

ЯРОСЛАВЛЬ Улыбниса

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 1(01) 2018





СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

Искусство идеальной улыбки

Виниры, имплантация, отбеливание,
лечение, протезирование зубов

📍 **Свердлова 87/12**
☎ **тел: 33-87-99**
🌐 **korolevdentalstudio.ru**
👤 **drkorolev**



ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ВКУСНО!

Сосисочная Собака Барабака знает, чем удивить
СТР. 18

ВИЖУ ЦЕЛЬ, ИДУ К НЕЙ

Наталья Милославская о том, как полюбить спорт и тренировки
СТР. 20

СПОРТ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Визитная карточка одного из лучших спортивных клубов города
СТР. 22

ОБОСТРЕНИЕ ПРИНТОМАНИИ

Меняемся вместе с Дарьей Лейчинской
СТР. 24

ТАКАЯ ПРОСТАЯ ГЕОМЕТРИЯ

Лучшие лайфхаки для дома от фабрики «Геометрия мебели»
СТР. 26

ПРО SMM ПОСЛУШАЙТЕ ИСТОРИЮ

Разбираемся с этим сложным словом и учимся его применять в свою пользу
СТР. 28

НЕ НАСИЛУЙ ДУШУ НЕ СВОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ

Татьяна Богатикова о любви к работе
СТР. 30

ПИТАТЬСЯ ВКУСНО И ПРАВИЛЬНО

Сервис доставки полезной еды «Не просто еда» уверен: полезно — значит вкусно!
СТР. 32

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Давайте знакомиться!
СТР. 3

ВЕСНА – ВРЕМЯ УЛЫБОК!

О работе стоматологической студии Андрея Королёва
СТР. 4

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Наталья Панфилова о своей улыбке и не только
СТР. 6

ЗА КРАСИВЫМИ ВОЛОСАМИ ТОЛЬКО СЮДА

В авторской студии Натальи Шарафутдиновой о волосах знают все
СТР. 8

КРАСИВО, С ЛЮБОВЬЮ, КАК ДЛЯ СЕБЯ!

«Квартира маникюра» — важная точка на карте города для всех, кто следит за своими ногтями
СТР. 10

К ВИЗАЖУ С ЛЮБОВЬЮ

Надежда Ярных расскажет, как сделать кожу идеальной всего за 15 минут
СТР. 14

ТРЕТИЙ ГОРОДСКОЙ ПИКНИК «ПИР НА ВОЛГЕ» — СЧАСТЬЕ ЕСТЬ!

Что ожидать от самого громкого гастрономического события лета
СТР. 16



Добрый день, меня зовут Андрей Королёв, и я рад приветствовать вас на страницах этого журнала. Всю свою жизнь я посвятил стоматологии, мои родители — врачи, друзья тоже. К своей работе я отношусь, как к творчеству, ведь она тесно связана с людьми. Каждый человек уникален, и поэтому к каждой задаче я подхожу индивидуально, создавая единственную и неповторимую улыбку для каждого.

Современный мир невозможно представить без цифрового контента, который в моем случае стал еще и творчеством. А творчество нашло отражение в этом журнале, имя которому «Улыбнись, Ярославль». Хочется поблагодарить всех друзей и партнеров, которые приняли участие в создании первого номера. Очень надеюсь, что вместе мы сделали полезный выпуск, который поможет нашим читателям быть счастливыми и чаще улыбаться.



ТЕКСТ:

Андрей КОРОЛЁВ

Врач-стоматолог
@drkorolev

Андрей Королёв — главный редактор журнала «Улыбнись, Ярославль», врач-стоматолог, ассистент кафедры клинической стоматологии 2 ЯГМУ, федеральный лектор международного учебного центра имплантации зубов Osstem AIC Корея, основатель и главный врач «Студии эстетической стоматологии и имплантации зубов доктора Королёва», специалист по эстетической установке люминиров.



ТЕКСТ:

Анна ГРОМОВА

Врач-дерматокосметолог
@dr.gromova

Анна Громова — врач-дерматокосметолог, трихолог, официальный тренер компании REGEN LAB Швейцария, специалист по коррекции губ.

ВЕСНА - ВРЕМЯ УЛЫБОК!

Весна — время, когда природа пробуждается и все вокруг расцветает. Так почему бы не преобразиться и нам? В этом материале читаем о том, как работа косметолога Анны Громовой и стоматолога Андрея Королёва поможет вам стать лучше, исполнит ваши желания и даже мечты.

«**К**аждый случай в нашей практике мы рассматриваем строго индивидуально, стараемся сделать все быстро, удобно для вас, а самое главное — качественно! В нашем проекте по улучшению и созданию самых красивых улыбок уже приняли участие немало желающих, чему мы очень рады.

Создание улыбки — проект масштабный. Он включает в себя консультацию врача-стоматолога и врача-дерматокосметолога, работу с зубами, с мышцами лица и эстетическую коррекцию периоральной зоны.

Что мы можем сделать?

- сделать зубы красивыми
- восстановить правильный прикус
- убрать излишнюю напряженность жевательных мышц, которая способствует «стиранию» ваших зубов, бонусом вы получаете более четкий овал и красивое V-образное лицо
- если у вас есть явление бруксизма (ночного скрипа зубами), тогда кроме нашей помощи вам необходимо прибегнуть к помощи массажиста и психолога

- сделать эстетическую коррекцию периоральной зоны (коррекция губ, работа с мимическими мышцами, коррекция носогубных складок и морщин-марионеток, коррекция десневой улыбки).

Рассказ о совместном проекте Анны Громовой и Андрея Королёва начинается с предыстории:

«Прекрасная молодая девушка Светлана пришла на консультацию, чтобы сделать свою улыбку привлекательнее. Что именно ей не нравилось, она озвучить не смогла — да, иногда так тоже бывает. Она знала только то, что хочет изменить привычный образ. Раньше Светлана уже обращалась за помощью к стоматологам: ходила 3 года с брекетами на зубах, что, конечно, улучшило внешний вид, но не настолько, насколько этого ей хотелось. В ходе разговора и предварительного диагноза будущей улыбки нам удалось выяснить, что Светлане не нравится цвет ее зубов, щели между ними, а также их форма. Отдельный дискомфорт вызывает и так называемая «десневая улыбка» — это когда при разговоре и смехе видно не только зубы, но и десну.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Работа проходила в несколько этапов.

ПЕРВЫЙ ЭТАП – СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ:



Улыбка при первом обращении к стоматологу

Для улучшения внешнего вида зубов предстояло провести несколько процедур. На первом этапе лечения мы установили керамические люминиры на верхние зубы в зоне улыбки. Что важно — эта процедура абсолютно безвредна для собственных зубов, ведь для установки люминиров совсем не нужно обтачивать зубы пациента, а это значит, что уколы и прочие неприятные стоматологические манипуляции делать также не понадобится. При помощи люминиров мы осветлили цвет зубов пациента и убрали щели между ними.



На зубки установлены люминиры

ДО:



ПОСЛЕ:



Результат получился очень красивый, но это был лишь первый этап. А раз нашей целью было улучшение всей улыбки, куда входят еще и губы, теперь настало время работы косметолога.

ВТОРОЙ ЭТАП – КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ:



«десневая улыбка»

Для устранения обнажения десны во время разговора и смеха мы поработали с губами:

- коррекция объема и формы губ
- увлажнение губ
- исправление асимметрии контура губ
- ботулинотерапия верхней и нижней губы для создания эффекта более пухлых губ
- коррекция гингивальной улыбки
- коррекция носогубных складок и уголков рта



Эффект после работы с губами

В результате Светлана будто преобразилась. В кабинет зашел один человек, а вышла сияющая девушка, полностью довольная своим внешним видом!



Конечный результат

Дорогие наши читатели, не бойтесь меняться и, конечно, не бойтесь стоматологов! Стоматология сейчас — это совершенно иной процесс, не связанный с детством. Помните: мы сами творцы своего счастья, поэтому, может быть, пришло время отбросить страхи и пойти навстречу новому себе? Главное — понимание того, что с вами работают профессионалы, и вы в надежных руках. А уж они, будьте уверены, сделают все необходимое, чтобы вы стали лучше и счастливее».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Наталья Панфилова:

«Теперь моя улыбка не просто хороша, она идеальна!»

ГЕРОИНЯ ОБЛОЖКИ
НАШЕГО ПЕРВОГО
ВЫПУСКА —

НАТАЛЬЯ ПАНФИЛОВА — знает о женской красоте не понаслышке. Она работает визажистом, а, как известно, эта профессия дарит людям иной взгляд на самого себя, ведь вы преображаетесь всего за какой-то час. Вот и Наталья довела собственную улыбку до совершенства, а помог ей в этом доктор Андрей Игоревич Королёв в его клинике. Мы задали несколько вопросов счастливой обладательнице улыбки на миллион.

Наталья, расскажите, пожалуйста, о себе.

В первую очередь, я мама двух замечательных детей, любящая и любимая жена. В жизни я занимаюсь любимым делом — я профессиональный визажист. Не то чтобы была потребность идти на работу и зарабатывать деньги (не отрицаю, что они нужны всем), подчеркивая красоту девушек, я получаю удовольствие. Большую часть времени мы с семьей находимся в Испании на острове Тенерифе, так как являемся резидентами. Там каждый занят своим делом: дети ходят в садик, спортивные секции, муж работает дистанционно, ну, и я также обзавелась приятными и нужными знакомствами и сейчас сотрудничаю с парикмахерами и фотографами острова. Стараюсь придерживаться правильного питания и заниматься спортом. Бывает, время от времени встаю на серф, а про то, что свободное время с семьей и друзьями, молчу — это моя слабость и любовь.

Несколько слов о клинике

О клинике я узнала от знакомой. Кстати, она тоже стоматолог, а люминеры делала у доктора Королёва. Когда я пришла в клинику в первый раз, то уже на входе меня встретили добродушно, и это меня как-то расположило. С Андреем Игоревичем мы сразу нашли контакт, и я поняла, что свою улыбку могу доверить его рукам. Вместе мы обсудили, что я хочу видеть в итоге, сделали фотографии того, что было, и представили, как все может получиться. Далее специалисты клиники сделали мне чистку зубов, отбеливание, еще несколько визитов и, вуаля, моя голливудская улыбка готова.

Довольны ли вы результатом?

Да, безусловно.

Что можете посоветовать всем, кто собрался за улыбкой мечты?

Раньше я бы постеснялась говорить о винирах, думая, зачем портить свои зубы (если, конечно, не совсем запущенный вариант). Теперь же мои взгляды поменялись, так как виниры — это модно, ухоженно, да и улыбка в момент преображается. Поэтому не бойтесь делать первые шаги к совершенству и тем более, если это поможет побороть какие-то внутренние комплексы. В общем, старайтесь выглядеть на все 100, ведь улыбка — это наша визитная карточка.

Изменилось ли что-то теперь, после процедур?

Я думаю, что изменилось. И пусть мои зубки и так были в хорошем состоянии, мне хотелось совершенства, и я его получила.

Расскажите несколько слов о самом проекте.

Мне выдалось поработать с Андреем Игоревичем и вне клиники. У нас была портретная фотосессия, куда он пригласил своих клиентов в качестве моделей. Все прошло максимально организованно: студия, визажист, фотограф. Хотелось бы еще раз отметить, что Андрей Игоревич не только профессионал своего дела, но и очень отзывчивый, понимающий и располагающий к себе человек.



ЗА КРАСИВЫМИ ТОЛЬКО СЮДА

Уход за волосами — дело непростое. Нужно найти по-настоящему профессионального мастера, чтобы стайлинг был интересным и запоминающимся, но при этом волосы оставались здоровыми. Однако справиться с этой задачей возможно, и авторская студия Натальи Шарафутдиновой — именно то место, где вам в этом помогут.



ВОЛОСАМИ

Студия открылась в Ярославле в начале этого года, и для нашего города это уникальное место. С обыкновенной парикмахерской тут общего очень мало. Начиная от дизайна студии и заканчивая последним волоском в укладке клиента — здесь все продумано до мелочей, царит творческая атмосфера, а мастера не только талантливы, но и всегда приветливы.

Однако и мастерства у них не отнимешь. Каждая из девушек — специалист в своей области, будь то стрижки, стайлинг, наращивание или окрашивание, и если кто-то из них не является пока чемпионом, то точно скоро им станет. Под руководством Натальи Шарафутдиновой, выдающегося мастера со

всеми вообразимыми титулами и бесценным опытом, студия стремится к тому, чтобы с каждым днем становиться лучше. Глядя на работы девушек, не приходится сомневаться, что парикмахерское искусство — действительно искусство. Но главным показателем успешности, несомненно, является тот факт, что заглянув сюда хотя бы один раз, клиенты уже не меняют мастера и становятся постоянными.

В студии и правда хочется задержаться как можно дольше. Этому способствует уютная атмосфера, которая складывается не только из доброжелательных людей, но и оформления пространства. Приятные глаза цвета и интересный декор — здесь просто хочется

находиться. Наверное, поэтому оно стало не просто студией, а настоящим модным местом, где можно проводить для гостей мероприятия, посвященные фешн- и бьюти-индустрии. Так, недавно в студии прошел «Модный девичник», и приглашенные специалисты делились со слушательницами секретами идеального мейкапа. И это мероприятие наверняка было далеко не последним.

Студия не зря называется авторской — здесь во всем ощущается индивидуальный подход, внимание мастера к клиенту, а также невероятное мастерство в уходе за волосами. Девушкам из студии Натальи Шарафутдиновой можно смело верить свою голову — они никогда вас не разочаруют.



АВТОРСКАЯ СТУДИЯ
НАТАЛЬИ
ШАРАФУТДИНОВОЙ

Советская, 75
8 (960) 533 66 88

vk.com/studio_sharafutdinova



Именно этими словами руководствуется вся команда студии ногтевого сервиса «Квартира Маникюра». В Ярославле вы можете встретить очень много салонов красоты, бьюти-баров и других пространств, где делают людей красивыми. Но не каждый салон ответственно относится к пожеланиям клиента! И далеко не каждый руководитель ставит себя на место как мастера, так и клиента! Комфорт и удобство, время и пожелания наших гостей стоят на первом месте в студии ногтевого сервиса «Квартира Маникюра».



КРАСИВО, С ЛЮБОВЬЮ, КАК ДЛЯ СЕБЯ!

Актуальные дизайны, лучшие материалы и одноразовые инструменты — все это про «Квартиру Маникюра»! Здесь заботятся о здоровье мастера и клиента, ведь просто пшикнуть на инструмент дезинфектором неправильно и недостаточно! Все инструменты проходят три степени очистки и дезинфекции, и мастер, вскрывая индивидуальный крафт-пакет перед вами, сообщает о том, что набор инструментов абсолютно чист и стерилен.

Мастера регулярно проходят повышение квалификации, а это значит, что самые модные тенденции в дизайнах обязательно доступны для ваших ручек. А косметика премиум-класса для педикюра заставит ваши ножки «сиять от удовольствия». Да, мы все делаем красиво, с любовью, как для себя!

**НА САМЫЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ
ВОПРОСЫ О МАНИКЮРЕ
ОТВЕТИЛА УПРАВЛЯЮЩИЙ
ДИРЕКТОР СТУДИИ
«КВАРТИРА МАНИКЮРА»
ДУНСКАЯ АНАСТАСИЯ.**



В чем плюсы аппаратного маникюра?

- Если делать аппаратный маникюр регулярно, кутикула начинает отрастать медленнее, чем при классическом маникюре. Снижается возможность травмировать в процессе маникюра кожу вокруг ногтевой пластины. Руки не нужно предварительно распаривать в воде, поэтому ногти будут менее сухие и ломкие.

Сколько времени можно носить гель-лак?

- Рекомендуемый срок носки гель-лака — 10 – 14 дней.

Можно ли носить гель-лак дольше?

- Можно. Но мы рекомендуем менять покрытие через 14 дней. К тому же за это время ноготь сильно отрастает, и отросшее покрытие выглядит неэстетично.

Чем отличаются шеллак и гель-лак?

- Шеллак (Shellac) — это торговое название гель-лака американской фирмы CND. Гель-лак — это материал, а шеллак — просто бренд. У каждой фирмы свое название гель-лака, просто шеллак один из самых известных, поскольку появился первым на рынке и принадлежит очень крупной ногтевой корпорации CND. В нашем салоне мы используем гель-лаки фирм Grattol и Uskusi.



Гель-лак — это защитное и эстетическое покрытие для ногтей, оно не наносит вреда.

Портятся ли ногти после гель-лака?

- Гель-лак — это защитное и эстетическое покрытие для ногтей, оно не наносит вреда. Если, конечно, вы не собираетесь снимать его самостоятельно.

Как можно снять гель-лак?

- Есть несколько способов:

- Можно снять верхний слой до базы пилкой или фрезой и размочить оставшийся материал специальной жидкостью.

- Можно снять все покрытие фрезой, но это лучше доверить профессионалу.

Но главное, не снимайте покрытие гель-лака самостоятельно, отковыривая или спиливая его. Лучше запишитесь к мастеру — это не займет много времени и будет безопаснее для ваших ногтей.

Как ухаживать за ногтями после нанесения гель-лака?

- Если вы вовремя меняете покрытие, не перенашиваете его, то никакого особенного ухода за ногтями не требуется. Нужно лишь иногда наносить масло на зону кутикулы втирающими движениями для питания и ухоженного вида во время носки. Также во время носки можно делать дополнительно парафинотерапию или спа, особенно в холодное время года, тогда кожа ручек не будет пересушиваться.



МАНИКЮРА – КВАРТИРА –

студия ногтевого сервиса

66-23-03

Ярославль, ул. Свободы, 9

 Inst: kvartiramanikyura

 vk.com/kvartiramanikyura662303

 facebook.com/kvartiramanikyura662303

Квартира-Маникюра.рф



ТЕКСТ:

Надежда ЯРНЫХ,
визажист

К ВИЗАЖУ

Макияж, как профессиональный вид деятельности, пришел в мою жизнь два года назад. Пройдя базовый курс, я не смогла остановиться и продолжила погружаться в профессию. Огромное спасибо моему учителю Виктории Клигман и #Kligmanimagelab! Она заражает своей любовью и преданностью делу.

Я очень люблю работать с людьми, каждый человек индивидуален. Идеальный образ рождается через наше взаимодействие, всегда я стараюсь нащупать внутреннюю красоту, чтобы образ в итоге был не просто раскраской, а истинным отражением красоты и обаяния.

Лицо для визажиста, как холст для художника. Поэтому идеальный макияж начинается с подготовки лица. Сегодня хочу поделиться с вами любимыми продуктами для создания идеальной кожи.

ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА ЗА 15 МИНУТ. 8 ШАГОВ К СОВЕРШЕНСТВУ



1. Подготавливая кожу к макияжу, не стоит пренебрегать утренним очищением. Обычное мыло не подойдет — оно очень сушит кожу. Умывание должно быть деликатным, для этого используйте молочко или гель для умывания.

! Проточная вода, как правило, грязная, с повышенным содержанием хлора и прочими тяжелыми примесями. Идеальным вариантом будет теплая фильтрованная вода или кипяченая.



2. Большинство синтетических средств для умывания не до конца смываются водой, что может вызвать раздражение на коже. Поэтому после умывания используйте тоник, который уберет остатки средства и подготовит кожу к нанесению сыворотки и крема.

Clarins Lotion Tonique Camomille



3. Эликсир с витамином С создан, как противоводействие старения. Богатый антиоксидантами, он также усилен гиалуроновой кислотой для увлажнения и питания кожи. Он осветляет и совершенствует ровный тон кожи. После применения этого средства обязательно использование солнцезащитного крема.

Vitamin C Suspension 23% + HA Spheres 2



4. Солнцезащитный крем. Кожа лица, в первую очередь, подвергается воздействию солнечного света, который кроме красивого загара несет с собой ряд возможных негативных последствий. В свою очередь, солнцезащитный крем замедляет старение кожи, предупреждает появление раковых образований, предупреждает появление пигментных пятен, увлажняет кожный покров, устраняет сухость, шелушение, предупреждает аллергические проявления, придает равномерность загару. Наноси его после того, как твой уходовый крем впитается.

С ЛЮБОВЬЮ



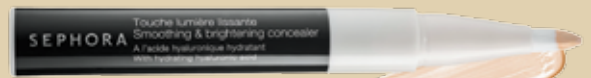
Тональный крем
Light Wonder Charlotte
Tilbury
CC-крем Lumene
BB-крем Missha

✉ NADIN_YARNYKH

✉ NNJAR@YANDEX.RU

📷 NADIN_YARNYKH

☎ 8 (962) 211-09-09



Sephora Collection

5. Бытует мнение, что тональный крем забивает поры и приводит к образованию комедонов, говорят, что виной всему силиконы. Силикон — звучит страшно, но по факту силикон используется в крайне малых дозах и отвечает за равномерность покрытия, стойкость, не дает коже терять влагу и позволяет на достаточно длительный период сохранить увлажненность.

Тон лица должен сливаться с шеей, поэтому перед покупкой тона нанеси его на шею под нижнечелюстную костью. Оставь на 3 — 4 минуты, чтобы проверить, не окисляется ли он.

Если хочешь более легкого покрытия, есть альтернатива BB (Blemish Balm) и CC (Color Correction) крема.

BB крем работает на увлажнение и комплексную коррекцию проблем кожи: выравнивает микрорельеф, маскирует красноту и пигментные пятна. Вторая группа кремов — CC, основная их задача — улучшение тона кожи. Для этого в состав крема включаются не только мелкодисперсные пигменты, но и светоотражающие частицы. Проще говоря, основное отличие BB крема от CC крема — назначение.

6. Консилер, благодаря высокой концентрации светоотражающих частиц и полупрозрачной текстуре, помогает скрывать следы усталости и темные круги. Но на этом спектр возможностей не заканчивается, также он поможет скрыть пигментные пятна, сгладить морщинки и расширенные поры, замаскировать мелкие сосудистые звездочки. При этом он смягчает и увлажняет кожу, придает ей сияние.

Желтый консилер идеально подойдет для маскировки «синяков» под глазами, а также пурпурных и розовых пятен.

Если твои синяки имеют зеленоватый оттенок, то подойдет консилер розового цвета от лососевого до персикового. Фиолетовый консилер подойдет для маскировки желтоватых пятен (например, пигментных).



7. Чтобы придать лицу свежести и естественного объема, не забывай использовать румяна. Кремовые румяна-тинт — очень удобный и практичный вариант. Их можно использовать как многофункциональное средство: наносить на губы и щеки.

It's Skin Macaron Cream Filling Cheek



8. Хайлайтер придает коже сияние, делая ее более свежей и отдохнувшей, а также позволяет добавить объемов лицу. Все, что хотим скрыть — затемняем, все, что хотим подчеркнуть — высветляем. Именно для последнего и нужен хайлайтер: его используй для выделения участков лица, которые хочешь подчеркнуть, а также для того, чтобы отвлечь внимание от проблемных зон. Выбирая хайлайтер на каждый день, отдай предпочтение мягкому сиянию без лишних блесток. Должно быть ощущение подсвеченности изнутри.

Kiko Glow Fusion Powder Highlighter



ТРЕТИЙ ГОРОДСКОЙ ПИКНИК «ПИР НА ВОЛГЕ» – СЧАСТЬЕ ЕСТЬ!

Уже в третий раз одно из самых знаковых мероприятий города – «Пир на Волге» – соберет вместе всех неравнодушных к гастрономии. Местом проведения вновь станет «Стрелка», по которой всегда приятно гулять. Отметьте в своем календаре 18 августа, ведь такое событие нельзя пропустить! К тому же, по заявлению организаторов, ожидается более 30 000 гостей. Это, безусловно, надо видеть и пробовать, дегустировать, наслаждаться!

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТЫ БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ 18.08.2018

Самое вкусное событие лета — Городской пикник «Пир на Волге» — приглашает ярославцев и гостей города 18 августа 2018 года на Стрелку на самое грандиозное гастрономическое событие страны! Мы уже знаем, что вы будете:

ВКУСНО ЕСТЬ

Кулинарные шедевры и разнообразные угощения от лучших ресторанов Золотого кольца, мастер-классы от российских шеф-поваров, фермерские продукты, дегустации, вкусные чемпионаты и турниры не оставят голодным ни одного гостя на празднике!



РАЗВЛЕКАТЬСЯ

Более 100 партнеров городского пикника организуют интерактивные площадки, аттракционы, спортивные состязания, ремесленные мастер-классы и многое другое, что превратит этот день в незабываемый праздник!

ТАНЦЕВАТЬ

Весь день в формате non-stop выступают лучшие ярославские музыкальные группы и приглашенные звезды.

ПЛАВАТЬ

Как и в прошлом году Городецким пикником можно будет полюбозаваться с Волги. Прогулочные теплоходы с развлекательной программой ждут всех желающих. А на последнем, вечернем рейсе, счастливицков ждет гала-ужин, приготовленный лучшими шеф-поварами.

ЗНАКОМИТЬСЯ

В этом году основной фишкой пикника станет Российский фестиваль гастрономических брендов. На ярославскую землю ждем фестивали: «Медовуха фест», «Рыба моя!», «Вар-варенье», «Русская каша» и другие. Знакомимся с новыми вкусами, брендами и фестивалями!



Григорий МОСИН —
Бренд-шеф «Пира на Волге».

Григорий Мосин учился в кулинарной школе Ask The Chef, стажировался под началом Константина Ивлева и Юрия Рожкова. Возглавлял кулинарный журнал «ЕСТЬ magazine». Более двух лет был бренд-шефом кулинарной студии Live Kitchen.

Автор книги «Правило бургера», которая содержит 158 идей по приготовлению бургеров для домашней вечеринки, гастромаркета и даже детских праздников! Постоянный участник телевизионного проекта «Нашпотребнадзор», участник различных кулинарных шоу в качестве шеф-повара и эксперта на каналах «Первый», «Россия 2», НТВ, Кухня-ТВ и других.

Специализируется на современной кухне, стритфуде, мясе и гриле.



УЧИТЬСЯ

Впервые на городском пикнике появится шатер бренд-шефа — это гастрономическое пространство, где можно будет не только попробовать новые блюда от именитых шеф-поваров, но и самим поучиться их готовить.

Пир на Волге

ГОРОДСКОЙ ПИКНИК

Ждем вас и ваши улыбки!

www.пирнаволге.рф



ЗДЕСЬ ОЧЕНЬ ВКУСНО!

Сосисочная Собака Барабака — это ваш уголок уюта в центре города. Приятная атмосфера, большие окна, авторское меню, — здесь есть все, чтобы вкусно перекусить или провести время с друзьями.



В основе нашего меню лежат фирменные сосиски и колбаски, которые мы готовим сами.

Сосиски на любой вкус и в различных вариациях от сочных хот-догов до гриль-блюдов. И все это в подаче со специально подобранными соусами.

Уже ставшие известными в городе коктейли — настоящие «Сахарные бомбы» — регулярно красуются в соцсетях ярославцев. Только в Собаке Барабаке вы можете попробовать этих сладких звезд Инстаграма.

Наша концепция основана на двух принципах: все просто и счастье в мелочах, таких, как горячий кофе с утра, вкусная еда, деловые обеды, хорошее настроение в кругу друзей и коллег. Мы хотим сделать каждого нашего гостя счастливым.

**В «СОБАКЕ БАРАБАКЕ»
ВАМ БУДЕТ КОМФОРТНО
И ТЕПЛО!**

*Мы гостеприимно ждем
наших друзей!*

Вкусно поесть, выпить кофе или отдохнуть в атмосфере уюта;

Попробовать «Сахарные бомбы», сосиски и другие фирменные угощения;

Провести деловой обед или вечер с друзьями.

- Как появилось такое веселое и дружелюбное название?

- Если в двух словах, то мы и хотели название в двух словах. Веселое, запоминающееся, чтобы у всех на слуху, как мантра должно звучать. Это как раз Собака Барабака. Моя фантазия сразу же рисовала образы сосисок и такс. Почему сосисочная? Мы хотели сломать стереотипы, быть не как все. Принятые нормы подразумевают определенные требования к кафе и ресторанам: посуда, мебель, расстояние между столами... а мне хотелось отойти от стандартов. В основе нашей концепции — сосиски собственного приготовления, так и получилось название сосисочной Собака Барабака.

- Какая идея лежит в основе такой концепции?

- Наша философия — это собственное производство. А далее — творческий подход. Конечно же, первое блюдо с сосиской, которое приходит на ум, — это хот-доги.

- Что заставляет вас улыбаться?

- Меня заставляют улыбаться, в первую очередь, улыбки наших гостей. Ведь если гости улыбаются, значит, они сытые и довольные. А я просто питаюсь энергией улыбок наших гостей, как маленьких, так и больших. Поэтому я всегда улыбаюсь. Ну, и как говорит американская мудрость: «Улыбайтесь! Это всех раздражает!»



Катерина ТРОШИНА —

основатель и руководитель проекта сосисочной Собака Барабака — ответила на вопросы журнала «Улыбнись, Ярославль».

- Собаке Барабаке в мае исполняется 1 год. Какие планы на будущее?

- В перспективе у нас реализация еще одного заведения. В планах расширить производство сосисок и продавать наши полуфабрикаты, в которых нет ни добавок, ни канцерогенов, ни Е, ни присадок, ни порошков, ни прочих смягчителей-умягчителей. Мы хотим накормить Ярославль нашими вкусными сосисками и даже выйти за пределы города. Друзья в шутку зовут меня «сосисочной королевой», ну, а мне остается только оправдывать громкий статус. В конце концов, королевские сосиски — это круто!



СОБАКА БАРАБАКА
СОСИСОЧНАЯ

Средний чек — 500 руб.

Часы работы:

с понедельника по воскресенье
с 11:00 до 23:00

Контактный телефон:

+7 (4852) 230-108

По всем вопросам обращаться по телефону или по электронной почте:
barabakakafe@gmail.com





ВИЖУ ЦЕЛЬ, ИДУ К НЕЙ

ТЕКСТ:

**Наталья
МИЛОСЛАВСКАЯ,**
фитнес-тренер, нутрици-
олог, преподаватель здоро-
вого образа жизни

Личность тренера в любом спортивном клубе играет далеко не последнюю роль, потому что именно тренер должен пробудить вас от долгой «спячки» и интегрировать в мир здоровья, бодрости и счастья. Как происходит мотивация у самих тренеров и что они делают для комфорта подопечных, рассказала Наталья Милославская, тренерский стаж которой внушает доверие.

Привет! Будем знакомы! Меня зовут Милославская Наталья, я тренер в одном из фитнес-клубов нашего города.

Уже более 15 лет я помогаю своим подопечным работать над собой: кому-то обрести фигуру мечты, кому-то просто улучшить самочувствие.

Главный вопрос, который я задаю на первой встрече: «Чем вы готовы жертвовать ради вашей цели?». Ответ человека помогает мне понять, насколько сильна его мотивация и как быстро мы достигнем его цели. Он принял решение тренироваться, значит, он готов столкнуться с трудностями в виде:

- выбора времени на тренировку
- стрессов в семье и на работе, мешающих ему прийти в зал
- отсутствия желания соблюдать оговоренный тренером рацион питания и многое другое

Одна из самых сложных задач, поставленных перед моими подопечными — это умение постоянно мотивировать себя. Ведь тренировки требуют времени, терпения и настойчивости.

Я очень люблю тренировки в тренажерном зале, но даже у меня бывают дни, когда нет желания что-то делать.

Как я с этим справляюсь?

Вспоминаю себя, какой я была до тренировок и какой стала благодаря им. А еще думаю о том, что моим подопечным намного сложнее выбраться в зал, потому что:

- первому необходимо проснуться в 6 утра, чтобы приехать и потренироваться;
- второму оставить маленького рыдающего («Мама, не уходи!») ребенка;
- третьему найти силы после ночной хоккейной игры, не залениться и прийти в зал;

- четвертому заставить себя встать с мягкого дивана после насыщенного стрессами трудового дня, вкусного ужина и выложиться на все 100% в объемно-силовой тренировке.

Такие примеры я могу приводить очень долго. И эти люди для меня — бесконечный источник мотивации. Они мои герои. Они обладают способностью побуждать себя к действию и сохранять позитивный настрой. Чтобы увидеть результат, необходимо очень сильно этого хотеть, а также регулярно тренироваться, несмотря на усталость, лень, стрессы и боль.

Вот несколько вариантов того, что может поднять настроение перед тренировкой:

1. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.

Постарайтесь сопровождать физическую активность любым дополнительным позитивом.

Например:

- приятный круг общения в клубе, единомышленники;
- вы в красивой одежде;
- шутки и смех;
- красивые фото: до, во время или после тренировки;
- музыка.

Подумайте, что было бы приятно именно вам?

2. МЕНЯЕМ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ.

И не все сразу! А постепенно. Достаточно одного изменения в неделю. Не знаете, с чего начать? Пусть первым изменением станет привычка завтракать утром. Как показывает практика, у большинства людей скудный завтрак или полное

его отсутствие — первая причина плотного ужина. Питание помогает продвигаться с результатами в тренировках, а тренировки контролируют питание.

3. В КРИТИЧЕСКОМ СЛУЧАЕ ВЫПОЛНЯЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ.

В жизни бывают разные ситуации, и если не получается прийти в зал, необходимо выполнить часть от объема тренировки. Это может быть:

- бег на месте;
- прыжки 5 минут на скакалке;
- 20 приседаний;
- 2 подхода по 10 отжиманий и т.д.

Организм получит привычный вид нагрузки, и у вас к тому же не будет душевных терзаний.

ПОМНИМ!

Неважно, с какой скоростью вы движетесь к своей цели, главное — не останавливаться. Ведь в этом споре с собой победит не сильнейший, а тот, кто дойдет до конца.

Всем неиссякаемой мотивации!



СПОРТ КАК СТИЛЬ

Каков ваш девиз?

Если быть, то быть лучшими!

Расскажите, в чем ваша сила?

В общности команды и безграничной любви к людям. Мы взглянули на ЗОЖ под другим углом, сконцентрировав в одном месте не только разнообразные виды фитнеса, но и занятия различной направленности для детей, кафе со сбалансированной здоровой пищей, широчайший спектр процедур для красоты и здоровья, включая не только традиционные массажи и спа-уходы, но и мануальную терапию, кинезитерапию, остеопатию, иглорефлексотерапию и многое другое. Мы регулярно проводим разнообразные мероприятия, и с нами фитнес — это стиль жизни.

Что у вас есть такого, чего нет у других клубов?

Альфагравити эксклюзивно в Ярославле.

В самом сердце Ярославля уже два года радуется ярославцев и поклонников здорового образа жизни из других регионов фитнес-клуб «Стиль жизни». Мы решили узнать подробнее об отличительных особенностях этого фитнес-центра и задали сотрудникам несколько вопросов.

Расскажите о последних новинках вашего клуба.

Теперь у нас есть чирлидинг, это отличное совмещение танцевальных и акробатических элементов в динамичных и увлекательных тренировках для девочек от 7 до 12 лет. Что касается оборудования, в клубе недавно появилась самая востребованная новинка этого сезона — механическая беговая дорожка.

Каким должен быть человек, чтобы стать частью вашей команды?

Нужно иметь большое желание работать, быть одаренным профессионалом и просто хорошим человеком.

Каковы достижения клуба и отдельных сотрудников?

Среди сотрудников много призеров и победителей различных, в том числе международных соревнований. Среди тренеров и их воспитанников мы можем похвастаться даже чем-



ЖИЗНИ

пионами мира в своих направлениях! А насколько талантливы наши сотрудники вне профессии: кто-то пишет стихи, у кого-то прекрасный голос, кто-то занимается благотворительностью. Достижения клуба — закрепление лидерства в фитнес-сфере Ярославля, регулярное расширение перечня предоставляемых услуг и программ за счет использования всех возможностей фитнес-клуба и команды. Но, разумеется, главное достижение — это наши счастливые клиенты!

Почему хочется стать членом вашей команды?

Мы предоставляем отличные условия для обучения, развития и роста, у нас очень теплая и дружественная атмосфера, красивый интерьер, уютные и комфортные помещения, потрясающие клиенты, а также в дополнение к традиционной мотивации у нас существуют приятные нематериальные бонусы.

Расскажите об особенностях корпоративной культуры в вашей компании.

Каждый сотрудник ценен не только как профессионал и личность, он должен эффективно взаимодействовать с остальными. Мы достигли такого результата, когда каждый

человек, как винтик в большом механизме, и наш механизм по праву можно сравнить с хорошими швейцарскими часами!

Расскажите о технологиях и методиках, применяемых в компании.

В клубе активно используются знания медико-биологических основ тренировочного процесса, это происходит за счет сотрудничества тренеров различной квалификации. Компания придерживается принципов гармоничного оздоровительного фитнеса и индивидуального подхода к каждому клиенту. Безопасность и результативность занятий — это наши приоритеты.

А как сами сотрудники относятся к предлагаемым компанией услугам?

Сотрудники тренируются на базе фитнес-клуба целыми семьями, активно посещают фитнес-кафе и пользуются восстановительными возможностями клуба, а также студии красоты и здоровья.

Какова обратная связь от ваших клиентов?

Очень часто наши гости подчеркивают особое отношение и благодарят за индивидуальный подход. Мы всегда гордимся достижениями наших клиентов, и все они разные: восстановление после травм, улучшение здоровья, отличная форма, победа на соревнованиях. Особенную радость всегда вызывают детские благодарности. Кстати, посмотреть видео с отзывами клиентов можно на нашем канале на YouTube.com.

Почему выбирают вас?

Мы искренне любим наших клиентов, а разнообразие знаний, умений и навыков позволяет нам индивидуально подходить к каждому. Очень многие приходят по рекомендации наших существующих клиентов, которые «ощутили» все на себе. И по праву мы гордимся этой статистикой.

Что привлекает внимание к вашей компании?

Мы изначально задали очень высокую планку по уровню сервиса и качества предоставляемых услуг и прилагаем все усилия не только чтоб поддерживать уровень, но и чтобы еще расти.

Как удалось этого добиться?

Это ежедневный кропотливый труд, наш командный путь к самосовершенствованию.

И в завершение, что бы вам хотелось сказать нашим читателям?

Если вам нужно качество, если вы цените безопасность и заботитесь о себе, если вы хотите получить отличный результат и удовольствие от процесса, и если вы просто хотите изменить свою жизнь к лучшему, приходите к нам! Вы не пожалеете!



ФКСТИЛЬЖИЗНИ.РФ
Ярославль, ул. Б. Октябрьская, 30а
(4852) 670-770

ОБОСТРЕНИЕ



ТЕКСТ:

Дарья ЛЕЙЧИНСКАЯ,
ИМИДЖ-СТИЛИСТ
www.leichinskaya.com

С каждым новым сезоном модники и модницы стремятся узнать грядущие свежие тенденции. Хотят скушать все, что попадется им на пути и будет хотя бы немного напоминать заявленную тенденцию от законодателей моды. А что если обойти тему трендов и поговорить о том, что действительно сделает образ стильным и авторским. На помощь приходят принты. Ношение так называемой принтованной одежды возможно в самых неожиданных вариациях. Давайте рассмотрим некоторые интересные приемы.

НАЧНИТЕ С МАЛОГО.

Отыщите в своем гардеробе или купите цветную принтованную вещь и сочетайте с однотонной. Проще и не придумаешь, зато это гарантированно будет смотреться стильно и ярко.



ЯРКИЙ + ПРИГЛУШЕННЫЙ.

Возьмите любой яркий сочный цветной принт — будь то цветы, животные, геометрия, этнотематика — и соедините его со спокойным и неброским.



ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ.

Скучно носить одежду только однотонного черного или белого цветов. Гораздо интересней добавить узоров к этим ахроматам. Невозможно ошибиться, если комбинировать два разных принта в черно-белой цветовой гамме. Пробуйте!



ПРИНТОМАНИИ

ПОЛОСКА, КЛЕТКА, ДИАГОНАЛЬ, ГОРОХ —

любые геометрии отлично сочетаются между собой, а главное, они всегда беспроблемно сочетаются с любыми другими принтами. Не верите? Проверьте!



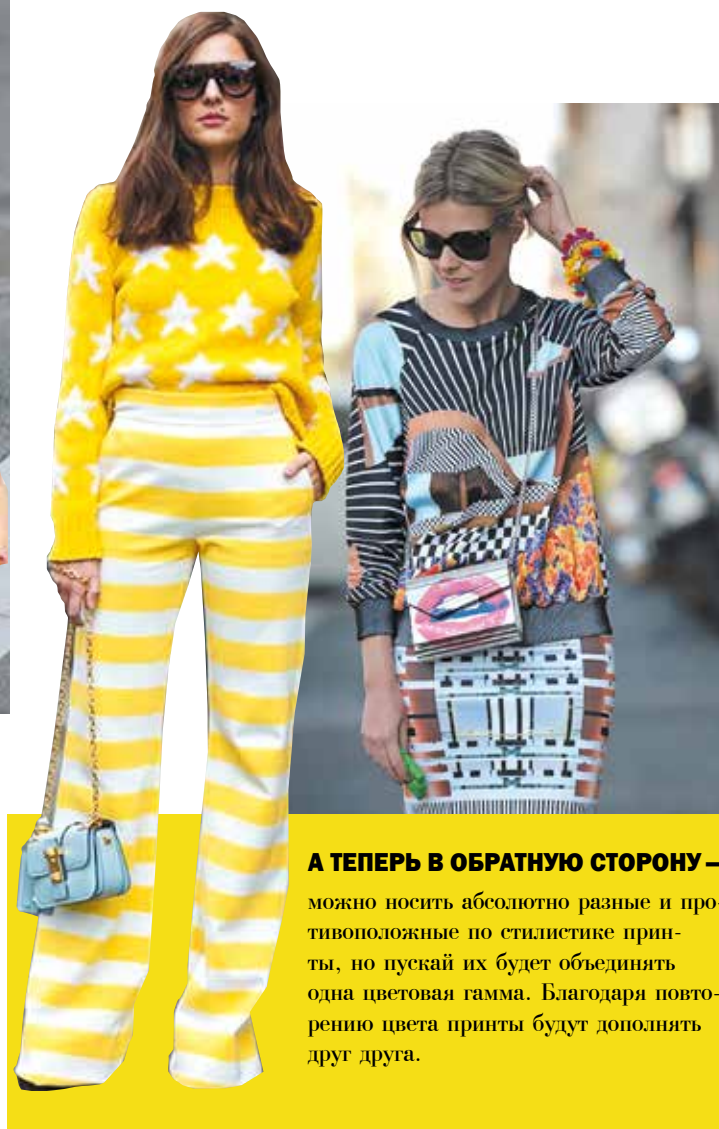
НОСИТЬ ОДИНАКОВЫЕ ПРИНТЫ, НАПРИМЕР, ГОРОХ С ГОРОХОМ ИЛИ ПОЛОСКУ С ПОЛОСКОЙ ВПОЛНЕ ДОПУСТИМО.

Но, чтобы образ не казался приторным, сочетайте принты разных размеров и цветов.



ФЛОРА И ФАУНА.

Анималистичные принты отлично смотрятся как с геометричными, так и с цветочными. Но еще круче они сочетаются друг с другом!



А ТЕПЕРЬ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ —

можно носить абсолютно разные и противоположные по стилистике принты, но пускай их будет объединять одна цветовая гамма. Благодаря повторению цвета принты будут дополнять друг друга.



**ФАБРИКА
ГЕОМЕТРИЯ
МЕБЕЛИ**

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПРОЕКТАМ

Наша команда рада приветствовать вас! Если вы ищете качественную и доступную мебель по индивидуальному проекту — добро пожаловать к нам! Мы знаем, как сделать ваш дом уютным и максимально комфортабельным.

Фабрика «Геометрия мебели» предлагает вам лучшие лайфхаки для дома. Чтобы сохранить чистоту в вашем уютном уголке надолго, не обязательно постоянно мыть и чистить, проще выбрать правильные материалы, которые будут устойчивы к загрязнениям и со временем не потеряют презентабельного вида.

Итак, наши советы:

- Лучше выбирать глянцевые или полуглянцевые плитку и керамогранит. Шершавые и матовые зачастую бывают пористыми и впитывают в себя все, что попадает на их поверхность.
- Столешница должна быть не белой и не черной. Лучше, если она будет серой или бежевой с вкраплениями. На такой столешнице практически незаметны мелкие загрязнения.
- Мойку берите из нержавеющей стали, она и прослужит дольше, и не доставит никаких неприятностей.
- Выбирайте безободковый унитаз — его легче мыть и он более гигиеничный.
- Если вы задумываетесь о фасадах шкафов — зеркала поддерживать в чистоте с помощью современных средств достаточно легко.
- Робот-пылесос — спасение человечества, но это всего лишь поддержание чистоты, а не полноценная уборка. Поэтому выбирая помощника в уборке, не рассчитывайте полностью от нее устраниваться.
- Если вы хотите, чтобы ваша кухня была идеально чистой, без мощной вытяжки не обойтись. Включайте ее всегда, даже если просто варите яйца. Испарения, жир и запахи не оседают, а потому и кухня блестит.
- Хотите, чтобы у вас всегда была чистейшая посуда? Вам в помощь посудомоечная машина и много одинаковой белой посуды на каждый день. Практично? Очень! Складывайте посуду в машину постепенно, замачивайте на ночь, включайте, когда она достаточно заполнится.

ТАКАЯ ПРОСТАЯ ГЕОМЕТРИЯ

- Кухонный фартук должен быть крупноформатным, чтобы в швы не забивалась грязь.

- Фасады кухни должны быть прямыми, гладкими, глянцевыми или полуглянцевыми, белыми или светлыми. Это точно очень практично.

- Зачем нужен встроенный холодильник и почему это удобно? А потому, что за ним, вокруг него, сверху и снизу для грязи и пыли просто нет места. Именно поэтому встроенная техника выгодно отличается от остальной. Старайтесь делать меньше открытых полок, магнитиков на холодильнике, статуэток — это все собирает пыль. Используйте разделители, коробочки и прочие возможности для хранения.

- Пожалуй, один из самых острых вопросов для всех, кто делает ремонт, — клеить или красить. Мы утверждаем, что крашенные стены гораздо удобнее, ведь их можно мыть! Если дети уже успели «обновить» их и нарисовать что-то ручкой, то проблема решится с помощью одной лишь меламиновой губки. А если проблема значительно серьезней, все равно подкрасить стену легче, чем заново переклеивать обои.

- Если есть возможность сделать вход в комнату без порога, делайте, ведь именно туда забивается пыль и грязь. Швы лучше обработать герметиком.

- Стремитесь к поверхностям гладким, не текстурным.

- Не выбирайте белоснежную затирку — возьмите серую, как бы изначально грязную, ведь все равно со временем белой она не останется.

- А вот двери лучше покупать не глянцевые, обычно такой материал реагирует на пальчики. То же самое и с кнопкой для инсталляции — берите матовую.

Мы любим свою работу!

☎ 8 (4852) 23-06-94 / 8 (4852) 68-16-48

🌐 <https://vk.com/mebelgeo>

🌐 mebelgeo.ru





Руководитель «Фабрики Геометрия Мебели»
Кознова Елена Юрьевна



ФАБРИКА ГЕОМЕТРИЯ МЕБЕЛИ

Приходи к нам с купоном
и получи подарок
к заказу!



**КУПОН НА
ПОДАРОК!**

НАШИ КОНТАКТЫ:

Info@mebelgeo.ru

mebelgeo.ru

<https://vk.com/mebelgeo>

г. Ярославль, ул. Журавлева 7И

8 (4852) 23-06-94 / 8 (4852) 68-16-48

Наверняка вы задавали себе вопрос: насколько социальные сети могут увеличить мои продажи? Как вообще в них работать? Есть ли там мои клиенты? Наш материал поможет в этом разобраться.



ТЕКСТ:

Иван ШАШКОВ,
директор digital агентства
«Инфо Финанс»

Клиенты? — Однозначно есть! Все крупные корпорации, которые постоянно работают и совершенствуют свой Social Media Marketing (маркетинг в социальных медиа), такие, как PepsiCo или Мобильные ТелеСистемы уже давно очень активно занимаются продвижением своего бренда в социальных сетях. В их сообществах более 1 миллиона подписчиков, и по охвату постов видно, что это живые люди.

Чаще всего, если мы говорим про частный бизнес, руководителю предприятия, который не владеет четкой терминологией и не знает основных принципов продвижения, приходится иметь дело с подрядчиками по услугам продвижения в социальных сетях. Из-за этого часто организация несет неприятные убытки в размере от 15 000 и до 500 000 рублей в месяц. Это связано с некачественным оказанием услуг и «сливом» бюджета заказчика на нецелевые действия.

Разберемся, что же из себя представляет SMM? Допустим, у вас нет ни групп, ни сообществ, вообще ничего.

ПРО SMM ПОСЛУШАЙТЕ ИСТОРИЮ

Только личные аккаунты. Что должен делать подрядчик по SMM:

- определить с целевой аудиторией и составить портрет клиента, в идеале еще и путь клиента.
- создать группы, для Facebook это бизнес-страницы.
- оформить их максимально привлекательно, то есть создать качественную обложку сообщества, добавить продающее описание, добавить и качественно оформить товары, написать в описании адрес, телефоны и сайт, указать ссылки на другие социальные сети, добавить в обсуждения раздел «отзывы», красиво оформить альбомы сообщества, в контактах написать ответственных лиц и их телефоны, при необходимости сделать меню сообщества на основе wiki-разметки.
- создать стратегию продвижения на рынке, план, с помощью которого мы будем побеждать конкурентов, превосходить их.
- создать контент-план, который должен включать в себя рубрики полезного характера, развлекательного и рекламного. Вот тут очень важен момент по соотношению данного контента. Полезного контента должно быть примерно 50%, развлекательного 40% и только 10% — это рекламный контент. Почему так? А кому хочется читать рекламу постоянно? Люди на вас подписываются, чтобы читать полезные для себя вещи или смешные, забавные. Это то, что приятно читать. Конечно, некоторые элементы портфолио тоже можно отнести к рекламному или полезному контенту. Но только в определенных случаях. Например, когда дело касается ручной выделки кожи или детейлинга авто. Эти вещи при хорошем качестве снимка будут очень качественным контентом. А в

социальных сетях сейчас качество на вес золота. Ну и постить надо регулярно: по одному, а иногда и по 2 поста в день.

- продвигать.

Тут можно использовать различные способы:

- таргетированная реклама — это как Яндекс.Директ, только бьет не по ключам, а по конкретно заданной аудитории.
- конкурсы — это очень популярный и эффективный способ привлечения подписной базы. Он заключается в выдаче людям подарков за вступление в группу и репост вашей записи. Подарка обычно 3. А вот народу, который его сильно хочет, набирается немало, и если использовать посылы в сообществах, где обитает ваша целевая аудитория, можно получить в подписчики именно целевого клиента. За месяц сможете набрать порядка 300 — 500 человек. И это только на начальных этапах.

Массовое приглашение в сообщество, в друзья, массовый лайкинг целевой аудитории. Тут суть в целевых касаниях с вашим потенциальным клиентом. Чем больше касаний, тем он теплее.

Очень надеюсь, что эта статья была для вас полезной, если у вас есть вопросы, пишите мне в любую социальную сеть. Найти меня вы сможете по хэштегу #сммакадемия. В качестве бонуса оставляю вам список мобильных приложений, которые вы можете использовать для оформления контента: **Canva, Snapseed, VSCO, Videoshop, Boomerang, InShot.**

Интернет-сервис livedune.ru позволит вам оценить ваш аккаунт и аккаунт блогера на предмет размещения у него своей рекламы.

Пользуйтесь и создавайте только лучший контент!

Остались вопросы? Тогда вам сюда:

<http://soft-finance.ru>
vk.com/shashkov_smm

Андрей Сигов Фотограф



www.andreisigov.ru

Давайте знакомиться! Меня зовут Андрей Сигов. Я — профессиональный фотограф в Ярославле. Фотография в моей жизни появилась в 2012-м году. Постепенно мое увлечение превратилось в любимую работу, а потом и вовсе стало стилем жизни.

Моя главная цель — показать красоту человека, его индивидуальность, искренние эмоции. Моя задача — запечатлеть событие так, чтобы просматривая фотографии, вы вновь и вновь возвращались в тот самый день, в то самое место, снова и снова переживали те прекрасные чувства, слышали громкий смех, видели улыбки и горящие глаза любимых людей, опять и опять ощущали восторг и то наполняющее чувство неподдельного счастья...

Почему сейчас?или для чего делать фотосессию.

Уверен почти каждой девушке хочется красивых фото, но есть нюансы, либо девушка стесняется, либо парень против или просто не знает как организовать будуарную съемку в Ярославле.

А представьте как было бы круто посмотреть на себя спустя какое-то время, как ты изменилась, похорошела или просто запечатлеть твое внутреннее состояние в данный этап твоей жизни по средствам фотографии. В этом заключается мой посыл делать такие фотографии. Вы можете смело обращаться ко мне, я помогу вам организовать съемку, подберу визажиста, стилиста по волосам и помогу выбрать наряды.



НЕ НАСИЛУЙ ДУШУ НЕ СВОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ

«В конечном счете дело всей жизни — это не просто дело, это и есть жизнь. Чему ты ее посвятишь?». Многие слышали эти слова, которые принадлежат писателю Харуки Мураками. Многие слышали, но не все решаются развивать то, от чего все горит внутри, а душа радуется.



ТЕКСТ:

Татьяна БОГАТИКОВА,
коуч, основатель центра
саморазвития Harry me,
лауреат международной
премии «Выдающаяся
женщина» в 2018 году



фото: Mediarun.com



Выпускник школы мечтает о театральном подмостках, но родители уже приготовили ему кое-что другое — юридический факультет. В магазинах работают консультанты, мечтающие рисовать. В офисах вздыхают менеджеры, которые давно хотят начать свой бизнес, чтобы работать на свою мечту. А не помогать начальнику... воплотить его мечту. Усердный сотрудник, проработавший на одном месте больше 10 лет, грезит о новых горизонтах совсем в другой области.

Есть те, кто ищет возможности, а есть те, кто ищет отговорки. И находят:

1. на хобби не заработать;
2. это непрестижная профессия;
3. тут стабильно, а там неизвестно;
4. мама с папой так когда-то решили;
5. уже поздно что-то менять;
6. меня никто не поддержит;
7. я недостаточно хорош(а), чтобы заниматься любимым делом.

И потому продолжают сидеть там, где сидят. И вздыхать. Нет ни одной профессии, которая гарантирует тебе успех. Успех создает личность. «Чем мне заниматься?» — вопрос, за который, как за спасательный круг, хватаются люди во время кризиса. Это ошибка. Кризис — переоценка, утрата старых смыслов, поиск и обретение новых. И очень важно, как это время пройдет: вытолкнет вас на новый уровень или потопит.

Залечь на дно заставляет вовсе не кризис, а переживания по его поводу. Пережевывая одну и ту же мысль «Чем мне заниматься? Чем мне заниматься?», мы скатываемся вниз по шкале эмоциональных тонов — в апатию. На такой волне наш мозг не в состоянии генерировать свежие идеи.

ВОТ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ, ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ НАЙТИ СВОЮ САМОРЕАЛИЗАЦИЮ:

1) *Успокойтесь.* Любое развитие начинается из точки покоя. Устройте прогулку, вечер с книгой, организуйте для себя занятие йогой или заплыв в бассейне.

2) *Поднимите себя по шкале эмоциональных тонов.* Сделайте то, от чего вы получаете удовольствие. Найдите для себя занятие-драйвер — так вы начнете фокусироваться на возможностях.

3) *Превратите поиск пути самореализации не в проблему, а в увлекательное путешествие.*

4) *Смените привычные маршруты:* отправляйтесь в соседний парк, город, деревню. Ваше настроение изменится,

мозг начнет работать в другом режиме, а подсознание станет подкидывать идеи для выхода из ситуации.

5) *В поисках пути самореализации ориентируйтесь на свои жизненные ценности,* на то, что остается неизменным долгие годы.

6) *Ответьте на вопросы «Чем бы я занимался (-ась), если бы точно знал(а), что получится? Какое занятие дарит мне радость? Что бы я хотел(а) изменить в мире? Какие люди меня вдохновляют? Чем я хотел(а) заниматься в детстве? За что меня хвалят?».* Запишите и оцените, есть ли среди ответов пересечения

и указания на конкретную сферу.

7) *Создавайте для себя поддерживающее окружение и будьте готовы к тому,* что не все поддержат ваше стремление изменить жизнь. Ваши перемены — это дискомфорт, который близкие, в отличие от вас, не выбирали.

8) *Ориентируйтесь только на свои ценности и мнение людей,* которые являются экспертами в интересующей вас области.

9) *Верьте в то,* что вы можете сделать первый шаг и заниматься тем, что нравится.

Я желаю вам найти свой путь, и чтобы этот выбор был сделан по любви!




Не
Просто
Еда

ПИТАТЬСЯ ВКУСНО И ПРАВИЛЬНО

«Не Просто Еда» — это уникальный проект, разработанный командой профессионалов для тех, кто заботится о качестве своей жизни, здоровье и своих близких.

- Это экологически чистые фермерские продукты питания от местных фермерских хозяйств и производителей продуктов питания экосегмента, гарантию качества которых подтверждают самые строгие биосертификаты. Продукты абсолютно безопасны, они не содержат генномодифицированных ингредиентов и добавок.
- Это высочайший уровень сервиса: бесплатная доставка любого количества продуктов, позволяющая экономить драгоценное время!

 Ярославль, Ушинского, 8 (рядом с Красной площадью); пр-т Фрунзе, 37/18 (рядом с ТСЖ); Свободы, 91, ТЦ «Венге», 1 этаж

 8 (4852) 28-05-08 (Режим работы: с 9.00 до 21.00 ежедневно)

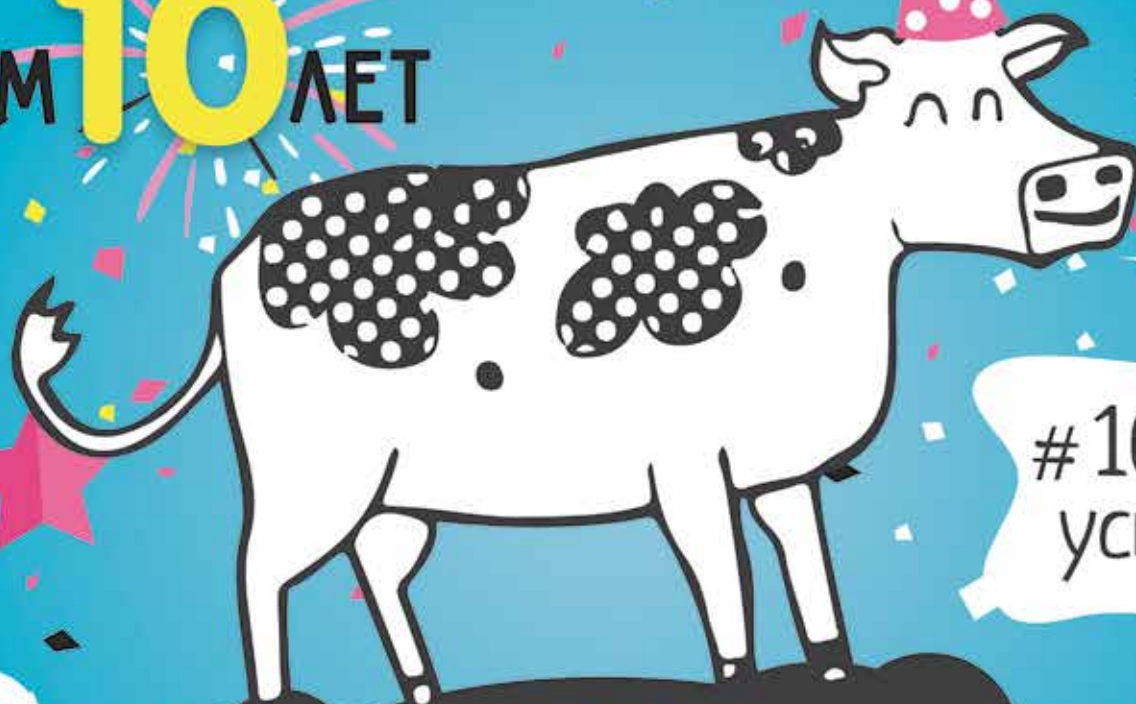
 neprostoeda.com  [neprostoeda76](https://www.instagram.com/neprostoeda76)  «Не Просто Еда»



Ярославль
13 АПРЕЛЯ

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ДУДКИБАР

НАМ **10** ЛЕТ



10 лет
успеха!

#КУПИКОРОВУ

ПОДАРКИ, ЛОТЕРЕЯ, КОНЦЕРТ ГРУППЫ "МАМУЛЬКИ BEND"



UNIQUE
BOUTIQUE

Изысканность и качество европейских марок



Сервисное Агентство

Елены Патрикеевой
Организация мероприятий любого формата
fb.com/serviceagent76



НОВЫЙ JAGUAR E-PACE

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ



Привыкайте всегда быть в центре внимания. Новый Jaguar E-PACE выглядит динамичным даже на парковке, а в движении буквально притягивает взгляды. E-PACE рожден для скорости и комфорта, и это подтверждает особая настройка подвески истинного Jaguar. Высокий клиренс, передовые технологии и отлично организованное внутреннее пространство доказывают, что красота может быть практичной. Новый Jaguar E-PACE, компактный снаружи и просторный внутри, выглядит и едет так, что вы полюбите его с первого тест-драйва.

Великан Ярославль

Ярославль, 2-ой км Московского шоссе
(4852) 58-12-58

jaguar-yar.ru



THE ART OF PERFORMANCE*

На правах рекламы. * Воплощение совершенства. 1. Care (Забота). Имеются ограничения. Подробности на jaguar-yar.ru.