщества Top woman и даже возможность проходить зарубежные стажировки.

Свои классы на форуме провели: Хакамада – политик, журналист, писатель. Наталья Грейс – психолог, писатель, популярный лектор, телеведущая, бизнес-тренер. Наталья Толстая – действительный член Международной психотерапевтической лиги и Академии медико-технических наук, врач-психиатр. Не обошлось и без мужского взгляда со стороны: среди спикеров был Владимир Довгань – один из первых долларовых мультимиллионеров в России, автор 16 книг, кандидат экономических наук.

В 2015 году проект Top woman планирует выйти на международный уровень и пригласить больше зарубежных мастеров.



## Путь к идеальному телу

ВПЕРВЫЕ В РОССИИ ПРОШЛО УНИКАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ШОУ-ФОРУМ «ПУТЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ!». ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ В ОБЛАСТИ ДИЕТОЛОГИИ, ФИТНЕСА, ПСИХОЛОГИИ И ШОУ-БИЗНЕСА НА ПРОТЯЖЕНИИ ТРЕХ ДНЕЙ ШОУ-ФОРУМА ДЕЛИЛИСЬ УНИКАЛЬНЫМИ ЗНАНИЯМИ СО ВСЕМИ УЧАСТНИКАМИ СОБЫТИЯ.

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ШОУ-ФОРУМА «ПУТЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ».

**Ш**оу-форум открыла своей лекцией практикующий психолог, постоянный эксперт по психологии на радио и телевидении Анетта Орлова с мотивирующей лекцией о том, как правильно мыслить на пути к идеальному телу.

Доктор Алексей Ковальков раскрыл участникам секреты правильного питания и поведал о предстоящем прорыве в области диетологии с помощью его новой уникальной методики.

Ольга Маркес, основатель и идейный вдохновитель школы идеального тела #Sekta, научила участников основам здорового питания и способам эффективно тренироваться самостоятельно.

Юлианна Плискина дала авторский мастер-класс «Полезное значит

вкусное», на котором Юлианна показала простые в исполнении, но оригинальные рецепты ресторанных диетических блюд.

Почетными гостями шоу-форума «Путь к идеальному телу» стали профессор Института экологии мозга Алексей Данилов, спортсмены международного класса Арина и Андрей Скоромные, Елена Санжаровская, Денис Семенихин, Виктория Демидова, певица Ханна, Лера Кондра, Алена Диаз, диетологи Наталья Георгиева и Альбина Комиссарова, Виктория Юшкевич, Ольга Данка, Анна Грачевская, Татьяна Рыбакова и многие другие.

Шоу-форум никого не оставил равнодушным, все участники получили ответы на свои вопросы, а следующее мероприятие уже запланировано на апрель 2015 года.



IMAGE \* Бренд

# В горы и город

---

ACURA — ЭТО АМЕРИКАНСКИЙ БРЕНД СПОРТИВНЫХ  
И ПРЕСТИЖНЫХ АВТОМОБИЛЕЙ ЯПОНСКОЙ HONDA.

---

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ACURA





Несмотря на то, что компания Acura существует с 1986 года, официальные продажи автомобилей марки начались в России только в апреле этого года. Сейчас возможно приобрести модели компактного кроссовера RDX, седана TLX и среднеразмерного кроссовера MDX. К нам на тест попала именно последняя модель.

Внешне автомобиль выглядит довольно агрессивно и тяжело, однако в движении не чувствовалось, что это двухтонная машина. Ход Acura MDX плавный даже на неровных дорогах, в машине установлен 3,5-литровый 290-сильный двигатель V6. При этом расход топлива составляет всего 11 литров на 100 километров в смешанном цикле. Салон просторный и имеет третий ряд сидений. Мы проверяли — в машину легко помещаются семь пассажиров. Если последний ряд не нужен, он убирается, чтобы освободить место 676 литрам багажа. Без второго ряда сидений объем багажника увеличивается в два раза — до 1344 литров. К сожалению, доступных опций для конфигурации своего автомобиля мало, однако не стоит забывать, что машина уже поставляется с интеллектуальной системой полного привода, навигационной системой (показывающей пробки даже без подключе-

ния к интернету), камерой кругового обзора и мощной аудиосистемой. Кстати, о мультимедийных возможностях Acura: в консоли имеется HDMI-разъем. Таким образом, к двум мониторам можно подключить практически любое устройство, передающее картинку повышенной четкости. За самую «легкую» версию просят 2 549 000 рублей, а полностью «заряженная» обойдется примерно в 3 260 000 рублей.

Мы тестировали автомобиль в довольно сложных условиях — во время семейной поездки из Москвы в Ереван. На протяжении почти пяти тысяч километров с Acura MDX не случилось ни одной технической проблемы. Пока один из членов семьи был за рулем, второй сидел на задних сиденьях с ребенком и смотрел DVD на небольшом экране.





## JAGUAR XJ: ПРИЛЕЖНОЕ ПОСЛУШАНИЕ

**В** наше время непросто найти автомобиль, в котором одинаково приятно быть водителем и пассажиром. Однако стоит начать поиск с Jaguar, а конкретно – с Jaguar XJ. На рынке существует семь комплектаций Jaguar XJ в двух модификациях: короткой (SWB) и удлиненной (LWB). Даже имея стандартную базу, салон Jaguar XJ очень просторен, а уж в LWB пассажиры на задних сидениях получают просто огромное пространство. Базовая комплектация XJ Luxury SWB стоит от 3 408 000 рублей и включает в себя 2,0-литровый двигатель с турбонаддувом мощностью 240 л. с., панорамную стеклянную крышу, автоматический двухзонный климат-контроль,

навигационную систему с жестким диском для хранения карт, аудиосистему Jaguar 250 Вт и многое другое. Расход в городе варьируется от 7,9 (дизельный 3,0 литра V6 275 л. с.) до 18,5 (бензиновый 5,0 литров V8 510 л. с. с нагнетателем) литров на 100 километров. Автоматическая коробка передач адаптируется под стиль вождения и переключает передачи очень четко. Подвеска обеспечивает плавное движение даже по неровностям загородных дорог, а встроенный навигатор не даст потеряться даже вдали от населенных пунктов. Словом, и так почти идеальный салон становится еще лучше после приобретения дополнительных опций.



## MERCEDES-BENZ G-КЛАСС: СИМВОЛ СИЛЫ

**Н**а рынке существует не так много автомобилей, созданных исключительно для мужчин. Все они в основном статусные, то есть очень многие говорят о владельце. Одна из таких машин – Mercedes-Benz G-класса, известная также как «Гелендваген».

Самая доступная версия G 350 BlueTEC, имеет 211-сильный дизельный двигатель V6, и стоит 4 380 000 рублей. За эти деньги вы получаете автомобиль, который может пройти где угодно. Для него не будут преградой не только песок и грязь, но и болота. Подвеска работает отлично – на неровной дороге машину качает несильно. Однако стоит отметить, что даже на ровной

дороге G 350 сложно разогнаться больше 140 км/ч, что может быть хорошо из-за уменьшающейся маневренности на поворотах, ведь машина весит более двух с половиной тонн. Салон традиционно для Mercedes выглядит очень строго, хотя на консоли расположено крайне много кнопок, которые поначалу могут запутать водителя и пассажира. Кстати, о пассажирах. Сзади сидеть взрослому человеку неудобно, даже если сиденья спереди настроены под фигуру среднего роста.

В итоге G-класс будет идеальным автомобилем для тех, кто нуждается в статусном внедорожнике, способном преодолеть любое препятствие, однако не самым удобным для ежедневного передвижения с семьей по городу.



## ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПОД АККОМПАНИМЕНТ

26 сентября ресторан Буоно отметил свой четвертый день рождения! Этим вечером гости смогли насладиться великолепными напитками в сочетании с комплиментом от шеф-повара ресторана Кристиана Лоренцини. Блюда из праздничного меню идеально подошли к главному горячительному напитку вечера — рому. Основным подарком для гостей стал концерт композитора, пианиста, продюсера и народного артиста России — Дмитрия Маликова. Ведущим праздничного вечера стал Андрей Фомин. Мероприятие прошло при поддержке ЗАО «Мерседес-Бенц РУС».



1. Алиса Толкачева 2. Андрей Фомин 3. Катя Добрякова 4. Дмитрий Маликов  
5. Анжелика Тиманина 6. Дарья Тинбуш 7. Праздничный торт 8. Шеф-повар Кристиан Лоренцини с коллегами



## ПРАЗДНИЧНЫЙ «ЦЫПЛЕНОК»

10 октября в «Цыцэле» прошла вечеринка, посвященная дню рождения ресторана. Гости встречала красная дорожка, а музыканты отбивали грузинские ритмы на барабанах прямо на улице. Приятным сюрпризом для гостей стал розыгрыш подарков от партнеров: фитнес-клуба SkyClub, Эники-Веники и ThaiLab. На сцене выступил ансамбль грузинского танца «Иверия». Главным событием стал концерт популярного грузинского состава Mgzavrebi. Кульминацией мероприятия стал вынос большого торта с изображением главного символа заведения, который кроется под названием «ЦЫЦЫЛА», что в переводе с грузинского означает цыпленок.

Вечер прошел при поддержке ЗАО «Мерседес-Бенц РУС».



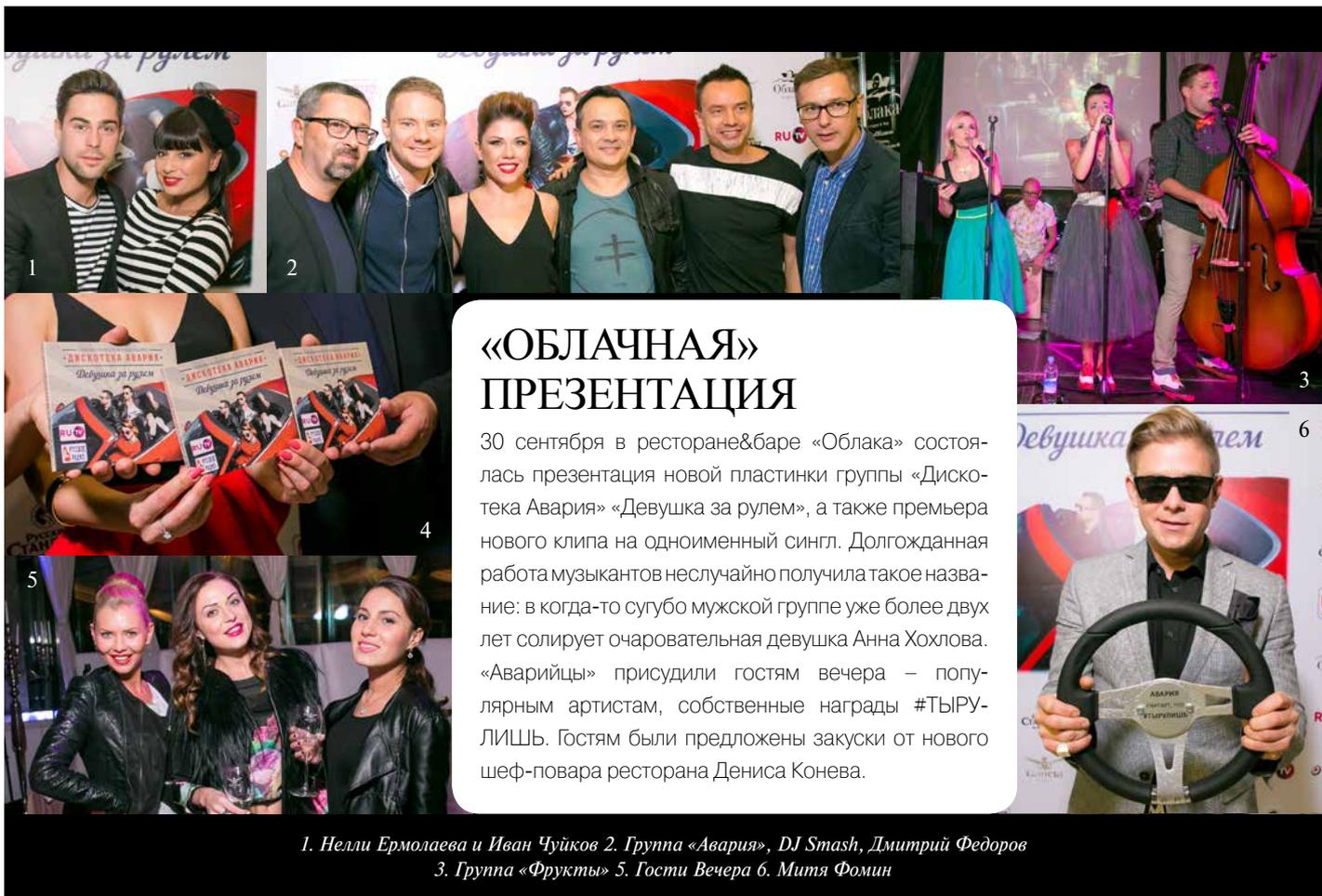
1. Давид Каландадзе и Роман Кадария 2. Праздничный торт 3. Никас Сафронов 4. Анна Невская  
5. Олег Яковлев 6. Зрители праздничного салюта 7. Выступление Mgzavrebi 8. Родион Газманов



## ЛЮДИ ПОЗДРАВЛЯЮТ PPL!

Два вечера подряд, 3 и 4 октября, Якиманская набережная гудела от количества гостей, которые приходили поздравить PPL! В барах гости смогли попробовать оригинальные коктейли, отличающиеся богатством вкуса и насыщенностью аромата. Главным сюрпризом стал привоз звезд клубной индустрии, таких как DJ Sharam Jey и немецко-американского дуэта Benoit&Sergio. На террасе музыкальное настроение поддерживали Djs Kozak/Karpekina/Dulshikov/Alisa Shavrova. Ведущим вечера стал главный ночной житель столицы Эдик Якут! Партнером мероприятия выступило ЗАО «Мерседес-Бенц РУС».

1. Гости вечера 2. Эдик Якут 3. Митя Фомин и Александр Коритников  
4. Роман Кадария 5. Гости вечера 6. DJ Sharam Jey (Шарам Джэй)



## «ОБЛАЧНАЯ» ПРЕЗЕНТАЦИЯ

30 сентября в ресторане&баре «Облака» состоялась презентация новой пластинки группы «Диско-тека Авария» «Девушка за рулем», а также премьера нового клипа на одноименный сингл. Долгожданная работа музыкантов неслучайно получила такое название: в когда-то сугубо мужской группе уже более двух лет солирует очаровательная девушка Анна Хохлова. «Аварийцы» присудили гостям вечера – популярным артистам, собственные награды #ТЫРУ-ЛИШЬ. Гостям были предложены закуски от нового шеф-повара ресторана Дениса Конева.

1. Нелли Ермолаева и Иван Чуйков 2. Группа «Авария», DJ Smash, Дмитрий Федоров  
3. Группа «Фрукты» 5. Гости Вечера 6. Митя Фомин



## ЛУЧШИЕ ОТЕЛИ ФРАНЦИИ ПРИЕХАЛИ В МОСКВУ

Объединение паласов Франции (Palaces de France) впервые представило в Москве лучшие отели страны. В демонстрационном зале ГУМа 16 сентября прошел гала-вечер, посвященный отелям, удостоившимся столь высокого звания. Его превосходительство посол Франции в России Жан-Морис Рипер открыл вечер, отметив важность туристического партнерства России и Франции. Гостям была предложена дегустация коллекционных вин и Hennessy от LVMH, авторские десерты и коктейли и dj-сет легенды отеля Vyblos Криса Корлеоне.

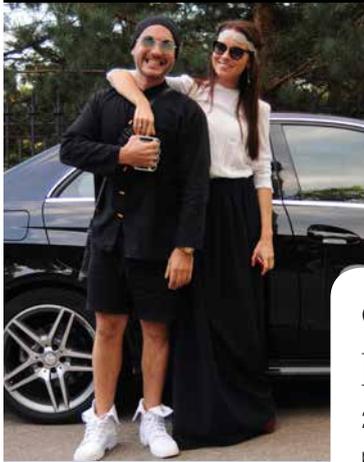
1. Актриса Виктория Исакова, генеральный директор отеля K2 (Куришевель) Жером Ревуэлта и актриса Екатерина Вилкова. 2. Dj Крис Корлеоне. 3. Архитектор Жан-Мишель Вильмонтт и Дарья Субботина. 4. Генеральный директор отеля Vyblos (Сен-Троне) Кристоф Шовен и Андрей Малахов. 5. Лаура Джугелия и генеральный директор Plaza Athénée Франсуа Делаэ. 6. Актриса Анна Щербинина с другом



## ОЖИВШИЕ КИНОФАНТАЗИИ

17 сентября 2014 г. в резиденции Чрезвычайного и Полномочного посла Королевства Дания в РФ Томаса Винклера состоялся торжественный прием для ценителей высоких технологий и их непревзойденного качества. Компания Bang & Olufsen представила свое последнее достижение — усовершенствованную модель телевизора BeoVision Avant85. Элегантный дизайн, высокое качество изображения, уникальный звук и легкость в управлении оценили Евгений Маргулис, Валдис Пельш, Ольга Кабо и другие отечественные звезды.

1. Анна Борисевич, Евгений Заболотный, Антон Борисевич 2. Ольга Кабо 3. Евгений Маргулис 4. Ксения Чилингарова 5. Максим Шарафутдинов и Марина Трояновская 6. Евгений Стычкин и Ольга Сутулова 7. Игорь Верник и Марина Трояновская 8. Тью Мантони и Владимир Трояновский



## ФЕСТИВАЛЬ АНИМАЦИИ HELIOPARK

23 августа в подмосковном Heliopark Country Resort прошло главное развлекательное события лета в мире загородных отелей – «Фестиваль Анимации 2014» под названием WWW Heliopark. Welcome to the Wild West. 4 команды анимации загородных отелей сети Heliopark поборолись за главный приз — недельный отдых в отеле Heliopark Nebug на побережье Черного моря. Лучших выбирали члены звездного жюри: Станислав Садальский, Ирина Лачина, Жанна Эппле, Ирена Понарошку и Александр Глухов (DJ List).

Победителями стали 2 команды аниматоров: Heliopark Country Resort и Heliopark Thalasso. Сеть фитнес-клубов Alex Fitness вручила победителям клубные карты для поддержания отличной формы.



1. Александр Глухов (DJ List) и Ирена Понарошку 2. Команды победителей Heliopark Country Resort и Heliopark Thalasso 3. Команда аниматоров 4. Ирина Лачина и Жанна Эппле 5. Владимир Винославский, Станислав Садальский и Евгений Бугровский 6. Жюри конкурса 7. Команда Heliopark Country Resort



## МОДНАЯ БИТВА «ЛЯ МУЗОН»

25 сентября в караоке «Ля Музон» состоялся первый тур Fashion-битвы. В мероприятии приняли участие четыре московских дизайнера, заслуживших доверие московской публики и звезд российского шоу-бизнеса: Юлия Савичева (Julia Savicheva), Вероника Широкова (Veronika Shirokova), Екатерина Посохова и Анастасия Обычная (Young Decision), Кристина Егоян и Кристина Артемова (K.V.O.K. Concept). Дизайнеры соревновались в четырех номинациях: платье, комплект с юбкой, комплект с брюками и наряд на свободную тему. В результате горячей борьбы победили дизайнеры K.V.O.K. Concept.



1. Модели показа 2. Певица Оксана Казакова и художник Алекс Че 3. Певец Павел Захарчук 4. Арт-директор караоке «Ля музон» Елена Аджей 5. Дизайнер Оксана Пушкина и певец Александр Ягья



## ДНИ СВАДЕБНОЙ МОДЫ В МОСКВЕ

С 20 по 22 сентября именитые бренды свадебной моды со всего мира собрались на площадке Гостиного двора, чтобы представить новые коллекции 2015 года. Стали известны модные тенденции предстоящего года в моделях, макияже, прическах и оформлении площадок. Живые цветы, нюдовые гаммы, акцент на графичности и внимание к деталям — все модели, дефиле которых зрители увидели на подиуме, совсем скоро появятся в салонах свадебной и вечерней моды России и мира. А деловая программа показала: Москва стала мировой столицей свадебной моды, диктующей тенденции будущего года всему миру.

1. Выставка «Moscow Bridal Weekend 2014». 2. Елена Галкина, директор Европейского представительства Terani Couture, и Sas Terhani, директор по продажам Terani Couture 3. Показ Gabbiano 4. Показ Elena Chezelle 5. Показ India



## ОСЛЕПИТЕЛЬНО-КРАСНЫЙ

14 октября в роскошных интерьерах бутика украшений MAGIA DI GAMMA на 62 этаже башни «Москва» в «Москва-Сити» состоялась закрытая вечеринка RED PARTY интернет-магазина российских дизайнеров RUSdesigners.ru. Гости составляли стильные образы из моделей новых коллекций интернет-магазина, подбирали к нему идеальный оттенок красной помады с помощью официального визажиста марки Inglot в России Тима Лео и принимали участие в лотерее с ценными призами. Сладким подарком собравшимся стали разноцветные пирожные макаруны с лицом RUSdesigners.ru — красавицей Мией — выполненные на заказ #КЭНДИАМ.

1. Блогер Ирина Фея 2. Александр Часовитин, Этери Берсенева (StyleDelo) и Алина Войнова (RUSdesigners.ru) 3. Юлия Фернандес 4. Блогер Лисавета и Малена Маяковская (RUSdesigners.ru) 5. Макаруны #КЭНДИАМ 6. Певица Юлианна Караулова (5sta Family)

# *Information Famine*

---

WE ARE ACCUSTOMED TO READING NEWS FROM TAB AT BREAKFAST TIME, LOADING PHOTOS IN SOCIAL NETWORKS AT LUNCH TIME, AND OF COURSE SHARE WITH FRIENDS OUR LOCATION AT THE PARTY. SMARTPHONE WITH UNLIMITED ACCESS TO THE INTERNET HAS BECOME AN INTEGRAL PART OF OUR LIVES.

---

We don't agree to drop out from information current even for a few hours, getting irritated, being deprived of any information source. If all this, above mentioned is about you – it's time to get rid of the addiction. You are to go to the digital detox tour.

The term «digital detox» has become so popular, that in 2013 it was included into Oxford dictionary. Tour operators realized the tendency and developed new routes of digital detox.

### *Dhamma Pattana Vipassana Centre*

Do you remember Julia Roberts' character in the film «Eat. Pray. Love.»? Searching for a self balance she arrived at the Buddhist temple, when people consciously broke off the external contacts and directed all their energy to meditation. If you want to try it, go to the Dhamma Pattana Vipassana Centre at Goravi village, West Borivali, India. During the day you are to concentrate all attention on physical perception and analyze its influence on your mind. Vipassana is the strict practice in mental and physical ways: you have to wake up at 4 p.m., spend a long time meditating with breaks for meals and go to bed early. Accommodation in this camp is free, because it is supported by donations, but you are to registrate half a year beforehand.

### *Free Spirit Spheres*

Escape from the addiction. Addiction to the Internet can throw you in such an unexpected place as Free Spiritual Sphere. This is the hotel, consisting of sphere constructions placed among the trees of the Vancouver forest. Every «house» has its romantic name – Eve, Erin, Melody. It is a great edition for couples: amazing landscape, private environment and no more quarrels over



the phone ringing. The guests say: «On the first night I felt as if we were drifting in the open sea with stars above...». Such lyrical phrases show, that realized childish dream about the house on the branch, can't leave people indifferent.



### *Camp Grounded*

If you are ready to say “no” to the smartphone, but want to save human communication, welcome to the Camp, founded in California, Anderson Valley. The atmosphere of a real camp will bring you back to your childhood. During the day you will swim in the lake, draw, play table games and gather at the bonfire to sing songs. Under ban is: to reveal your genuine name, to speak about salary and your social status. It is a rare chance to get rid of your social labels and forget about the things, you are accustomed to and used to have. All your impressions and sensations will be fixed in a paper dairy, being handed to you instead of you smartphone.

### *4. Mountain Sky Guest Ranch*

Couples with children will appreciate the opportunity to spend a little more time together in the Mountain Sky Guest Ranch in Montana, USA. All your technical devices and equipment you are to leave at the reception, instead of it, you will have a real journey into the past in your cosily-arranged cabins in which, by the way, nothing has been changed since 1920. The rooms with antique fireplace, are facing amazing views of breathtaking landscape with its sounds of a mountain waterfall right outside your window. Don't hesitate, what to do at your leisure time: choose bathing in hot sources or fascinating tour in the



national park of Lamar Valley. Bisons, bears and wolves that inhabit the local vastness will not leave children indifferent to wild nature, observation of which unwittingly makes you return to the thoughts of divine conception and harmony.



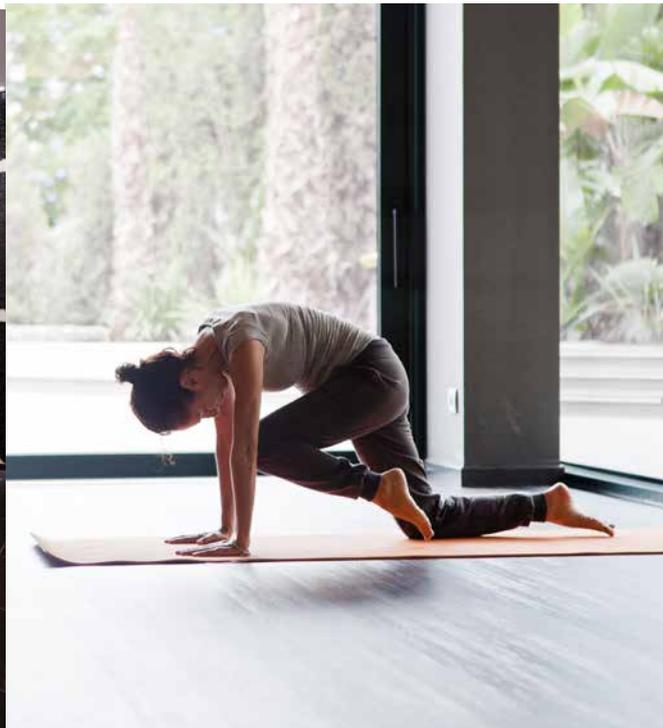


# *A Step to Longevity*

TO THE SNOW-WHITE BUILDING OF SHA WELLNESS CLINIC, PLACED IN SIERRA-HELLAS RESERVE, PEOPLE ARRIVE FROM ALL OVER THE WORLD TO RECOVER HARMONY IN BODY AND MIND WITH THE HELP OF MACROBIOTICS DIET, ORIENT ANCIENT PRACTICE AND CURATIVE POWER OF NATURE.

ФОТО

ТЕКСТ: КАРИНА МАТЕВОСЯН



**T**he story of SHA creation deserves to become a book story. The rich Spanish realtor Alfredo Battaller was diagnosed cancer. Doctor Juan Rubio, who was helping him to make a complete recovery, was the disciple of Michio Kushi, a Japanese creator of macrobiotic nutrition. Having recovered from cancer with the help of healthful menu, he decided to transform his house into macrobiotic clinic.

Macrobiotic – is a special nutrition, based on regular eating whole-wheat cereals, vegetables, leguminous plants, algae and fish. Great variety of programs are being offered to SHA guests. The most popular are detoxification, losing weight and releasing stress.

The guest schedule is strict. Every day begins with climbing the lighthouse and greeting the sunrise. Then, follows the breakfast. You can right away bury all thoughts about a cup of coffee as well as a glass of wine with blue cheese. Forget it! Mind, that such products as meat, milk, sugar, nightshades (tomatoes, potatoes, eggplants), caffeine and alcohol are under ban in the Shamadi restaurant kitchen. It sounds terrible, anyway, each helping brings

the feeling of satisfaction and you hear your organism saying «Thanks!». Between ingestions the guests are occupied with SPA-treatments, like walking, acupuncture, yoga and pilates. After a few days, the body starts losing kilos and gets rid of toxin. Hollywood stars, businessmen in the Forbes list and other pilgrims for beauty and health are coming to a silent Spanish village in search of self balance. Due to it the old building got too small and the owners decided to buy more curtilages and build a new block. It gave way to introducing new medical lines, in particular, prophylaxis of Alzheimer disease, accumulation and storage of mother cells, chromo therapy and the usage of cryo therapy cabins. And it's really a new step to a longevity.

### Звездные-пациенты SHA Wellness Clinic



Гвинет  
Пэлтроу



Наоми  
Кэмпбелл



Кайли  
Миноуг



# LifeSPA

magazine

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ

### МОСКВА

АВИАЛИНИИ  
На борту самолетов  
бизнес-авиации  
www.vip-aero.ru

### ОТЕЛИ

**Гостиница «Националь»**  
ул. Моховая, 15/1, стр. 1

**Ararat Park Hyatt Moscow**  
ул. Неглинная, 4

**Baltschug Kempinski Moscow**

ул. Балчуг, 1

**Inter Continental Moscow Hotel**

ул. Тверская, 22

**Lotte Hotel Moscow**

Новинский бул., 8, стр. 2

**Radisson Royal Hotel Moscow**

Кутузовский пр-т, 2/1

**Swissotel Krasnye Holmy Moscow**

Космодамианская наб., 52, стр. 6

**Империял Парк Отель & SPA**

д. Рогозино, 24 км. от МКАД

по Киевскому шоссе

### SPA И WELLNESS ЦЕНТРЫ

#### Лотос

Комсомольский пр-т 32, к.2

#### Посольство красоты

Тверской бул. 26а

#### Тайрай

Саввинская наб., 5

#### Тайрай

ул. Садовая-Черногрозская, 16/18, стр. 1

#### Тайрай

ул. Садовая-Кудринская, 8/12

#### Asia Beauty Spa

Оружейный пер. 13, стр. 1

#### Articoli Salon & SPA

ул. Петровка, 10

#### Beauty Studio Guerlain

Ул. Петровка 11/20 г-ца

«Аврора»

#### Crown Thai SPA

ул. Пятицкая, 6

#### Crown Thai SPA

1-ое Успенское шоссе, д.

Лапино, стр. 25

### First SPA

пл. Победы 2, корп. 3

### Kinari SPA

Ломоносовский просп., д. 29,

корп. 2

### Kinari SPA

Котельническая наб., д. 1/15,

корп. В

### MandaraSPA

Новинский бул. 8, стр. 2

### SPA by Algotherm

ул. Покровка, 40, стр. 2

### SPA Tibet

Астраханский пер. 1/15

### Spa Cocktail

ул. Малая Дмитровка, 16

### Spa Palestra

ул. 2-я Песчаная, 4, стр. А

### Purovel Spa & Sport

Космодамианская наб. 52,

стр. 6

### Telo's Beauty

Шмитовский пр-д, 16, стр. 2

### Telo's Beauty

ул. Донская, 32

### TretyakovSpa

Третьяковский пр-д, 3

### Wai Thai

ул. Дыбенко, д. 22/1

### Well Hall

Новинский булл. 31

### Wellness-клуб «Чистые пруды»

Чистопрудный бул. 12, стр. 1

### Центр красоты и спа «Территория»

Ленинский проспект 15а

### Велнесс студия Eastetica

ул. Новаторов, 1

### ФИТНЕС ЦЕНТРЫ

#### I LOVE FITNESS

ТРК «Вегас», 24 км МКАД

#### Palestra

ул. 2-я Песчаная, 4а

#### XFIT

### СТУДИЯ КРАСОТЫ

#### Студия красоты «Трежолы»

Ул. Пречистенка 24/1

#### AldoCoppola

Кутузовский пр-т, 36, стр. 32

#### AldoCoppola

Кутузовский пр-т, 48

#### AldoCoppola

Новинский бул., 31

### AldoCoppola

Ул. Новый Арбат, 19, стр. 1

### AldoCoppola

Пл. Европы, 2

### AldoCoppola

Рублево-Успенское шоссе,

114

### Alexey Dymov

Ул. Большая Якиманка, 50

### Celebrity

Малый Черкасский пер-к, 2

### Celebrity

Ул. Садовническая, 82, стр. 2

### Celebrity

Кутузовский пр-т, 2/1

### Celebrity

МКАД, 66-ой км, Крокус Сити

Молл, 2 эт.

### Golden Medical Group

Большой Тишинский пер., 10,

стр. 1

### Red Lodge

Ул. Воронцовская, 26

### Red Lodge

Ул. Абельмановская, 3

### МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

#### Клиника «Мать и дитя»

Севастопольский пр-т, 24,

корп. 1

#### Сеть клиник эстетической

медицины «Гранд Клиник»

#### КлиникаСириус

Ул. Вильнюсская, 13, корп. 2

### МАГАЗИНЫ

#### ARTICOLI ГУМ BOSCO

### РЕСТОРАНЫ И КАФЕ

#### «Джоведи»

Озерковская наб., 26

#### «Композитор»

ул. Моховая, 15/1

#### «Недальний Восток»

Тверской бул. 15, стр. 2

#### «Облака»

Кутузовский пр-т, 48, Галерея

#### «Времена Года»

«Недальний Восток»

#### «Тан»

Оружейный пер. 13/1

#### «Фиалки в сахаре»

Ул.Никольская 4/5

#### «Чайхона Коллекция»

Кутузовский пр-т, 36 а

Тверской бул. 15, стр. 2

### «El Asadotango&grill»

Ул. Бутырский вал, 5

### «Hills»

Крылатские Холмы 7/2

### «Kalina Bar»

Новинский бул., 8, ТЦ Lotte

Plaza, 21 этаж

### «La provincial»

Калужская пл., 1, стр. 5

### «The Apatment»

Саввинская наб., 21

### «Bar Joys»

Берсеневский пер. Дом 3/10

стр.8

### GINZA PROJECT

#### «Балкон»

Новинский бул., 8, ТЦ Lotte

Plaza, 7-й этаж

#### «Боно»

Кутузовский пр-т, 2/1

#### «Дом Рыбака»

ЦПКИО им. Горького,

Голицынские пруды

#### «Карлсон»

Овчинниковская наб., 20,

стр. 1

#### «Куршевель»

Ул. Кузнецкий мост, 7

#### «Тинатин»

ул. Плющиха, 58

#### «Цыцыла»

Ул. Минская, 2г, стр. 1

#### «Эларджи»

Гагаринский пер., 15а

#### «Cup & Cake»

ул. Никольская 10/2

#### «Leps Bar»

ул. Красная Пресня, 23, стр. 1

#### «Mercedes bar»

Кутузовский пр-т, 2/1

#### «Maxim Bar»

Цветной бул., 15, 7 этаж

#### «The Сад»

Якиманская наб., 4/1

#### «Sixty»

Пресненская наб., 12, 60 этаж

Башня Федерация

#### «Ulliam's»

Ул. Малая Бронная, 20 а

#### «Vasanta»

Ул. Неглинная, 14

### НА БОРТУ ЯХТ

#### RadissonRoyal

#### «Фердинанд»

RadissonRoyal «Флотилия»

Набережная Тараса

Шелвенко, причал «Гостиница  
«Украина».7

Оздоровительный комплекс

«Рублево-Успенский»

Оздоровительный комплекс

«Сосны»

Пансионат «Петрово-

Дальнее»

Пансионат «Маслово»

### A ТАКЖЕ

В бизнес-центрах

класса «А»,

- Gorkyparktower

- Новинский пассаж

- элитных коттеджных поселках

и жилых комплексах

- сеть магазинов

беспошлинной торговли

DUFREY, аэропорт

Шереметьево

АвтоСпецЦентр Audi, Porsche,

Infiniti

### Адресная рассылка

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

#### ОТЕЛИ

Taleon Imperial Hotel

### РЕСТОРАНЫ И КАФЕ

Сеть GINZA PROJECT

Terrassa

«Белинский»

«Бричмула»

Кондитерская «Бизе»

«Мансарда»

«Москва»

«Паруса»

«Хочу Харчо»

«Шарлотка»

PROVKA GROUP

IlGrappolo

Probka

«Рыба»

«Рыба на даче»

«Антрекот»

«Моцарелла-бар»

### МАГАЗИНЫ

Бутик VERTU

Бутик эко-одежды Low Fat

[www.lifespа.ru](http://www.lifespа.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 Гора

# 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	<b>ИНН 7727663733, КПП 772701001</b>		
	ООО «Медиа-Нуш»		
	В Московском банке Сбербанка России ОАО, г. Москва		
	<b>Расчетный счет 40702810638360027943</b>		
	<b>Корреспондентский счет 30101810400000000225</b>		
	<b>БИК 044525225</b>		
	<b>Плательщик</b>		
	ФИО		
	Адрес с индексом, телефон		
	КВИТАНЦИЯ Кассир	<b>ИНН 7727663733, КПП 772701001</b>	
ООО «Медиа-Нуш»			
В Московском банке Сбербанка России ОАО, г. Москва			
<b>Расчетный счет 40702810638360027943</b>			
<b>Корреспондентский счет 30101810400000000225</b>			
<b>БИК 044525225</b>			
<b>Плательщик</b>			
ФИО,			
Адрес с индексом, телефон			
Назначения платежа			
Дата			
Сумма			
<b>Журнал "LifeSPA magazine"</b>			
Подпись плательщик			

# LifeSPA

magazine

[lifespa.ru](http://lifespa.ru)

реклама



Спланируйте свое SPA-путешествие вместе с LifeSPA – Вашим гидом в мире travel & wellness.

# УЧАСТВУЙТЕ И ВЫИГРЫВАЙТЕ ЦЕННЫЕ ПРИЗЫ!



Специальный конкурс для  
читательниц LifeSPA в официальных  
группах LifeSPA и ElleBox!

ВАШ ПРИЗ

ElleBox -  
это бьюти-набор  
с мини-версиями  
косметики класса люкс!  
С бесплатной  
доставкой по России!  
[www.ellebox.com](http://www.ellebox.com)

Присоединяйтесь к официальным группам LifeSPA и ElleBox

Официальные группы LifeSPA

-  [www.facebook.com/lifespamagazine](http://www.facebook.com/lifespamagazine)
-  [www.vk.com/lifspa](http://www.vk.com/lifspa)
-  [www.instagram.com/lifspa\\_magazine](http://www.instagram.com/lifspa_magazine)

Официальные группы ElleBox

-  [www.facebook.com/ElleBox](http://www.facebook.com/ElleBox)
-  [www.vk.com/ellebox](http://www.vk.com/ellebox)
-  [www.instagram.com/ellebox\\_com](http://www.instagram.com/ellebox_com)



## ELLEBOX

Получайте и пробуйте  
мини-версии косметики и  
парфюмерии с наборами  
ElleBox!

Бесплатно доставляем  
в любую точку России!

[www.ellebox.com](http://www.ellebox.com)

Подпишитесь  
и Вы!

Всего за  
549р.

- Известные марки
- Новинки и бестселлеры
- Разные наборы ежемесячно



Лучшие бьюти-средства из наборов прошлых месяцев!

1. LAKME Кондиционер для окрашенных волос серии Teknia
2. PINEAQUA Природный тоник - гидролат сосны
3. DERMALOGICA Очищающие салфетки
4. МЫЛОВАРОВ Масло для рук «Лимонная свежесть»
5. GUINOT Ночной осветляющий крем Crème Nuit Eclaircissante
6. FARFOR PRINCESS Ночной крем для упругости кожи
7. LUNDENILONA Обертывание для тела Body Sculptor
8. XLASH Натуральная сыворотка для роста ресниц
9. ACADEMIE Волшебный крем для демакияжа
10. BIOTHERM Крем-сыворотка Skin Best
11. BOSS Новый аромат для женщин Ma Vie

# MASTER SPECIAL EDITION\*

ТОЧНО  
ПОДОБРАННЫЕ  
ПРЕИМУЩЕСТВА



Реклама

ОТ **2 194 000** РУБ.\*\*



Лексус Гибрид Арт  
Ежегодная выставка  
гибридного искусства  
24 июля – 28 августа, ЦВЗ «Манеж»

[LexusHybridArt.ru](http://LexusHybridArt.ru)

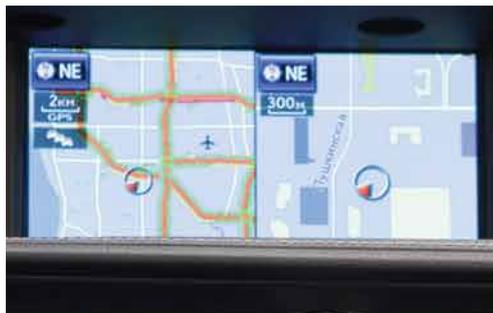


[WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU](http://WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU) | 8 800 200 38 83 | [WWW.LEXUS.RU](http://WWW.LEXUS.RU)

\* Специальная комплектация «Мастер».  
\*\* Цена указана для Lexus RX 270 в специальной комплектации «Мастер».  
Специальная комплектация «Мастер» также доступна на автомобилях RX 350 и RX 450h.



Камера заднего вида  
с динамической разметкой



HDD-навигационная система  
на русском языке



Электропривод задней двери