

ЯРОСЛАВЛЬ Улыбнища

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 2(02) 2018





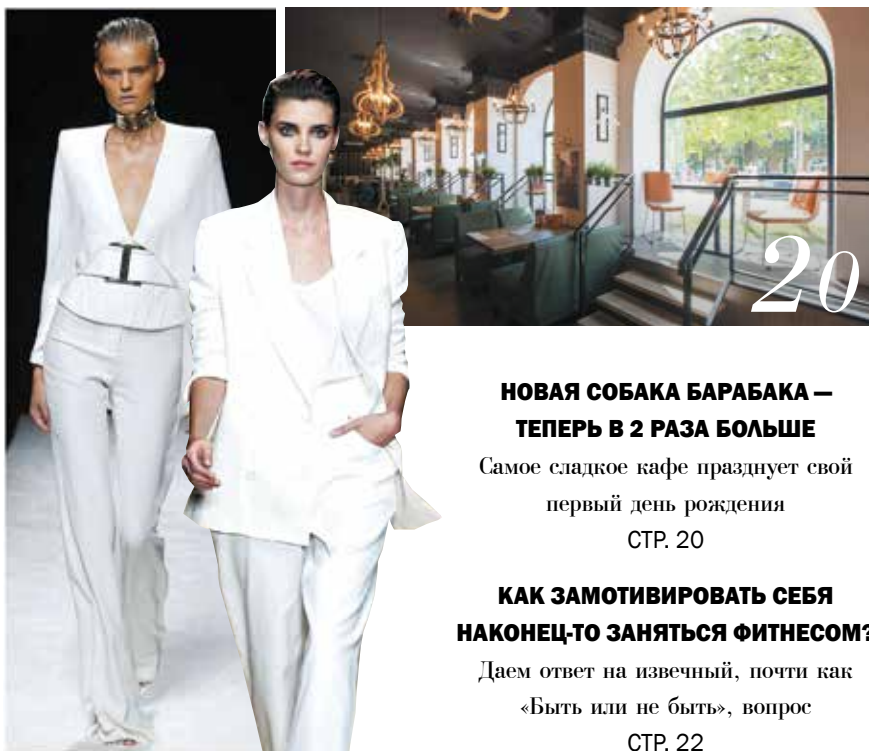
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

Искусство идеальной улыбки

Виниры, имплантация, отбеливание,
лечение, протезирование зубов

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



14

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

И снова здравствуйте!
СТР. 3

МУЖЧИНЫ ТОЖЕ УЛЫБАЮТСЯ!

О работе стоматологической студии
Андрея Королёва
СТР. 4

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Екатерина Черемовская:
«Здоровая улыбка — индикатор
счастья»
СТР. 6

КРАСИВЫЕ ГУБЫ — ЭТО РЕАЛЬНО!

Анна Громова об эстетической
коррекции губ
СТР. 8

НЕВЕСТАМ НА ЗАМЕТКУ

Выходите замуж?
Этот материал для вас!
СТР. 10

МОДА НА БРОВИ

Анна Миролобова знает о красивых
бровях все и с удовольствием этими
знаниями делится
СТР. 12

**ЧТО КУПИТЬ В МАГАЗИНЕ
ЭТИМ ЛЕТОМ?**

Рассказывает Дарья Лейчинская
СТР. 14

САМЫЙ ВКУСНЫЙ ДЕНЬ ЛЕТА

«Пир на Волге» все ближе
СТР. 16

**НОВАЯ СОБАКА БАРАБАКА —
ТЕПЕРЬ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ**

Самое сладкое кафе празднует свой
первый день рождения
СТР. 20

**КАК ЗАМОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ
НАКОНЕЦ-ТО ЗАНЯТЬСЯ ФИТНЕСОМ?**

Даем ответ на извечный, почти как
«Быть или не быть», вопрос
СТР. 22

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ

Наталья Милославская дает полезные
советы, как вычеркнуть это мрачное
слово из вашей жизни
СТР. 24

**ЛИЧНОСТЬ VS. ТАЛАНТ: ОТБРОСИТЬ
ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ И НАЧАТЬ ПЕТЬ**

Не стоит бояться воплощать в жизнь
то, чего очень хочется
СТР. 26

**НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ
ПРИ ЗАКАЗЕ МЕБЕЛИ**

Об этом мы спросили у экспертов
фабрики «Геометрия мебели»
СТР. 28

**КРУТОЕ ВИДЕО НА СМАРТФОН?
ЛЕГКО!**

Видео нынче в тренде. Не отстаем
СТР. 30

ЯРОСЛАВЛЬ
Улыбнись
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

**УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,
ИЮНЬ 2018 2(02) 16+**

Главный редактор Королёв Андрей Игоревич
Выпускающий редактор Махова Екатерина
Дизайн и верстка Flourish
Корректор Марина Борисова

Адрес редакции:
150054, Ярославль, Свердлова 87/12
Телефон редакции: (4852)33-87-99
E-mail: mag@drkorolev.ru
www.korolevdentalstudio.ru
drkorolev

Информационный журнал «Улыбнись, Ярославль»
Адрес издателя: 150054, Ярославль,
Свердлова 87/12

Отпечатано: ЗАО «Линия График Кострома».

Адрес типографии:
г. Кострома, ул. Петра Щербины, 9, корп. А.
Тираж: 999 экз.
Периодичность: ежемесячно
Распространение: бесплатно

Перепечатка материалов и использование их в
любой форме, в том числе и в электронных СМИ,
возможны только с письменного согласия редак-
ции. За содержание и стилистику рекламных ма-
териалов редакция ответственности не несет.
Дата выхода в свет: 10 июня 2018 года



ПРИВЕТСТВУЮ ВАС, УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

У вас в руках второй выпуск журнала «Улыбнись, Ярославль», а это значит, что мы продолжаем знакомить всех желающих не просто со специалистами, а с настоящими профессионалами, которые работают в нашем городе. Все они из разных индустрий, но каждый может поделиться уникальным опытом на страницах этого издания. Авторы наших разделов преуспели в чем-то своем и готовы рассказать о том, что обязательно пригодится в жизни.

А еще все мы не только партнеры, но и друзья, иначе ничего бы не получилось. Очень приятно осознавать, что наша совместная работа напоминает слаженный механизм. И в ответ на эту работу наша редакция получает положительную обратную связь. Что дальше? Безусловно, только больше интересных и познавательных новостей! В нашу команду попасть несложно: мы всегда открыты для общения, поэтому пишите нам, и вполне вероятно, вы привнесете свою уникальную нотку в общую композицию нашего издания.

В последние годы в медиапространстве все чаще обсуждаются вопросы восприятия тела.

Нас волнует так называемый *body image*, который дословно переводится как «образ тела». По сути это то, как мы воспринимаем собственную и чужую внешность. Такое простое понятие влияет на наше физическое и психологическое состояние, именно поэтому мы хотим жить в гармонии со своим телом и душой и стремимся к положительным переменам во внешности.

МУЖЧИНЫ ТОЖЕ УЛЫБАЮТСЯ



ТЕКСТ:

Андрей КОРОЛЁВ
Врач-стоматолог
@drkorolev

Если изучить развитие понятия и вопросы в *body image*, то чаще, конечно, говорят о женской телесности. И это неудивительно, потому что во все времена понятие красоты, гармонии и вдохновения ассоциировалось именно с женщиной. А вот о мужских вопросах *body image* заговорили совсем недавно. И ведь это тоже совсем не удивительно, так как долгое время общепринятое понятие о мужской красоте было совсем скудным и невнятным. Мужчина представлялся сильным, высоким, также допускались всем известные шрамы, которые только красят мужчину и говорят о его опыте. А в некоторых культурах понятие мужской красоты и вовсе считается запретным и сомнительным.

Современных мужчин вопросы восприятия волнуют не меньше, чем женщин. Здесь, в первую очередь, ценится женское

внимание, ведь именно тогда мужчина чувствует себя востребованным, интересным и привлекательным. Но также значимо и восприятие другими мужчинами, когда решаются вопросы конкурентоспособности, силы, влияния и авторитета.

На самом деле, мужская красота эволюционировала по пути «от Аполлона до денди». Если брать эпоху Аполлона, то она без всяких премудростей включала в себя только сильное спортивное тело. Но к эпохе денди понятие мужской красоты становилось более сложным. Теперь это уже не только красота и сила тела, но и стильный, неповторимый образ в одежде и, конечно, красивое и ухоженное лицо, и все это должно гармонизировать с собственным представлением мужчины о своем образе и характере.

СОВРЕМЕННЫХ МУЖЧИН ВОПРОСЫ ВОСПРИЯТИЯ ВОЛНУЮТ
НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИН.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДО:



ПОСЛЕ:



ДО:



ПОСЛЕ:



И если вопросы мужской моды взяли под свой контроль различные модные дома и стилисты, то тему красоты лица все еще обсуждают с подозрением и опаской. Относительно недавно появилось само понятие мужской косметологии. Мужчины стали охотно пользоваться аппаратными процедурами, а также делать инъекции для того, чтобы продлить молодость и улучшить внешность. Ну, и конечно, мужчины стали использовать более радикальные методы коррекции — пластические операции.

Красота мужского лица включает в себя не только ухоженную кожу без морщин, мужественные линии подбородка и скул, но и здоровую и красивую улыбку, ведь возможность улыбаться открыто и выразительно дарит уверенность и располагает к себе окружающих.

Не всем природа подарила идеальную улыбку: неправильная форма зубов, прикус, сколы эмали, дисколорит вызывают проблемы с соб-

КРАСОТА МУЖСКОГО ЛИЦА ВКЛЮЧАТ В СЕБЯ НЕ ТОЛЬКО
УХОЖЕННУЮ КОЖУ БЕЗ МОРЩИН,
МУЖЕСТВЕННЫЕ ЛИНИИ ПОДБОРОДКА И СКУЛ,
НО И ЗДОРОВУЮ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ

ственным восприятием и заставляют человека чувствовать себя скованно, неуверенно, концентрироваться на том, чтобы скрыть свой дефект. А ведь хмурый, не улыбающийся человек «считывается» нами как холодный, недружелюбный — и с такими людьми тяжелее идти на контакт. В то время как улыбающийся человек видится нам добрым, веселым, эмоционально ярким и живым. Улыбчивые люди вызывают желание улыбнуться им в ответ.

В нашей клинике есть технологии, которые помогут сделать вашу улыбку красивой. На помощь нам при-

ходит технология винир и люминир. При этом зубы совсем не затрагиваются. Можно подобрать желаемый цвет и форму зубов. И некоторые мужчины уже воспользовались нашей услугой и преобразили свою улыбку. Коррекция учитывает все пожелания клиента. Кто-то хочет ослепительную, яркую улыбку, так называемую «голливудскую», а кто-то хочет совсем естественный тон и форму. Все зависит от вашего восприятия. Одно будет точно неизменным: ваша новая улыбка расширит границы общения, подарит ощущение уверенности и сделает образ гармоничным.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Екатерина Черемовская:

«Здоровая улыбка – индикатор счастья»

ГЕРОИНЯ ЛЕТНЕГО ВЫПУСКА НАШЕГО ЖУРНАЛА —

истинная бизнес-леди, которая знает цену времени и деньгам. А еще она обожает отправлять людей... в лучший отпуск в их жизни и тем самым дарить позитив и счастье. Ну, как же тут обойтись без искрящейся здоровьем улыбки?

Екатерина, расскажите, пожалуйста, о себе.

В моей жизни есть два главных дела, которым я отдаю себя. На первом месте, как и у любой женщины, семья. У меня замечательный муж, он предприниматель, и двое обожаемых детей. Старший сын — школьник, пятиклассник, младшая доченька ходит в детский сад.

Не представляю своей жизни и без любимой работы. У меня туристическое агентство. Очень приятно дарить людям праздник и делать их отпуск незабываемым, а в ответ получать плодотворное сотрудничество на многие годы.

Расскажите немного о клинике.

О клинике, как и многие, я узнала от знакомых и пришла к Андрею Игоревичу Королеву по рекомендации. Я не ошиблась, выражение «врач от бога» — это именно про него. А первичная консультация с выбором программы лечения и расчетом предварительных затрат по ней помогла мне принять решение. Я поняла, что это мое, потому что для меня очень важна определенность, возможность планирования своего времени и финансов.

Довольны ли вы результатом?

Безусловно! Я рада, что судьба свела именно с доктором Королевым. Он делает людей счастливыми и работает на результат, а это вдвойне приятно!

Изменилось ли что-то теперь, после процедур?

Однозначно, в моей профессии очень важно дарить людям искренние, лучезарные улыбки, а доктор бережно, качественно и с любовью сделал мою улыбку именно такой.

Скажите несколько слов о самом проекте.

Мне было легко и непринужденно общаться с доктором и вне стоматологического кабинета. На портретной фотосессии клиентов, куда и я попала в качестве модели, он также проявляет индивидуальный подход к каждому человеку, он внимателен к любой детали, а еще креативно подошел к самому процессу. Благодаря его подсказкам фотограф сумел запечатлеть искренние эмоции, ухватить лучшие моменты, а цветовая гамма получилась светлой и позитивной. За всю проделанную работу и приятное общение я хочу сказать Андрею Игоревичу большое человеческое спасибо.





ТЕКСТ:

Анна ГРОМОВА
 Врач-дерматокосметолог
 @dr.gromova

ИЗ УСТ В УСТА

В этом номере для всех женщин, которые хотят сохранить свою привлекательность и скорректировать внешность, мы начнем разговор на очень актуальную тему. Что представляет собой процедура контурной пластики губ и периоральной области в целом? И знаете ли вы о том, насколько просто ее сделать.



Каждая девушка, женщина хочет быть интересной, сексуальной и красивой. А такая зона, как область губ, является очень важной зоной лица, которая порой совсем не красит красивое лицо и вызывает дискомфорт у пациента. Это могут быть различного рода асимметрии, проявляющиеся признаки старения (уменьшение объема губ, нечеткий контур, несоответствие анатомического размера губ относительно лица в целом, «кисетные» морщины у возрастных пациентов).

В первую очередь, оценивая лицо человека, мы обращаем внимание на область губ и глаз. Именно поэтому коррекция периоральной зоны — одна из основных в работе врача-косметолога.

Рассмотрим основные критерии молодости губ:

- четкая красная кайма — чем более четкий контур губ, тем более молодыми выглядят губы.
- цвет губ должен быть насыщенным: ярко-розовым или красным.
- важен объем: молодые губы — это пухлые сочные губы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
 НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- часто нас беспокоят морщины над верхней губой, это так называемые «кисетные» морщины. Исследования показали, что появление морщин в этой зоне говорит об угасании репродуктивной функции и снижении уровня эстрогенов в организме.

- нижняя губа должна быть чуть более широкой и объемной, чем верхняя, она должна находиться (по вертикали) в той же плоскости или слегка выступать, при этом ширина рта должна быть чуть меньше расстояния между зрачками, а высота крайней каймы верхней губы должна составлять, как правило, 2/3 от высоты нижней.

- безусловно, оценить губы без оценки улыбки невозможно. При гармоничной улыбке верхние зубы обнажаются на 2/3, край верхней губы повторяет окклюзионную линию, проходящую по режущим краям нижних резцов, обнажение нижних зубов отсутствует. Наблюдается четкая идентичность изогнутости линии филтрума верхней губы и альвеолярной линии четырех верхних резцов, а край нижней губы при улыбке практически повторяет очертание режущего края рта и при нормальной улыбке обычно доходит до зрачковой линии. В целом красивая улыбка — это красивые губы, красивые зубы, здоровые десны и физиологический прикус.

- «Арка Купидона» — V-образная линия изгиба центральной части верхней губы должна быть четко очерчена.

- колонны филтрума (форма срединного желобка над верхней губой) должны быть четкими.

- уголки губ должны быть приподняты, что говорит о молодости губ и периоральной зоны в целом.

Как видите, признаков молодости губ очень много, и чем раньше мы начнем их корректировать, тем дольше ваши губы будут оставаться красивыми.

Одним из основных методов коррекции и профилактики старения губ является контурная пластика с помощью препаратов гиалуроновой кислоты — филлеров, которые могут быть различной плотности.



ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПРОЦЕДУРА КОНТУРНОЙ ПЛАСТИКИ ГУБ?

Введение филлеров на основе гиалуроновой кислоты осуществляется для:

- СОЗДАНИЯ И ВОССОЗДАНИЯ НУЖНОГО ОБЪЕМА ГУБ
- СОЗДАНИЯ ЧЕТКОГО КОНТУРА
- СОЗДАНИЯ «АРКИ КУПИДОНА» И КОЛОНН ФИЛТРУМА, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО
- ПОДНЯТИЯ УГОЛКОВ ГУБ
- КОРРЕКЦИИ «КИСЕТНЫХ» МОРЩИН ВЕРХНЕЙ ГУБЫ
- КОРРЕКЦИИ АСИММЕТРИИ ГУБ



Но, конечно, перед проведением любых процедур необходима тщательная оценка существующих показателей. В нашей работе каждый пациент оценивается индивидуально, исходя из анатомических особенностей периоральной зоны, прикуса и пожеланий. Не бойтесь становиться лучше. Мы всегда готовы выслушать вас и предложить идеальный вариант для красоты вашей улыбки.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





ТЕКСТ:

Надежда ЯРНЫХ,
визажист

НЕВЕСТАМ НА ЗАМЕТКУ

Наступает свадебная пора, а это значит лишь одно — скоро мы увидим вихри белоснежных платьев, счастливых улыбок и приветственных криков. Мы решили дать несколько советов для подготовки к главному событию в жизни каждой девушки.

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ КОЖИ


Безусловно, рынок переполнен всевозможными косметическими средствами, помогающими скрыть красноту, пигментацию и прочие несовершенства. Но ничто не сравнится со здоровой сияющей кожей, поэтому за полтора месяца до торжественного события посетите кабинет косметолога.


Акцент стоит делать на щадящие процедуры: легкий фруктовый пилинг, чистку лица, курс массажа (питание и увлажнение кожи, лифтинг эффект, устранение мимических морщин, выравнивание тона лица). В домашних условиях не забывайте про маски, чередуйте очищающие, увлажняющие и питательные.

ПРОБНЫЙ МАКИЯЖ

Очень важно выбрать свадебный макияж не просто по фото, следует его «примерить», как и свадебное платье, и прическу. Образ должен быть целостным и гармоничным, не стоит ограничиваться по времени, отведите на встречу с визажистом несколько часов. Я всегда учитываю пожелания невесты, мы прорабатываем каждый нюанс, чтобы макияж был идеальным как в жизни, так и на фото.



 nadin_yarnykh

 8 (962) 211-09-09

 NNJar@yandex.ru



ТЕКСТ:

Анна МИРОЛЮБОВА,
мастер по архитектуре
и оформлению бровей

МОДА НА БРОВИ

В современном мире, пожалуй, не осталось ни одной девушки, которая не слышала бы о том, какую важную роль в ее внешности играют брови. Удивление, грусть, радость, разочарование — все это выражается на лице не только мимикой. Не последняя роль в отражении характера человека отводится бровям.

Вeauty-индустрия не стоит на месте, и услуга «архитектура бровей» быстро набирает популярность, оказавшись такой же востребованной, как маникюр, педикюр, парикмахерские и другие услуги индустрии красоты.

Окунувшись в профессию бровиста год назад, в тот самый период, когда она была у всех на слуху, я поняла, что далеко не многие решались на такую специализацию.

Со стороны может показаться, что с бровями и делать особенно нечего. Но я, как никто другой, знаю, что правильно оформленные брови могут визуально омолодить человека на 5 – 10 лет. С помощью формы можно скорректировать проблему глубоко или широко посаженных глаз. Откорректировав толщину брови, можно сузить или расширить лицо, а еще исправить ошибки, допущенные клиентом при самостоятельном проведении данной процедуры. А благодаря таким красителям, как хна, можно изменить оттенок бровей, сделать их ярче или, наоборот, создать естественный эффект, соответствующий общему цвету волос.

Форма бровей подбирается строго индивидуально к форме лица, поэтому для первой коррекции лучше обратиться к специалисту. В этом деле самое важное — правильная «разметка» на лице, и только профессионал знает все тонкости «архитектуры бровей». Но, конечно, главная задача бровиста — максимальное сохранение каждого волоска и подбор подходящего цвета в соответствии с параметрами и пожеланиями клиента.



К сожалению, густота бровей для многих является сегодня проблемой. Еще 2 – 3 года назад брови рисовали от руки в парикмахерских салонах, и поэтому страх получить стандартные тонкие и черные брови до сих пор присутствует у части моих клиентов. А все потому, что тонкие брови считаются отголоском моды двухтысячных. Тем не менее, специалист подкажет немало доступных средств, которые помогут пробудить спящие луковицы и тем самым нарастить нужную форму. Однако опыт подсказывает, что есть другая, еще более распространенная проблема — это асимметрия лица. И если в зрелом возрасте причиной этого являются уже сформировавшиеся физиологические особенности, то в молодости асимметрию могут спровоцировать вредные мимические привычки. Такие незаметные для нас, как привычка хмурить брови, постоянно удивляться одной бровью, улыбаться одним уголком рта, морщить нос и так далее. Но и из этой ситуации есть выход: техника фейс-фитнеса при выполнении четких рекомендаций помогает исправить асимметрию.

Все просто: Face-fitness — это гимнастика для лица. Комплекс специально подобранных, индивидуальных для каждого клиента упражнений для подтяжки мышц, коррекции овала лица и создания тонуса кожи. Пока в Ярославле это новое направление, по-

этому обучение я проходила в Москве у специалиста, который одним из первых стал продвигать систему естественного омоложения лица в России. Теперь я точно знаю, что есть отличная альтернатива уколам красоты. Если можно отсрочить использование всевозможных филлеров, почему бы это не сделать?

Иногда узкая профессия вдохновляет специалиста на дальнейшее развитие. Так получилось и в моем случае: теперь кроме создания идеальных бровей, я преподаю авторский курс «Сам себе бровист» и курс «Face-Fitness», и своими знаниями я с удовольствием делюсь со всеми желающими.

ЧТО КУПИТЬ В МАГАЗИНЕ ЭТИМ ЛЕТОМ?



ТЕКСТ:

Дарья ЛЕЙЧИНСКАЯ,
ИМИДЖ-СТИЛИСТ
www.leichinskaya.com

Лето — это удивительное время, когда хочется наряжаться, быть ярким, экспериментировать и удивлять окружающих. Поэтому модницам и модникам сложно устоять, чтобы не накупить чего-нибудь ультрамодненького перед наступлением нового сезона.

Все это так, но я всегда рекомендую своим клиентам, несмотря на желание скупить все имеющееся на прилавках, все же улавливать ту грань между нужной покупкой и мнимой необходимостью. Что это значит? Во-первых, перед шоппингом стоит разобраться в грядущих и существующих тенденциях. И лучше выбирать те модные направления, которые будут по душе и надолго останутся в гардеробе. Таким образом, покупая супертренд сезона, мы делаем инвестицию в свой гардероб на длительное время. Думаете, это невозможно? Давайте посмотрим. Итак, читайте, какие трендовые вещи можно будет носить, даже когда мода на них уйдет.

БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ.

Сейчас различные брючные костюмы довольно актуальны. В летней моде особенно выгодно смотрятся костюмы белого цвета. Если при покупке брючного костюма вы хотите попасть, что называется «в яблочко», и с толком укомплектовать свой гардероб, выбирайте брючные костюмы жемчужных, кремовых и бежевых оттенков. Такие цвета близки к трендовым, но в то же время они достаточно нейтральны и долго не выйдут из моды. При выборе брючного костюма важно отдавать предпочтение не классическому женскому жакету, а смокингу — он будет смотреться крайне изысканно.



БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ ТРЕНДУ
МОЖНО НАУЧИТЬСЯ НОСИТЬ
ЦВЕТНУЮ ОДЕЖДУ.

ВЕЩИ ЯРКИХ ЦВЕТОВ ВСЕГДА ВЫГЛЯДЯТ НЕОБЫЧНО.

Сейчас они на пике популярности. Более того, можно добавлять не одну яркую вещь в образ, а сразу несколько. Благодаря этому тренду, если раньше не получалось, можно научиться носить цветную одежду. В дальнейшем яркие вещи останутся в гардеробе и будут вашим смелым фирменным знаком.



СЛОЖНОСОЧИНЕННЫЕ ФАСОНЫ, НЕОБЫЧНЫЕ ВЫРЕЗЫ, ЗАМЫСЛОВАТЫЙ КРОЙ — ВСЕ, ЧТО КАЖЕТСЯ СТРАННЫМ, И ВСЕ, ЗА ЧТО ЦЕПЛЯЕТСЯ ВЗОР, СЕЙЧАС НА ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ.

Не упустите шанс купить идеальное платье с красивым остро-квадратным вырезом, юбку с асимметрией и жакет-оверсайз с необычными карманами. Как правило, вещи странного кроя долго сохраняют популярность.

ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ С ПРОЗРАЧНОСТЬЮ.

Представьте себе легкое прозрачное платье, под которое можно надеть комбинацию, а в другом случае футболку с джинсами, или совместить это прозрачное платье с другим непрозрачным платьем. Представьте прозрачный пояс на талии, поддерживающий жакет или платье. Смотрится необычно и с претензией, — это ли не то, что вам нужно?! Да, и потом логично, что прозрачные вещи не имеют цвета, поэтому долго будут вписываться в ваши повседневные и вечерние образы.





САМЫЙ ВКУСНЫЙ ДЕНЬ ЛЕТА

18 августа в нашем городе в третий раз пройдет гастрономический фестиваль «Пир на Волге». Примечателен он тем, что позволяет совместить приятное с полезным: отведать разнообразных вкусовностей от участников фестиваля и весело провести время.

Почему нужно отметить красным эту дату в календаре, расскажет автор идеи и продюсер «Пира», а подтвердят рецепты от звездных гостей.



10 ПРИЧИН ПРИЙТИ НА СТРЕЛКУ 18 АВГУСТА



Юлия СКОРОХОДОВА
автор идеи и продюсер
городского пикника
«Пир на Волге»

- 1. Провести целый день со своей семьей в своем городе*
- 2. Перепробовать все гастрономические специалитеты Ярославля и всей России*
- 3. Увидеть, как работают всероссийские кулинарные гуру и знаменитые шефы*
- 4. Узнать любимые рецепты знаменитостей*
- 5. Целый день отжигать под живую музыку и услышать любимые хиты*
- 6. Отправиться в кулинарный круиз по Волге*
- 7. Попасть в число счастливиц и отпраздновать торжество на Свадебном пиру*
- 8. Побить рекорды вместе с лучшими спортсменами*
- 9. Осчастливить своих детей бесконечным числом игр и развлечений*
- 10. Научиться новому и поверить, что счастье есть*



**Владимир
СЛЕПЦОВ**
мэр
Ярославля



«КАРТОШКА ПОД ШУБОЙ»

Рецепт простой: обжариваем мясо, добавляем специи и нарезанный лук. Затем укладываем картофель, нарезанный слайсами, и добавляем соль по вкусу. Сверху трем сыр и смазываем майонезом. Выпекаем в духовке 40 минут при температуре 180 градусов.

**Юлия
ТИХОМИРОВА**
телеведущая



«ТАР-ТАР ИЗ СВЕЖЕГО ТУНЦА»

Мелко режем тунец, авокадо и клубнику (все свежее). Смешиваем в пропорциях: 2/4 тунец, 1,5/4 авокадо; 0,5/4 клубники. Подаем к столу на тарелке, выложенной зеленью.

**Евгений
ВЛАСЕНКОВ**
эксперт по
физической
подготовке
хоккеистов



ВСЕ, ЧТО СВЯЗАНО С МАКАРОНАМИ — МОЯ КОРОНОЧКА. НАПРИМЕР, ВЧЕРА Я ГОТОВИЛ КАРБОНАРУ.

Ингредиенты:

- Паста твердых сортов
- Грудинка
- Лук
- Сливки 20 - 30%
- Сыр пармезан
- 2 яичных желтка
- Оливковое масло
- Соль
- Перец

Берем одну луковицу, мелко нарезаем и высыпаем на сковороду с оливковым маслом, немного пассируем. Нарезаем грудинку полосками, выкладываем на сковороду, обжариваем, добавляем сливки, соль и перец, делаем красиво. Параллельно ставим варить макароны, в кастрюлю с водой добавляем соль и оливковое масло (маленький секрет), чтобы паста не слипалась, варим пасту аль денте, сливаем воду, добавляем яичные желтки, смешиваем и добавляем соус. Самый главный секретный ингредиент — это хорошее настроение!

**Наталья
СЕМЕНИХИНА**
телеведущая



Придумано не мной, так готовят мои французские друзья, поэтому берем с них пример и для начала запасаемся большой кастрюлей, чтобы не сдерживать свой аппетит. Готовится все очень быстро, и лучше делать это в присутствии едоков, потому что подавать блюдо нужно прямо с огня.

Ингредиенты:

- сливочное масло — 2 столовые ложки
- лук-шалот — 2 средних луковицы (можно заменить луковицей репчатой или салатной, но не красной)
- фенхель — 1 небольшой или половинка крупного (остатки отлично идут в салат с тунцом, прямо свежий фенхель тонкими слайсами)
- болгарский перец — 1 небольшой, любимого вами цвета
- перец чили — для тех, кто любит погорячее (ориентируемся на свой вкус)
- мидии — две пачки замороженных в створках в собственном соку (450 гр в пачке)
- петрушка — пучок
- белое сухое вино — 200 мл

*Ждем вас
и ваши улыбки!*

WWW.ПИРНАВОЛГЕ.РФ

**Пир
на
Волге**

ГОРОДСКОЙ ПИКНИК

18
августа

Ярославль
Стрелка

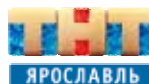


Игры, креатив и активный отдых ♦ Свадебный пир
Спортивные турниры, фитнес ♦ Живая музыка ♦ Мастер-классы
Парад гастрономических брендов ♦ Фермерские продукты
Романтические круизы по Волге

Организатор Пира



Генеральные медиапартнеры



Генеральный партнер в категории
«Посуда и оборудование для профессиональной кухни»



При поддержке



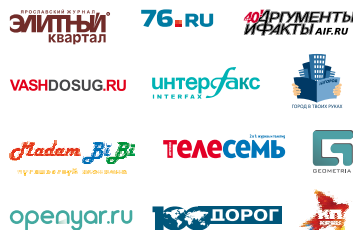
Партнеры



Рестораны



Медиапартнеры





СОБАКА БАРАБАКА
— СОСИСОЧНАЯ —

НОВАЯ СОБАКА БАРАБАКА – ТЕПЕРЬ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ!

Больше сосисок! Больше хот-догов!
Больше сахарных бомб!

Дорогие друзья, приглашаем вас
посетить обновленную сосисочную
Собака Барабака.

К первому дню рождения мы выросли
и увеличились в размерах в 2 раза!

У нас появилась большая открытая кухня, бар, уютные залы, которые готовы одновременно принять более 100 персон. В планах открытие детской игровой зоны, где нашим совсем юным гостям будет интересно и весело.

Также изменения коснулись и меню, где теперь можно найти наши авторские бургеры. Для бизнесменов и бизнес-леди мы обновили деловые обеды, чтобы вы могли вкусно и быстро провести свой ланч и вернуться к работе. Неизменными остались приятная атмосфера и большие окна — ваш уголок уюта в центре города.



*Собака Барбака
рекомендует!*

**СНОСО LAB —
НОВАЯ САХАРНАЯ
БОМБА**



*Открой сезон гриля вместе с Собакой Барбакой!
Собираетесь на дачу? Хотите быстро и вкусно
приготовить блюда на углях?*

Предлагаем вам колбаски и сосиски нашего собственного производства без красителей, консервантов и вредных добавок. Вы можете заказать и в тот же день приобрести их на вес.

- Колбаска куриная с сыром — **1кг / 450 р.**
- Колбаска Баварская с тмином — **1кг / 470 р.**
- Колбаска шашлычная острая — **1кг / 500 р.**
- Колбаска говяжья с курицей и луком — **1кг / 500 р.**
 - Колбаска 3 мяса — **1кг / 540 р.**
 - Колбаска Кавказская — **1кг / 800 р.**
 - Молочные сосиски — **1кг / 420 р.**

*Сосисочная Собака Барбака ждет друзей...
теперь в 2 раза больше!!!*

#уарбарабакa #собакабарабакa #ярославль



ТЕКСТ:

Наталья ТАРАКАНОВА,
руководитель фитнес-клуба
«Стиль жизни»

Полезность здорового образа жизни и постоянной физической активности давно является аксиомой. Все чаще и чаще мы слышим о моде на спорт, СМИ пестрят пропагандой здорового образа жизни, эволюционирует спортивное оборудование, а фитнес-клубы предлагают все более новые и современные программы тренировок. Но статистика неумолима, и процент людей в России, занимающихся спортом, по-прежнему ничтожно мал. Что же мешает большинству россиян включить физические нагрузки в свой список регулярных привычек? За мою практику общения с клиентами фитнес-индустрии самыми частыми ответами были («не хватает силы воли/времени»), («нет мотивации»). И сегодня я хочу поделиться полезными советами, как сделать так, чтобы ваши ноги сами несли вас в заветный фитнес-клуб.

Стиль жизни
Стиль жизни
фитнес клуб

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

КАК ЗАМОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ НАКОНЕЦ-ТО ЗАНЯТЬСЯ ФИТНЕСОМ?

Для начала подумайте, какую основную задачу может решить для вас фитнес. Коррекция фигуры и улучшение внешнего вида? Укрепление здоровья, функциональность и подвижность на долгие годы, профилактика заболеваний или что-то другое?

Теперь представьте себе результат, к которому вы хотите прийти. Представьте себе самого себя, но в будущем. Наполните ваш будущий образ максимальным количеством деталей и красок. Например, прочувствуйте, как комфортно вам быть полностью здоровым, сильным и наполненным энергией, представьте, как сильно вас радует отражение в зеркале, как идеально сидит любая одежда. Спросите себя, как изменилась ваша жизнь? Какие еще положительные эффекты вы получили от собственных изменений? Продолжайте концентрироваться на образах будущего до тех пор, пока картинка не станет для вас очень привлекательной, а в голове не промелькнет: «Wow! Хочу туда скорее!» Именно в этот момент запускается серотониновая реакция мозга и включается та самая мотивация.

Следующим шагом будет еще одна визуализация будущего, но с точностью до наоборот. Представьте себе, каким вы будете, если вы не сделаете физическую активность частью своей жизни? Представляйте также ярко, в красках и деталях, что будет с вашим телом, с вашими суставами, какие чувства вы будете испытывать, находясь, например, на пляже в купальнике. Теперь у вас есть два четких направления, и вы можете спросить себя, в какую сторону я хочу двигаться? Бездействием приближать реализацию негативного сценария или каждый день выполнять несложные шаги по направлению к своей цели?

ПРИНЯЛИ РЕШЕНИЕ? ОТЛИЧНО! НАЧАЛО ПОЛОЖЕНО!

Следующий секрет будет заключаться в правильной постановке цели. Вы уже мысленно увидели свой желаемый результат и знаете, что хотите получить в итоге, но чем амбициознее цель, тем меньше хочется думать о процессе ее достижения. Каждое небольшое действие становится в тягость и кажется бессмысленной тратой сил, напоминая о том, насколько далеки мы от результата. Чтобы этого избежать, в формулировку цели включаем глагол. Цель может звучать, как ответ на вопрос: «Что я буду делать регулярно, ежедневно, еженедельно?» Например: «Я буду посещать фитнес-клуб 2 раза в неделю по 60 минут».

Поставив себе цель в такой формулировке, вы делаете ее достижимой и осязаемой, предотвращая саботаж мозга, напоминающего, что ваше действие — это лишь капля в море, а цель и радость от ее достижения все еще далеко. Также даете своему организму возможность испытать удовольствие в виде выброса дофамина, ведь каждое посещение тренировки ваш мозг будет воспринимать как законченное достижение.

Со временем ваш мозг привыкнет к такому гормональному «поощрению» и сформирует вашу привычку делать то или иное полезное действие, например, посещать тренировки.

А теперь заключительный совет. Самое главное — это безотлагательное действие. Именно сегодня, именно сейчас вы можете сделать маленький шаг к большим достижениям, например, просто позвонив и записавшись на пробную тренировку. Запланируйте занятие на завтра, на выходные или даже через месяц, но сделайте это сейчас. Действуйте и помните: дорога возникает под ногами идущего.



Не Просто Еда

Продукты для здорового питания

ПИТАТЬСЯ ВКУСНО И ПРАВИЛЬНО

«Не Просто Еда» – это не просто сеть фирменных магазинов с продуктами для здорового питания, это проект с заботой о качестве вашей жизни и ваших близких.

В магазинах вы можете приобрести экологически чистые продукты питания от производителей эко-сегмента, гарантию качества которых подтверждают самые строгие сертификаты. Продукты абсолютно безопасны, они не содержат генно-модифицированных ингредиентов, вредных добавок и консервантов.

Достаточно всего один раз посетить любой из наших фирменных магазинов, чтобы оценить ассортимент и качество. Ваша продуктовая корзина будет на 100% натуральной!

Посетите наши уютные магазины или сделайте свой заказ по телефону (4852) 28-05-08 на любую сумму, и мы бесплатно доставим его по указанному адресу города.

- Свежие молочные и кисломолочные продукты
- Ароматный бездрожжевой хлеб
- Охлажденное мясо
- Фермерская колбаса
- Натуральные сыры, в т.ч. козий
- Полуфабрикаты, пельмени
- Большой ассортимент чая
- Натуральные сладости и снеки без сахара
- Шоколад на меду
- Натуральное мороженое без сахара
- Разнообразные приправы и специи
- Крупы, макароны, семена
- Морсы и соки без сахара
- Бытовая химия и Косметика на природных компонентах

... и ещё много вкусного.





Наши магазины:

Ярославль, ул. Ушинского, 8
Ярославль, ул. Свободы, 91 (ТЦ «ВЕНГЕ»).

Часы работы: с 9:00 до 21:00

Тел: (4852) 28-05-08

 neprostoeda.com

 [neprostoeda76](https://www.instagram.com/neprostoeda76)

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ

ТЕКСТ: / **Наталья МИЛОСЛАВСКАЯ**, фитнес-тренер, нутрициолог, преподаватель здорового образа жизни



Наличие солнца и плюсовой температуры воздуха за окном заставляет нас снимать с себя лишнюю одежду. И большинство людей с ужасом понимают, что жаркие дни снова пришли неожиданно, а в летние шорты влезть еще нет возможности. Вот откуда в клубах обилие «поднежников» (так в тренерской среде называют людей, которые появляются в тренажерных залах с приближением лета). В погоне за стройным, сексуальным, рельефным телом и быстрым результатом в тренировках эти люди проводят в зале 7 дней в неделю, не щадят себя с силовой нагрузкой, посещают подряд несколько групповых занятий и жестко ограничивают себя в питании. Это приводит их не готовый к такому образу жизни организм в состояние перетренированности — хронической усталости от тренировок. Она возникает, когда объем и интенсивность тренировочной программы превышают восстановительные способности организма. Иначе говоря, это состояние наступает, если вы занимаетесь слишком много и слишком часто, а ваше тело не успевает восстановиться.

Различают мышечную, психологическую и перетренированность центральной нервной системы. Все эти виды проявляются у тренирующегося «в связке». Начинается все с перетренированности мышц. Частая нагрузка в зале способствует недовосстановлению: поврежденные мышечные волокна испытывают дефицит питательных веществ и аминокислот. Затем чрезмерные нагрузки бьют по центральной нервной системе, падает скорость проведения нервных импульсов, ухудшается внимание, координация и выносливость. Все это вызывает психологическое утомление от тренинга: пропадает желание тренироваться, становится хуже общее самочувствие и настроение.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРИЗНАКОВ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВЫ «СЛОВИЛИ ПЕРЕТРЕН».

- снижение силовых показателей и выносливости, остановка прогресса рабочих весов, а затем их регресс (вес отягощения падает вместо того, чтобы расти). Тренировки дают все тяжелее.

- остановка мышечного роста. Организм не в состоянии поддерживать вашу «форму» из-за нехватки ресурсов. Вес тела падает или застывает на месте.

- плохое самочувствие, аппетит, сон. Раздражительность, учащенное сердцебиение, иногда головные боли.

Исцеляется перетренированность отдыхом от нагрузок, сном (не менее 8 часов), качественным питанием, прогулками на воздухе. Полезно: пройти курс массажа, избегать стрессовых ситуаций. Время отдыха подбирается индивидуально. Если вы вовремя заметили у себя это состояние, то достаточно будет недельного восстановления. Если перетренированность накапливалась месяцами и перешла в хроническую, отдых может длиться более 30 дней.

У вас появилось желание снова идти в зал? Отлично! Продлите отдых на 2 – 3 дня и снова идите тренироваться.

ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ — ЭТО ПРОФИЛАКТИКА. ТЕПЕРЬ Поговорим, как вам быстрее ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ:

- не пренебрегать разминкой и заминкой. Это важные составляющие тренировочного плана. Разминка подготавливает мышцы к работе, повышает способность организма справляться с нагрузками. Заминка ускоряет восстановление и выводит продукты метаболического распада.

- вода, выпивайте достаточное ее количество.

Вес (в кг)* 0,03(л) = ваша личная норма воды

- сбалансированное питание. Обеспечить рацион достаточным количеством белков, сложных углеводов, витаминов и минералов.

- исключить алкоголь. Он замедляет выведение продуктов распада из организма и вызывает окислительный стресс — состояние, при котором в организме много свободных радикалов (молекул без одного электрона). Эти молекулы запускают цепную реакцию, которая нарушает целостность клеток и приводит к их повреждению и гибели.

- добавить в рацион пищевые добавки:

- витамин С — стимулятор иммунных процессов, способствует уменьшению гормона стресса-кортизола.

- ненасыщенные жирные кислоты омега-3, омега-6 — ускоряют процесс восстановления, уменьшают воспалительные реакции.

- магний — уменьшает окислительный стресс, успокаивает нервную систему, способствует быстрому восстановлению.

- восстановительные мероприятия (массаж, баня, сауна, хамам, плавание). Способствуют выведению продуктов распада из клеток, стимулируют нервные рецепторы кожи, ускоряют восстановление.

- сон. Люди, которые спят не менее 8 часов в день, лучше и быстрее прогрессируют в тренировках.

- дополнительные дни отдыха. Не проходящая боль в мышцах? Приходите на тренировку уже уставшим или занимаетесь через силу? Это показатель того, что необходимо увеличить дни отдыха между тренировками. Если восстановление идет медленно — снизить тренировочный объем, уменьшить количество упражнений и рабочих подходов.

- циклирование нагрузки. Еще один нюанс, который оставит вас «в строю» тренирующихся: чередуйте тяжелые и легкие дни в своей тренировочной программе. Эксперименты в каждодневных рекордах силы и выносливости могут закончиться травмой.

- самое главное — тренируйтесь с персональным тренером! Грамотный, профессиональный специалист правильно составит для вас тренировочную программу, подберет соответствующую нагрузку, отследит ваше состояние до, во время и после тренировки, а также поможет расставить приоритеты в питании и другой двигательной активности. Всем приятного восстановления!



13-15
ИЮЛЯ
2018

**ПО БОДИБИЛДИНГУ
И ПАУЭРЛИФТИНГУ**

**КУБОК
ВЯТСКОГО**



ЛИЧНОСТЬ VS. ТАЛАНТ: ОТБРОСИТЬ ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ И НАЧАТЬ ПЕТЬ

Возможность творить — величайший дар человечеству. Однако многие отказывают себе в этом удовольствии, ссылаясь на отсутствие природного таланта. Проблема в коварном устройстве нашего мозга — ему выгодно выдумывать оправдания, чтобы экономить ресурсы организма. Но мы убедились на личном опыте и примере учеников, что для развития музыкальности необходимы лишь желание и сила личности.

Есть два пути покорить сцену. Более сложный и долгий — заниматься самообразованием. Второй путь — обратиться к профессионалам. В творческой лаборатории VocalUp мы рады помочь и новичкам, и опытным артистам научиться любым вокальным техникам. С первой встречи мы учим вокалистов петь, не травмируя связки, и управлять своим голосом. Наши наставники помогают освоить нотную грамоту, вокальную хореографию, игру на гитаре или фортепиано, здесь же можно поработать и с дефектами речи. Иначе говоря, это пространство, в котором артист может ответить на все вопросы и свободно экспериментировать.

В честь официального открытия команда VocalUp подготовила музыкальную постановку «Изумруд». Приглашаем вас 5 июля на премьеру и знакомство с нашей работой в Концерт-Холл «КИНО». Цена билетов символическая, а приобрести их можно на сайте яршоу.рф.

С любовью и вдохновением, команда VocalUp



ТВОРЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Тел.: +7(905)6463672
vocalup.ru@gmail.com



МАНИКЮРА – КВАРТИРА –

студия ногтевого сервиса

66-23-03

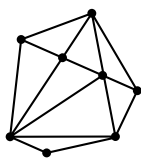
Ярославль, ул. Свободы, 9

 Inst: kvartiramanikyura

 vk.com/kvartiramanikyura662303

 facebook.com/kvartiramanikyura662303

Квартира-Маникюра.рф



**ФАБРИКА
ГЕОМЕТРИЯ
МЕБЕЛИ**

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПРОЕКТАМ

НА ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ЗАКАЗЕ МЕБЕЛИ – ДО ЗАКАЗА, ВО ВРЕМЯ ЗАКАЗА И ПОСЛЕ ВИЗИТА ЗАМЕРЩИКА.

1. Вы выбираете компанию...

Представьте, что вы каждый день будете пользоваться результатом работы компании, которая спроектировала и изготовила вашу мебель.

Узнайте максимум о компании:

- Время работы на рынке
- Отзывы
- Наличие офиса и своего производства
- Компетентность персонала
- Способы оплаты
- Гарантийное и постгарантийное обслуживание



2. Перед вызовом специалиста на замеры вам нужно:

Предварительно подобрать понравившиеся проекты по стилю и конструкции в интерьере или дизайнер предложит Вам проект, который вы будете выстраивать в совместном диалоге.

Если вы выбираете кухонный гарнитур, то в этом случае нюансов больше. Обдумайте:

- Какую технику вы хотели бы разместить,
- Какой фартук вам более всего подходит (плитка или стеновые панели)
- Какой высоты вы хотите верхние шкафы (стандартные или под потолок)
- Где необходимо разместить обеденную зону

В свою очередь специалист должен:

- Специалист должен иметь при себе все необходимое для замера
- Померить все помещение
- Уточнить все детали
- Задать вопросы по бытовой технике (размеры и предполагаемое расположение)
- Уточнить по ремонтным работам и переносу коммуникаций
- Уточнить про желаемые материалы и фурнитуру
- Узнать планируемый бюджет на мебель

3. Если вы хотите узнать стоимость вашей будущей мебели без выезда специалиста.

Запишите все ваши пожелания и укажите приблизительные размеры.

- Размер стен где будет располагаться мебель
- Техника и ее расположение
- Материалы столешницы и фасадов
- Какую фурнитуру рассматриваете (с доводчиками или нет)
- Стиль мебели (пару фото того, что вам нравится)

С этими данными вы можете приехать к нам в офис на ул. Журавлева 7И или прислать по электронному адресу на почту info@mebelgeo.ru

Благодаря тому, что все размеры и пожелания вы уже зафиксировали, наш дизайнер сделает расчет гораздо быстрее!
Таким образом мы сэкономим Ваше время.

Если у вас совершенно нет времени заниматься замерами, проектами, материалами ... доверьте это дело профессионалам.

Мы спроектируем, продумаем, подберем лучшие материалы и отправим разные варианты Вам на согласование.

Мы знаем как сделать ваш дом уютным и практичным!
Специалисты Фабрики Геометрия Мебели подберут для вас удобную планировку мебели, создадут практичный проект каждой конструкции, помогут подобрать качественные материалы и фурнитуру и создадут уютную атмосферу для каждой комнаты вашего дома!

Звоните нам 8(4852)23-06-94
8(930)114-16-48

Приезжайте на наше уникальное мебельное пространство:
ул.Журавлева 7И



Руководитель «Фабрики Геометрия Мебели»
Кознова Елена Юрьевна

КРУТОЕ ВИДЕО НА СМАРТФОН?

ЛЕГКО!



ТЕКСТ:

**Станислав
Александрович
ГОЛУБОВ**

Тел.: 8(915)995-70-75

@golubov.pro

www.golubov.pro

vk.com/golubov_stas

www.facebook.com/stanislav.golubov.7

Вы владелец бизнеса? Занимаетесь производством, продажами, творчеством? Для вас важно идти в ногу со временем и совершенствоваться? На сегодняшний день развить свой бизнес без дополнительных вложений практически не представляется возможным. Важным ресурсом для продвижения стали различные социальные сети, мессенджеры и тематические группы. Всем нам нравится читать интересные статьи и рассматривать сочные фотографии. Но еще больше мы любим смотреть видео. Это самый удобный способ получения информации в современной действительности. Огромную часть знаний мы получаем за счет использования мобильных устройств. Интернет повсюду, он быстрый и позволяет наслаждаться видеоконтентом, где бы вы ни находились.

Создавать собственный уникальный материал — это недорого! Нужно просто немного терпения и сил. Самый главный инструмент у вас всегда при себе — это ваш телефон. С его помощью можно снимать удивительные вещи. Да и обработку видео тоже можно производить непосредственно на мобильном устройстве.

Итак, вы вооружились идеей, энтузиазмом и свободным временем. С чего же начать? Первое — поверните телефон горизонтально. Вертикальное видео не вызывает раздражения только тогда, когда вы смотрите истории в Instagram.



Второе — по возможности максимально устраните тряску. Для этого можно использовать любой штатив и специальный крепеж для телефона.



И третье — обеспечьте хорошее освещение. Сенсор мобильного устройства имеет небольшой физический размер, и при низком освещении могут возникнуть неприятные шумы. В результате картинка будет низкого качества.

Теперь вы готовы создать эффектный видеоряд. Но, к сожалению, этого недостаточно — для положительного результата нужен качественный звук. Зритель с большой вероятностью закроет ваш шедевр через несколько секунд, если услышит неразборчивую речь и посторонние шумы. И напротив — видео с четким звуком позволит корректно донести информацию, даже в том случае, если видеоряд немного страдает. По этой причине уделять внимание звуку следует не меньше, чем видеоряду, а возможно, даже и больше. Добиться чистоты звучания поможет петличный микрофон, либо стандартная гарнитура вашего телефона. А использование bluetooth-устройств позволит отказаться от проводов.



Допустим, вы решили снять небольшой обзор своей продукции, товара или услуги для публикации. Например, вы занимаетесь продажей гаджетов и хотите рассказать о продукте или новенькой модели ноутбука по вкусной цене.

Заранее напишите сценарий — это необязательно полноценный труд в нескольких томах, но вы должны четко понимать порядок действий в кадре.



Подготовьте все материалы, которые хотите продемонстрировать.

Выберите удачное место. Желательно подготовить хороший фон. Им может выступать однотонная стена или красивый интерьер.

Подготовьте освещение. Лучше использовать специализированный свет, но если это вызывает трудности, воспользуйтесь естественным. Расположите свое рабочее место у большого окна. Желательно избегать прямых солнечных лучей, чтобы на картинке не было больших перепадов света и тени. Для создания более мягкого освещения используйте рассеиватель или белое полупрозрачное полотно, это, к примеру, может быть и обычная белая штора. Если окно освещает вас частично, то убрать неприятные тени можно за счет отражателя. Его функции отлично выполняет большой кусок пенопласта, который всегда можно найти в строительных магазинах. Расположите его напротив окна и отрегулируйте. Так ваша картинка станет менее контрастной, и освещенность будет равномерной.



Студийный свет

Рабочее место готово, теперь можно приступить к установке камеры. Самое главное — расположить ее максимально корректно. Если ваш взгляд будет направлен вниз, то психологически вы будете доминировать над зрителем, если вверх — то будете смотреться комично. Таким образом, камеру необходимо расположить так, чтобы ваш взгляд был направлен прямо перед собой.



Камера высоко



Камера низко



Оптимально

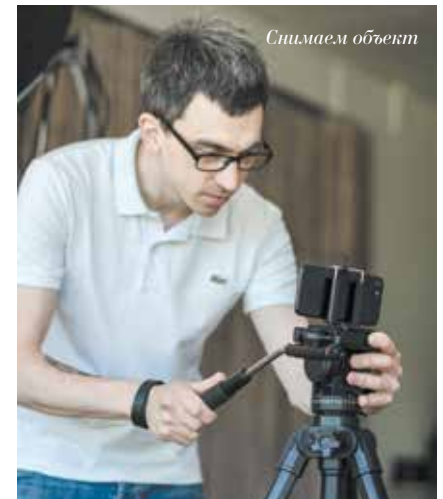
Для записи видео могут быть использованы сторонние программы, которые обладают дополнительным функционалом и обилием настроек. Но можно обойтись и штатными средствами. Главное — зафиксировать фокус и экспозицию на объекте съемки. К примеру, на смартфонах от компании Apple это делается простым удерживанием пальца на объекте, после чего появится надпись «фиксация экспозиции/фокуса». Дополнительно экспозицию можно настроить бегунком, это позволит избежать пересвета или провала в тенях.



Фиксация экспозиции

Чтобы убедиться, что материал получается, делаем тестовую запись и просматриваем. Осталось записать основной материал. Для удобства контроля записи можно попросить помощи у друзей. С ассистентом вы справитесь быстрее, и вероятность получения брака значительно снизится. Очень обидно, когда лучший дубль не записан из-за досадной оплошности или невнимательности.

Чтобы разбавить общий видеоряд, снимите дополнительные кадры. Для этого хорошо подойдут крупные планы продукции. Лучше всего снимать со штатива, совершая небольшое панорамирование — вращение головы штатива в горизонтальной плоскости. Это придаст больше живости нашему видео.



Снимаем объект

Когда материал готов, приступаем к монтажу. Идеально использовать для этого специализированные программы, но собрать видео можно непосредственно на вашем смартфоне. Приложения для монтажа можно легко найти на просторах AppStore или GooglePlay.



Монтаж видео на смартфоне

Эти простые советы помогут вам создавать видеоконтент уже сейчас без вложений и больших временных затрат. А если появились вопросы, то напишите мне.

Protein boutique

• спортивное питание •



**МЫ ОТВЕЧАЕМ
ЗА КАЧЕСТВО НАШЕЙ
ПРОДУКЦИИ,
ПОТОМУ ЧТО МЫ ЗНАЕМ
ЕЕ ИЗНУТРИ!**

**+
ПОТОМУ ЧТО
КАЖДЫЙ НАШ ГОСТЬ –
VIP**

**+
ПОТОМУ ЧТО
ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ!**

**ПРОСПЕКТ ОКТЯБРЯ, 3
(4852) 93-09-63**



*От создателей
сети «Дудки Бар»*

Открытие
26 МАЯ

Новый проект

ДАЧА
на Даманском

*Ярославль,
парк Даманский*

Справки: (4852) 33-09-33



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.