

# ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСд

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

№ 4(04) 2018





СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

# *Искусство идеальной улыбки*

Виниры, имплантация, отбеливание,  
лечение, протезирование зубов

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

18



22



12



### СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Осень не повод для грусти!  
СТР. 3

### УЛЫБКА — ЭТО ЦЕЛЫЙ МИР!

Мы о том, почему так важно, чтобы  
улыбка не покидала ваши лица  
СТР. 4

### ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Давайте познакомимся поближе  
с героиней октябрьского выпуска  
СТР. 6

### УЛЫБКИ НАШЕГО ГОРОДА

Встречайте новую рубрику журнала  
СТР. 8

### ARTÈGO — ИТАЛЬЯНСКОЕ КАЧЕСТВО В ЯРОСЛАВЛЕ

Это что-то новенькое:  
новая точка для преображения ваших  
волос в Ярославле  
СТР. 10

### РЕСТОРАНЫ «BOULVAR GROUP» — ЛУЧШИЙ ВЫБОР ЭТОЙ ОСЕНИ!

Варианты времяпрепровождения этой  
осенью от истинных знатоков  
СТР. 12

### ВСЕМУ ГОЛОВА

Тыква — не только символ Хэллоуина,  
но еще и очень полезный овощ!  
СТР. 14

### УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЬ

Наталья Милославская о том, какие  
продукты могут улучшить настроение,  
а какие — совсем нет  
СТР. 16

### ВСЕ ПО ПЛЕЧУ!

Дарья Лейчинская проводит ликбез  
по самой актуальной теме этой осени.  
Выбираем пальто  
СТР. 18

### ЛЕДОВАЯ СИМФНИЯ

О новом тренде из инстаграма  
СТР. 20

### ЛЮБО-ДОРОГО

Главная новинка автопрома 2018 года:  
кроссовер BMW X2  
СТР. 22

### АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

Даем явки-пароли, где нас  
можно найти  
СТР. 24

ЯРОСЛАВЛЬ  
**Улыбнись**  
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

**УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЬ,**  
**ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ 2018 4(04)** 16+

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

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

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

Отпечатано: типография «РИМИНИ»..

Адрес типографии: Россия, г.Нижний Новгород,  
ул.Краснозвездная, 7А, офис 3.  
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: 25 октября 2018 года



**Т**ак сложилось, что многие из нас недолюбливают октябрь... Это легко понять и даже не нужно перечислять причины. Россиянам, и в частности ярославцам, нужно тепло, так как его в наших широтах дефицит. И тут всей редакцией мы задумались о том, как же сделать так, чтобы наш журнал приносил хотя бы кусочек тепла каждому читателю. Думали недолго, поскольку вспомнили о главной миссии издания — нести улыбки в массы. А улыбки сделают что? Правильно, искренние улыбки обязательно согреют даже самого черствого пессимиста. Поэтому октябрьский выпуск начнется с улыбок, подкрепленных цитатами великих людей.

Наши авторы тоже постарались: каждый предложил свой рецепт от осенней хандры. Получилось этакое универсальное лекарство, которое бьет сразу по всем фронтам и берет истоки в здоровом образе жизни, а также в гастрономических и модных изысках. Везде октябрьский номер готов подстраховать своего читателя. И даже если вдруг так случилось, что вы все-таки захандрили, а под рукой нет свежего выпуска, не беда — мы доступны онлайн в любое время суток! Желаю всем крепкого здоровья. А теперь получите удовольствие от нового выпуска «Улыбнись, Ярославль»!

# УЛЫБКА — *это целый мир!*

Из выпуска в выпуск наш журнал привносит в скучные будни улыбки людей. Все они разные, по-своему интересные и привлекательные, но есть и объединяющий момент: теперь они любят улыбаться и делают это с удовольствием! «Виновник» этого поистине полезного тренда — доктор Андрей Игоревич Королев, человек, который дарит возможность всем желающим посмотреть на себя новым взглядом. Вот те немногие, кто уже поменял свою жизнь к лучшему, присоединяйтесь и вы!

*«Если ты способен всегда  
улыбаться жизни, жизнь всегда  
улыбнется тебе»*

Брайан Трейси



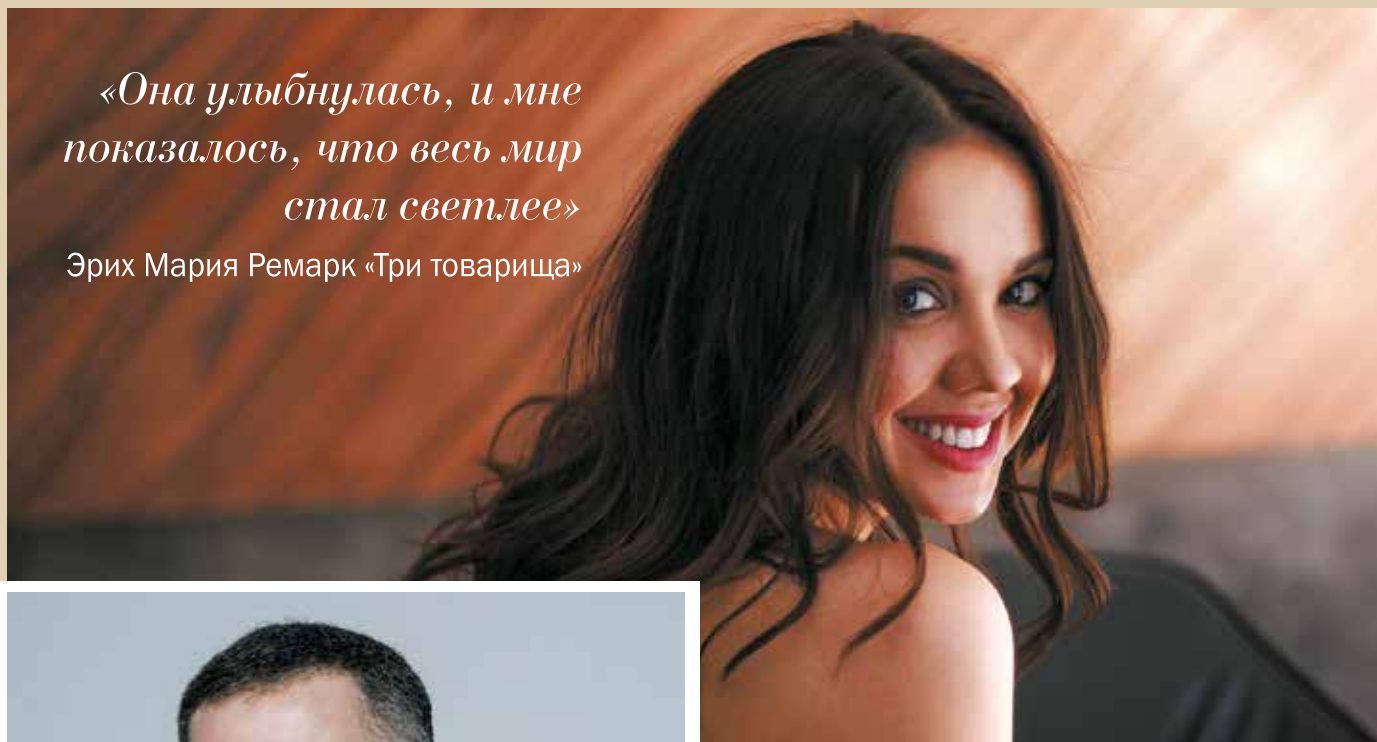
*«Улыбнитесь, потому что  
жизнь — прекрасная вещь и есть  
много причин для улыбок»*

Мэрилин Монро



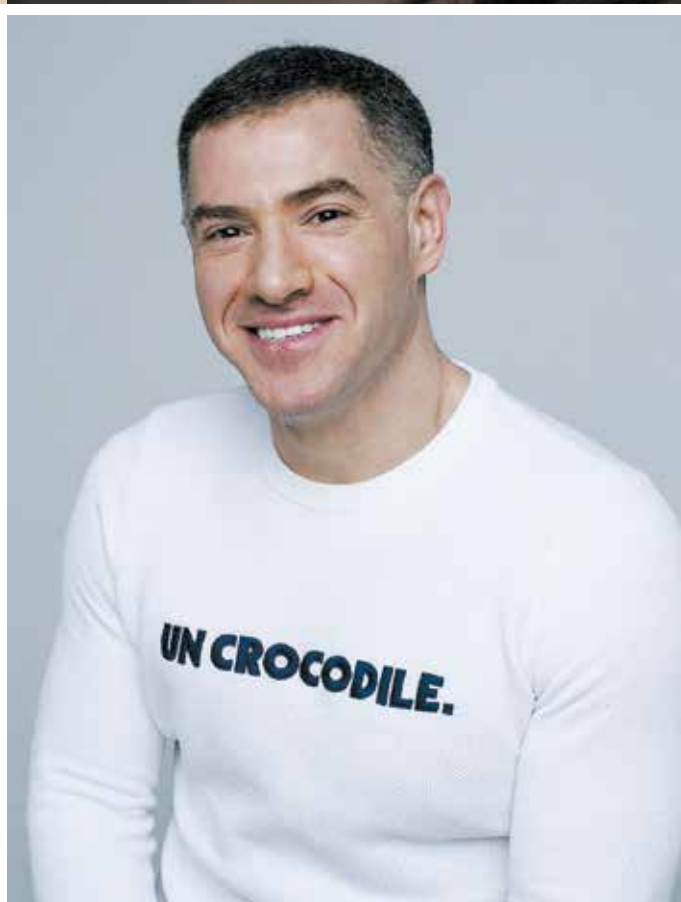
*«Она улыбнулась, и мне  
показалось, что весь мир  
стал светлее»*

Эрих Мария Ремарк «Три товарища»



*«Самые лучшие люди те,  
благодаря которым  
ты улыбаешься чаще всего»*

Стив Джобс



*«Сильный не тот, кто  
может положить на лопатки  
одним взглядом, а тот,  
кто одной улыбкой способен  
поднять с колен!»*

Жюльет Бинош



# Елена Кознова:

*«Не люблю рассказывать о планах, люблю показывать результат!»*

**ЕЛЕНА КОЗНОВА** — молодая, энергичная, легкая на подъем, но уже во главе солидной компании. Парадокс? Нет, не думаем. Просто таким женщинам все дается намного легче, они идут по жизни с горящими глазами, налегке и с обворожительной улыбкой в арсенале. Читаем солнечное интервью нашей героини с обложки и вдохновляемся!

**Елена, расскажите несколько слов о себе.**

Я мебельщик, молодая активная девушка, воспитываю прекрасную дочь и параллельно занимаюсь развитием своей фабрики. В мебельном бизнесе и мебельных делах у меня более 16 лет опыта. Также я очень люблю животных и занимаюсь благотворительностью.

**Вы во главе серьезного бизнеса. Расскажите о нем, пожалуйста.**

Фабрика «Геометрия Мебели» — это уникальное производственное пространство для изготовления мебели на заказ. Уникально оно тем, что все находится в одном месте: производство и шоу-рум выставочных образцов, а также проектное бюро. Это сделано, в первую очередь, для прозрачности в отношениях с людьми. На сегодняшний день мы отмечаем рост в компании по самым разным параметрам. И это не может не радовать!

**Женщина-руководитель в наше время — это норма. Как вы справляетесь с обязанностями шефа, не мешает ли бизнес семейной жизни?**

Семья, работа, сотрудники, тренировки, любимые занятия — это

моя жизнь, поэтому я стараюсь грамотно распределять свое время и, конечно же, внимание. Для меня все сферы жизни ценны. Я научилась решать все вопросы так, чтобы ни одна сторона жизни не страдала.

**Как вы относитесь к делегированию полномочий?**

Отлично, ведь это очень важный навык руководителя. Главное знать, кому делегируешь и какой хочешь получить результат.

**Чем фабрика «Геометрия мебели» выгодно отличается от других производств?**

Как я уже говорила, это уникальное производство, где внутренние процессы максимально налажены, где отношения с каждым клиентом выстроены, все разрабатывается индивидуально. У нас нет задачи «впарить клиенту», наша задача — разрабатывать и изготовить качественный, максимально удобный и подходящий по бюджету продукт.

**Какие достижения уже есть в вашем арсенале?**

Самое главное достижение — это то, что к нам идут люди и ведут друзей и родственников. Нам доверяют, нас советуют. Также отмечу, что мы работаем с крупными российскими холдингами и заводами.

**А какие планы у компании на будущее?**

Не люблю рассказывать о планах и здесь исключение делать не стану. Я люблю показывать результаты, так что следите за нашей работой!

**С удовольствием! Тогда снова к вам, Елена. Расскажите, что вас вдохновляет?**

Вдохновение я получаю от слаженной работы своих сотрудников, от результата, который радует клиентов. Также от личного обучения и развития, от достижений дочки и от темпа развития фабрики.

**То, что вы активный и яркий человек — это безусловно, а как вы предпочитаете отдыхать?**

Отдых для меня делится на 2 вида: активный и пассивный. Активный — это выход в лес за грибами, рыбалка на свежем воздухе, баня, летний и зимний спорт, бассейн. Так мое тело и разум отдыхают. А пассивный — это когда лежишь в кровати с какой-нибудь вкусняшкой и смотришь интересный фильм. Редко, но позволяю себе такой отдых. А как без маленьких радостей, да?

**Елена, согласны ли вы с тем, что улыбчивому человеку все дается намного проще?**

О, я люблю улыбаться! Признаюсь, даже когда пишу письма, ставлю кучу смайлов. Каждое утро мы просыпаемся и делаем выбор в нашем настроении. Улыбка дает позитивный настрой, и это мой выбор. Так дела решаются намного лучше и продуктивнее. Ну, а кроме улыбки, я люблю хорошо пошутиться, и мои близкие это подтвердят.





# Анастасия Ерохина

Мы в редакции обожаем улыбчивых людей, поэтому не смогли удержаться от собственной коллекции улыбок. Благо для этого есть прекрасная площадка — наш журнал. Начиная с этого выпуска, мы будем знакомить вас с лучезарными людьми нашего города, а они в ответ подарят вам свое тепло и добро со страниц «Улыбнись, Ярославль»!  
Итак, ловите улыбку от Анастасии Ерохиной.

Возраст: 24

Образование: Высшее  
(менеджмент)

Жизненное кредо: *Будь всегда собой*

Любимая цитата: *We were together, I forgot the whole world (Мы были вместе, я забыл весь мир). Я верю в любовь.*

## ***Анастасия, расскажите несколько слов о себе.***

Давайте знакомиться! Меня зовут Настя, мне 24 года, я фрилансер.

Работа приносит мне радость, а график я выстраиваю себе сама. Создание сайтов, визиток, ведение групп в социальных сетях — это то, над чем я работаю. Я всегда открыта для новых проектов. Люблю позировать перед фотокамерой, занимаюсь спортом, зимой катаюсь на сноуборде и много путешествую.

## ***Что может вызвать у вас улыбку?***

Все что угодно. Это может быть любимая песня по радио или улыбка случайного прохожего.

## ***Ваш любимый фильм?***

«Дневник памяти».

## ***Что может моментально поднять вам настроение?***

Хорошая шутка.

## ***Ваше любимое время года?***

Лето, но не знойное, а комфортное.

## ***Как вы справляетесь с осенней хандрой, если она у вас вообще бывает?***

Переключаюсь. Уезжаю на машине в ближайший город на прогулку или лечу к морю на пару дней, и тогда отпускает.

## ***Лучший маршрут для путешествий?***

Самое любимое путешествие для меня — поездка на остров Бали. Провела я там месяц и влюбилась в остров, особенно в район водопадов и бесконечных джунглей — Убуд. Кто не был, но очень хочет, настоятельно рекомендую. Кстати, поездка получилась спонтанной, билеты были куплены за пару дней до вылета. В итоге я получила невероятные эмоции. Все было именно так, как в фильме «Ешь, молись, люби».

## ***Что для вас любовь?***

Это когда человек принимает тебя такой, какая ты есть, без желания изменить. В итоге он отлично дополняет тебя — это и есть вторая половинка.

## ***Как вы любите проводить свободное время?***

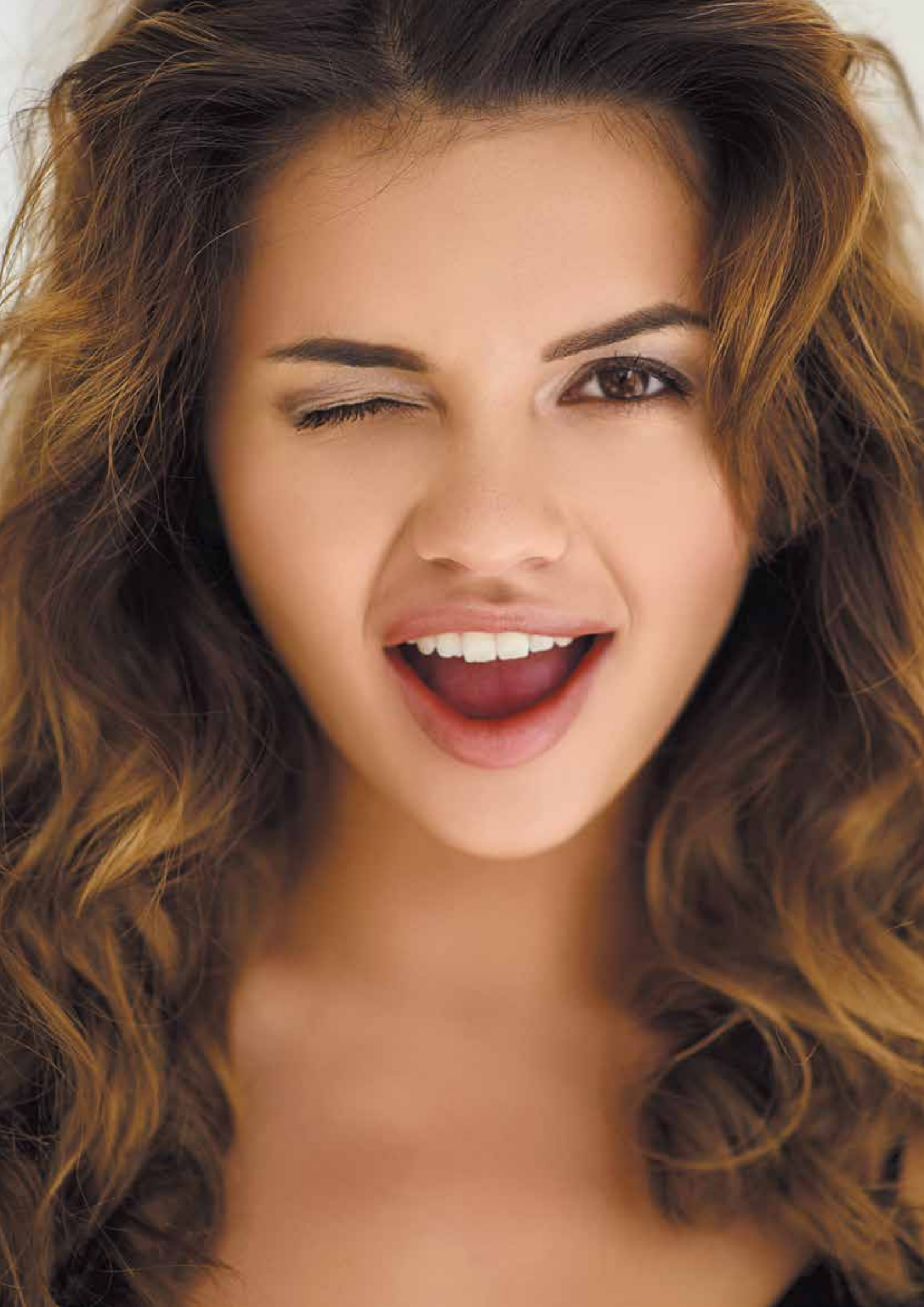
Кино, встречи с подругами, книги.

## ***Что бы вы пожелали всем девушкам планеты?***

Желаю гармонии девушкам, женщинам, мамочкам и бабушкам! Замечайте прекрасное вокруг вас, не проходите мимо.

ФОТО:

Андрей СИГОВ  
@a.sigov.photo



# ARTÈGO —

## ИТАЛЬЯНСКОЕ КАЧЕСТВО В ЯРОСЛАВЛЕ

Артего — это профессиональная косметика для волос, признанная во всем мире. Ее оценили в Америке, Канаде, странах Европы — всего более 50 стран. Косметика **Artègo** — это продукция для профессиональных салонов и магазинов. Она производится на собственных фабриках бренда из Италии. Качество проходит контроль на всех этапах. А над разработкой каждого инновационного средства трудятся техники и химики, финансисты, стилисты и специалисты из других областей. Почему стоит обратить внимание на эту марку, рассказывает Любовь Озерова, официальный представитель марки в Ярославле.

**Любовь ОЗЕРОВА,**  
официальный представ-  
итель марки Artègo в  
Ярославле



### СРЕДСТВА ARTÈGO ОБЛАДАЮТ ТАКИМИ ВАЖНЫМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ, КАК:

- **Натуральный состав** — экстракты ламинарии, ирландского мха, масла авокадо, льна, арганы, жожоба и других.
- **Безопасность для здоровья** — средства гипоаллергенны.
- **Обеспечение питания волос**, в том числе на уровне луковиц и фолликул.
- **Активизация внутриклеточных процессов** и насыщение тканей кислородом.
- **Возвращение к жизни** сухих, лишенных жизни, яркости и блеска волос.
- **Простота применения.**

В каталоге вы найдете продукцию для окрашивания, мелирования, осветления локонов, уходовых процедур, стайлинга и химической завивки, а также восстановления волос ботоксом.

**БРЕНД ARTÈGO  
АВТОРИТЕТНО ЗАЯВЛЯЕТ:**  
«Мы заботимся о своей репутации,  
поэтому предлагаем только  
лучшее».

- **Средства**, произведенные по формулам, выведенным в собственной лаборатории.
- **Косметику**, которая изготавливается на трех фабриках.
- **Богатый выбор** косметических средств, которые вы найдете только на официальном сайте Artègo.



Продукция Artègo может похвастаться шестью направлениями для красоты прически. Философия бренда проста. Профессиональная косметика для волос должна соответствовать двум главным критериям: обеспечивать идеальный салонный результат и дарить локонам здоровье. Вы получаете гипоаллергенные средства на базе натуральных ингредиентов. Эффект замечательный, его по достоинству оценивают клиенты и мастера парикмахерского искусства.

■ **Окрашивание волос:** 100% результат без аммиака  
Главный принцип бренда — малая концентрация аммиака и сбалансированный состав природных активных ингредиентов: масел арганы, авокадо, льна, подсолнуха и не только. За счет этого у краски появляется приятный аромат, а главное — она совершенно не повреждает структуру волос. Зато цвет получается превосходным. Профессиональная косметика подходит и для окрашивания седых волос. Выбирайте наиболее актуальные оттенки из богатой палитры.

■ **Осветление волос:** новый свежий натуральный образ!  
Осветление волос до 7-ми уровней теперь стало возможным! Благодаря микрогранулированному составу удается добиваться любых притягательных, таких нежных и разных оттенков. Процесс обесцвечивания проходит в максимально щадящем режиме, так как в составе содержится пантенол. Освежающий мятный букет аромата настраивает на позитивные эмоции.

■ **Система New Hair:** революционная гладкость волос  
Волосы, словно шелк, на протяжении четырех месяцев. Нанопрепараты оказывают глубочайшее действие на структуру каждого волоска. Питательные компоненты не остаются на поверхности, а впитываются, совершая небольшое путешествие по клеткам волос в качестве своеобразных «трансферных кораблей».

Artègo представляет также ботокс для волос. Он проникает в глубинные слои каждого волоса, прекрасно воздействуя на структуру. Локоны получаются упругими и сильными, при этом средство совершенно не утяжеляет прическу.

Одно из базовых преимуществ — простота использования. Нанести ботокс на волосы легкими, но отточенными

движениями так просто! И через четверть часа уже можно будет смывать.

■ **Завивка от Artègo:** красивые кудри НАДОЛГО  
Технологи предложили совершенную формулу для бережной завивки потрясающих локонов. Цистеамин в составе и полное отсутствие аммиака и кислотных компонентов обеспечивают нежную завивку с временным эффектом.

Бренд Артего представил инновационную разработку — Parameter T «Soft Revolution». Биозавивка подарит долговременный эффект. Средство выпускается в виде универсальной пенки, которую так просто использовать!

■ **Стайлинг:** волшебное преображение с Artègo  
В коллекции стайлинговых средств представлены профессиональные лаки и муссы, спреи, кремы, флюиды, воски, гели и многое другое. Аргановое масло придаст волосам зеркальный блеск и долгожданную гладкость, несмываемый кондиционер на базе протеинов напитает их до самых кончиков. Придайте мощный прикорневой объем, обеспечьте не просто сильную, а экстрасильную фиксацию.

■ **Уход за волосами:** магнетическая красота локонов  
Специальные серии для ухода за волосами станут настоящей находкой. Профессиональная косметика защитит от выпадения. В продаже есть системы, позволяющие реконструировать локоны и наполнять их влагой и ценными компонентами. Rain Dance максимально питает и восстанавливает локоны. Подарите новую жизнь ослабленным и лишенным блеска волосам. Великолепный эффект питания и увлажнения достигается за счет особой формулы. Масла жожоба, арганы, аминокислоты и протеины шелка, а также прочие полезные ингредиенты творят чудеса.

■ **Ампульное лечение и восстановление волос**  
Ампулы от Artègo выбирают многие парикмахеры и стилисты за их эффективность и особый состав. В основе профессиональных ампул только натуральные компоненты и ценные вещества, которые ухаживают за роскошными волосами. Бренд имеет несколько линеек с различным действием. Вы обязательно найдете то, что нужно именно вам!

Более подробную консультацию  
можно получить здесь:

artègo  
Yaroslavl

Трефолева, 25  
Студия №3  
Часы работы: с 10 до 18  
8 (905) 638-51-50  
@artego\_yaroslavl

Преображайтесь вместе с Artègo!

# РЕСТОРАНЫ КОМПАНИИ «BULVAR GROUP» —

## лучший выбор этой осени!

**BULVAR GROUP**  
RESTAURANTS ▲ SINCE 2012

Ни для кого не секрет, что рестораны компании «BULVAR GROUP» — это синоним качества, уюта и изысканности, будь то интерьер или меню, созданное бренд шеф-поваром компании Александром Сахаровым. А этой осенью как раз и хочется погрузиться в атмосферу домашнего тепла, поэтому предлагаем вам выбрать наиболее подходящий вариант из нашего обзора. Предупреждаем: скорее всего, вам захочется посетить их все!



### РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»

Ну, кто из ярославцев не знает это здание? Ведь оно находится в самом сердце города в уютном местечке напротив Демидовского сквера. Даже в самые грустные и пасмурные дни оно выглядит позитивно, а как уютно внутри! Интерьеры ресторана «Бульвар» привлекают своей изысканностью и атмосферой, а меню удовлетворит любой, даже самый притязательный вкус! В меню представлены все самые популярные блюда европейской, итальянской, русской и японской кухонь.

Ресторан «Бульвар» уже давно зарекомендовал себя, как заведение, одинаково прекрасно подходящее и для деловых встреч, и для дружеских посиделок.



Ярославль, Челюскинцев, 14

Телефон: (4852) 33-59-03

☎ cafe\_bulvar\_paradnaya

### WINE BAR & KITCHEN «ПРОВКА»

*Уголок Европы в центре Ярославля!*

Это бар, который люди делают для людей. В первую очередь, не можем не остановиться на интерьере этого заведения. При первом же взгляде становится понятно: в этот бар вложили всю душу! Wine Bar & Kitchen «ПРОВКА» сделан в современном стиле, и потому здесь можно не только встретиться с друзьями, но и привести гостей, скажем, из столицы или даже из Европы! Бар может похвастаться оригинально сформированной винной картой, разбитой по стилистике и характеристикам вин. Также можно выбрать экземпляр с одной из полок, но предупреждаем: глаза совершенно точно разбегутся.

В основном меню большой выбор разнообразных закусок к вину, RAW-BAR, устрицы и другие морепродукты, брускетты на любой вкус и, конечно, оригинальные блюда от шеф-повара Ксении Мироновой. Бар начинает работу с 10:00 утра, и поэтому вы всегда можете начать свой день с сытного завтрака, а в обеденное время с 12:00 до 16:00 для тех, кто экономит время, действует меню бизнес-ланча с отличным выбором блюд. Впечатления, открытия и атмосфера — за этим в Wine Bar & Kitchen «ПРОВКА»!



Ярославль, Б. Октябрьская, 92/63

Телефон: (4852) 66-45-45

☎ probkawinebar

**23 ноября состоится вручение ресторанной премии «Что где есть в Костроме, Ярославле и Иваново – 2018», в которой участвуют блюда ресторанов «BULVAR GROUP».** Читатели журнала «Улыбнись, Ярославль» тоже могут отдать свой голос за номинантов. Знакомимся!



**Номинация «Лучшие завтраки»  
в Wine Bar & Kitchen «PROBKA»**

Яйцо пашот со свежей форелью, творожные шарики с кокосово-ванильным кремом и вареники с вишней и творогом

**ГОЛОСОВАНИЕ  
ПРОВОДИТСЯ  
ЗДЕСЬ:**

<http://best-restaurant.kostroma-jaroslavl-ivanovo.sobaka.ru>



**Номинация «Лучшее блюдо из рыбы  
и морепродуктов» в ресторане «Бульвар»**

Рулет из семги с палтусом и креветками



**КАФЕ-ПЕКАРНЯ «КИШ-МИШ»**

*О да, еда!*

Кафе «Киш-Миш» давно ассоциируются у ярославцев с местом, где можно много и вкусно поесть в тесном семейном кругу или с друзьями. В меню блюда кавказской кухни во всем их разнообразии, тщательно подобранные шеф-поваром Ильей Мамзелевым. Атмосферу гостеприимства подчеркивает интерьер, напоминающий уютный загородный дом, выполненный с преобладанием дерева и камня. Но похвастаться пекарня может не только этим: настоящей изюминкой заведения является дровяная печь в центре зала и своя пекарня-кондитерская. Вся выпечка и хлеб выпекаются ежедневно на собственном производстве. Ну, и как же без сладостей? Для отъявленных сладкоежек и просто любителей полакомиться чем-то изысканным в «Киш-Миш» представлен огромный выбор десертов. Да, вполне возможно, вы не сможете остановиться на каком-то одном, но попробовать их однозначно стоит! Шеф-кондитер Оксана Рашевская изготовит торт любой сложности по предварительному заказу к вашему торжеству. Мастерство шеф-кондитера знает границ: каждое изделие — произведение искусства с исключительным вкусом.

*В кафе «Киш-Миш» работает доставка еды*

Меню на сайте [WWW.BULVARGROUP.RU](http://WWW.BULVARGROUP.RU)

кафе-пекарня

**Киш-Миш**

**Ярославль, Республиканская, 82**

Телефон: (4852) 663-665

kish\_mish\_pekarnya

**СЕМЕЙНЫЙ РЕСТОРАН «УГЛИ MEAT&FISH»**

Ресторан «Угли» — настоящая находка для многих: и для вечно спешащих деловых людей, и для дружных семейств. Почему находка? Все просто: изысканная кухня находится в самом центре Ярославля у Театра юного зрителя. Именно в этом месте расположено большое количество компаний и офисов, но и родители с детьми после долгой прогулки могут зайти в гостеприимный ресторан. Благо, малышей всегда найдется чем занять: регулярные мастер-классы для маленьких гостей проводит шеф-повар ресторана Максим Новожилов. Ну, и конечно, детское меню никто не отменял! Согласитесь, приятно, когда в ресторане заботятся не только о больших, но и о маленьких посетителях.

В «Углях», как в симфоническом оркестре, инструменты всегда собраны воедино, чтобы сыграть настоящий шедевр и заставить струны даже самой притягательной души трепетать от восторга!

**Угли**  
MEAT & FISH

**Ярославль, Свободы, 23 строение 2**

Телефон: (4852) 664-774

ugli76

# ВСЕМУ ГОЛОВА

Тыква — это не только неизменный атрибут осени и символ Хэллоуина, но еще и популярный суперфуд. Этот овощ является рекордсменом по содержанию разнообразных полезных веществ, а употреблять в пищу можно не только мякоть, но также и семечки, и сок. Более подробно о тыкве в нашем материале.

**И**так, что касается родины этого причудливого, но такого полезного овоща, то ей считается Мексика. В этой стране культура выращивалась еще 3000 лет до н.э. В Европу тыква попала, как не сложно догадаться, после открытия Америки и очень быстро приобрела популярность. Кстати, возделывают ее не только для употребления в пищу, отнюдь, тыква стала отличным материалом для украшения интерьеров и различных поделок.

Популярность овоща оправдана: его химический состав по своему разнообразию превосходит многие другие культуры. И да, в тыкве в 5 раз больше каротина, чем в моркови. Еще в ней содержится большое количество сахарозы, крахмала, клетчатки, белков, пектинов, макро- и микроэлементов. Ну, и куда же без витаминов, среди которых такие редкие, как витамины К и Т.

Как мы уже писали выше, обратить внимание стоит не только на мякоть, есть еще семена, в которых содержатся такие ценные для здоровья вещества, как фитостерины. Помимо всего прочего из семян делают тыквенное масло, а уж в нем чего только нет: линоленовая, олеиновая, пальмитиновая и стеариновая кислоты — и это только начало списка. Кроме того, семечки обладают противоглистными свойствами.

*Мы все привыкли к оранжевому цвету тыквы, по нему ее, как правило, и идентифицируют. Но не все знают, что помимо этой базовой расцветки, тыквы бывают еще зеленого, синего и даже белого цвета.*

Поклонникам диет или просто здорового образа жизни полезно знать, что тыква — один из главных диетических продуктов. В 100 г мякоти всего 22 килокалории. Кстати, этот овощ на 92% состоит из воды. Однозначно, это находка!

**Витамины:** А, В1, В2, В5, В6, В9, РР, С, Е

**Минералы:** калий, кальций, хлор, сера, магний, натрий, железо, фосфор, цинк

*Осенний рецепт с прицелом на зиму*

## ТЫКВЕННОЕ ВАРЕНЬЕ

### Ингредиенты:

- тыквенная мякоть 3 кг
- курага 1 кг
- сахарный песок 1 кг

### Приготовление:

Курага в этом рецепте добавляется для аромата и полноты вкуса, но если по каким-либо причинам она вам не подходит, можно рассмотреть как альтернативу лимон.

Очистите тыкву и нарежьте мякоть некрупными кусочками. Далее нужно засыпать ее сахаром, поставить на огонь и проварить в течение десяти минут. Курагу необходимо вымыть, просушить и нарезать. Далее добавьте сухофрукт к тыкве и варите еще час, часто помешивая. По готовности варенье необходимо остудить, залить по стерильным банкам и закатать.



VEGAN



SUGAR  
FREE



HEALTHY



зелёнка  
смузи-маркет

## ПЕРВЫЙ СМУЗИ-МАРКЕТ В ЯРОСЛАВЛЕ

- 100% натуральные и свежие фрукты в составе
- приготовления напитков на глазах гостя
- никакого сахара и продуктов животного происхождения
- домашнее натуральное миндальное молоко



# УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ!

С наступлением хмурых дождливых деньков мы можем невольно впасть в уныние. А так хочется всегда быть в прекрасном настроении и улыбаться окружающему миру, показывая красивую улыбку. Хочу поделиться секретом, как при помощи продуктов питания испортить или поднять себе настроение.



ТЕКСТ:

**Наталья МИЛОСЛАВСКАЯ,**  
фитнес-тренер, нутрициолог, преподаватель  
здорового образа жизни  
@fitness\_nataly

**П**ища чудесным образом влияет на наш организм. Еда — это не только источник энергии, который позволяет справляться с ежедневными заботами и делами, она способна снимать усталость, давать прилив сил и повышать настроение. В свою очередь, неправильные пищевые пристрастия могут стать основной причиной плохого настроения.

Существует несколько продуктов, вызывающих в организме человека депрессию. И первые в списке — сладкие газированные напитки. Их производят из переработанного сахара. Чрезмерное употребление газировки сказывается на фигуре и препятствует самостоятельной выработке «гормона счастья» — серотонина. Поэтому не спешите подкрепляться булочками или печеньем с газировкой, вкусной и полезной альтернативой могут стать свежие овощи или фрукты.

Пункт, который у многих вызовет удивление. В обезжиренных продуктах содержится большое количество натрия, и несмотря на то, что он полезен для организма, чрезмерное его употребление может вызвать ощущение медлительности или раздутости. Кроме того, избыток натрия отрицательно сказывается на нервной системе.



Fast Food — заманчивая пища из рестораничек и кафе быстрого питания, она перегружает наш организм лишними жирами и калориями. Съедая бургер или гамбургер, можно сразу же утолить голод, но через короткий промежуток времени уровень сахара в крови снова резко понижается, и мы ощущаем сонливость и снижение тонуса. Длиться такое состояние может 2 — 3 часа.

Лидером в нашем списке, отнимающим отличное настроение, является алкоголь. В первые минуты воздействия на организм он, может, и помогает расслабиться, но на самом деле вызывает привыкание, которое сопровождается чувством подавленности и снижением интереса к жизни.

В недалеком прошлом такого понятия, как депрессия вообще не существовало, но с появлением современных заведений быстрого питания, это явление постепенно набирает обороты. Если убрать все эти вредные продукты из своего рациона, уже через неделю питания натуральной пищей мы начнем позитивнее воспринимать окружающий мир. И в этом нам помогут волшебные продукты-антидепрессанты:

**Овсянка** не только нормализует уровень сахара в крови, она является натуральным антидепрессантом. В своем составе эта крупа имеет магний и тиамин (витамин В1), последний нередко называют антистрессовым витамином, что полностью отражает его роль для организма человека. Апатия на фоне недостатка этого вещества развивается из-за общего упадка сил и слабости, что приводит к депрессивному состоянию.

**Бананы** — лидеры по содержанию алкалоида хармана, который вызывает чувство эйфории. В ненастный день, когда хочется с головой нырнуть под одеяло и никогда из-под него не вылезать, немного эйфории не помешает.

**Сыры** имеют в своем составе аминокислоты — это строительный материал для наших мышц, регулирующих в организме производство эндорфинов (гормонов радости и удовольствия). Особенно много этих веществ в сыре рокфор. Напала грусть — съешьте кусочек сыра и почувствуете радость.

**Миндаль.** Этот орех богат витамином В2 и магнием, регулирующим деятельность нервной системы и предупреждающим возникновение стрессов. А еще эти орехи способствуют выработке серотонина, необходимого в борьбе с депрессией.

**Семечки** содержат в своем составе фолиевую кислоту, которая поддерживает нервную систему в стабильном состоянии. Не увлекайтесь — продукт калориен!

**Морская капуста** богата пантотеновой кислотой, которая отвечает за нормальную работу надпочечников, вырабатывающих адреналин. Дефицит адреналина вызывает постоянную усталость и ухудшает настроение.

**Перец чили.** Эта специя содержит капсаицин — вещество, которое повышает тонус организма и способствует сдерживанию аппетита. Регулярно употребляя стручки в пищу, можно повысить естественную выработку эндорфина — гормона, который отвечает за повышение настроения и предупреждает появление состояния подавленности. Пока депрессия не перешла в тяжелую форму, ее можно устранить при помощи одного только жгучего овоща.

**Черный шоколад.** В зернах какао содержится фенилэтиламин, он способствует проявлению таких эмоций, как симпатия и любовное влечение. Какао бобы также содержат магний, который снимает стресс и укрепляет нервную систему.

**Лосось.** Богат жирными кислотами омега-3, которые подавляют производство кортизола и увеличивают производство серотонина, поэтому мы чувствуем себя хорошо и эффективно адаптируемся к стрессу.

**Мясо индейки.** Это также источник пантотеновой кислоты, которая участвует в выработке антистрессовых гормонов. В этом мясе содержится аминокислота фенилаланин, она преобразуется в гормон допамин, который поднимает настроение.

Теперь у нас есть полный набор для борьбы с осенней хандрой. И если вместе с питанием добавить парочку тренировок в зале (конечно, под присмотром тренера), то уровень счастья и беззубости улыбки увидите не только вы в зеркале, вашу улыбку обязательно увидят окружающие вас люди.

*Теплой осени и прекрасного настроения!*



ТЕКСТ:

**Дарья ЛЕЙЧИНСКАЯ,**  
ИМИДЖ-СТИЛИСТ  
[www.leichinskaya.com](http://www.leichinskaya.com)

## ВСЕ ПО ПЛЕЧУ!

Осень всегда ассоциируется с пальто. Подобрать удобное, стильное, а главное, качественное пальто — задача не из легких, но она вполне реальна. Итак, что же необходимо знать, выбирая пальто?

Давайте начнем с самого простого. Прежде чем отправиться на поиски женского пальто, необходимо правильно одеться. Лучше всего подойдет свитер крупной вязки или плотная кофта. Надев пальто на плотный свитер, вы быстрее определите нужный размер. Нужно, чтобы пальто не жало в подмышках и не пузырилось по спине. Обратите внимание на длину. Не мешает ли она вам при ходьбе? Удобно ли будет садиться с такой длиной в автомобиль? Затем сядьте и проверьте, не происходит ли натяжение ткани. Если где-то происходит натяжение — пальто вам мало, следует примерить на размер больше.

Край рукава должен едва прикрывать запястье — такова его современная длина. Для особо замерзающих он может касаться верхней части ладони или перчатки, но быть не длиннее. Рукав всегда можно отрегулировать по длине у портного. Он должен быть просторным по всей длине руки, но не слишком широким.

Обратите внимание на качество пошива пальто. Все швы должны быть спрятаны под подкладкой пальто, а нижние края подогну-

ты на 3 — 4 см. Если на пальто есть карманы, они должны располагаться на бедрах. Помните о том, что слишком длинное пальто можно укоротить, но карманы на место не поставишь. В карманах должна полностью помещаться кисть руки. В дальнейшем при носке не используйте их вместо сумки или кошелька. Сейчас карманы служат декором, а потому не должны быть растянутыми или набитыми чем-либо, например, носовыми платками или перчатками.

Универсальный крой — не приталенный, напоминающий О-силуэт (бочонок), со спущенной линией плеча и достаточно свободным рукавом. Такой фасон делает из пышки стройняшку, и наоборот: добавит округлости стройным. Этот фасон подходит абсолютно всем девушкам с любым типом фигуры.

Пальто, длина которого полностью прикрывает колени, считается наиболее универсальным. Оно хорошо сочетается с юбками любой длины, а также с платьями и, конечно же, с брюками. Если ваш рост примерно от 170 см, можно выбирать пальто до середины икры — такая длина также считается универсальной. Его



несомненный плюс в том, что в нем вам точно будет тепло. Но все же если вы любите короткие пальто, проследите за тем, чтобы пальто не заканчивалось на самой широкой части бедер, а также на 15 см выше или ниже этой самой части. Если вы учтете все рекомендации по выбору длины пальто, пропорции фигуры не искажутся.

Выбирая оттенок пальто, больше ориентируйтесь на свой личный вкус и стиль, нежели на тренды. Не бойтесь ярких цветов. Черный и серый цвета верхней одежды очень универсальны и безопасны, но за ними тоже нужен уход, а еще эти цвета нужно вписать в общую концепцию образа. Выбирая пальто маркового светлого оттенка, хорошо подумайте, насколько часто вы готовы тратить на химчистку. Светлое пальто может быть дополнительным, вторым. То же самое касается пальто кричащего дизайна. Рекомендую сначала ознакомиться базой, а затем уже инвестировать в более непрактичные вещи.

Теперь самый важный момент — это материал, из которого сшито пальто. Чаще всего пальто шьют из натуральных тканей, гарантирующих долговечность и прочность, например, из шерсти, кашемира, твида, альпаки, букле, драпа или полиэстера. Давайте рассмотрим каждый из них:



- **КАШЕМИР** — самый дорогой материал. Из этого материала сшиты самые качественные, но и самые дорогие пальто. Кашемировые нити добывают из вычесанного вручную подшерстка кашемировых коз. Иногда к ним добавляют искусственные волокна. Кашемир хорошо сохраняет тепло и мало пачкается. Он невероятно легкий по сравнению с остальными «теплыми» тканями. Такие пальто практически вечны и не изнашиваются. Это не просто дорогие материалы, это благородные материалы, которые будут актуальными и ценными всегда.

- **ШЕРСТЯНЫЕ ТКАНИ** лидируют за счет функциональности и качества, они теплые, комфортные и легкие. Ткани на основе шерсти различаются составом. Могут быть чистошерстяные (почти 100% шерсти) или же полушерстяные (около 50% шерсти, остальное синтетические волокна).

- **ТВИД** — самый крепкий вид шерсти, самый износостойкий и тоже теплый. Кстати, Твид — это река между Шотландией и Англией, а местные ткачи мыли в ней шерсть, отсюда и название.

- **БУКЛЕ** — грубоватый материал, получаемый из пряжи с крупными узелками. Из минусов: затяжки могут при-

вести к деформации полотна и потере презентабельности.

- **АЛЬПАКА** — мягкая ткань с невысоким ворсом из шерсти лам. Долговечна, не вызывает аллергии и обладает лечебными свойствами.

- **ДРАП** относится к полушерстяным тканям и помимо шерсти может включать в себя капрон, вискозу, нитрон и полиэфир. Это массивный материал с большой плотностью. Драп хорошо сохраняет тепло, защищает от ветра, а также держит форму.

- **ПОЛИЭСТЕР** — самое дешевое сырье для пальто. Очень быстро теряет товарный вид и не согревает.

Сейчас технологии по производству пальто шагнули вперед. Были разработаны современные утеплители, которые не увеличивают вес изделия и сохраняют тепло. Поэтому для холодной зимы можно подобрать хороший вариант. Главное — уточнить у консультантов, какие именно современные утеплители и технологии использовались. В списке самых популярных утеплителей сейчас холлофайбер, тинсулейт, синтепон, шерстепон и другие.

*Теплой и уютной вам осени!*



# LEDовая СИМФОНИЯ

Сегодня тренды диктует не только мода, но и инстаграм. Эта мощная платформа переворачивает привычное понимание о популярности, внося свои коррективы. Точнее, коррективы вносят лайки пользователей. В этом выпуске мы рассказываем вам о новом тренде, который засветился (в прямом и переносном смысле) на страничках инстаграма каждой уважающей себя светской львицы.

**Ч**то поделать, в нашем бешеном ритме и тренды сменяются, как пейзаж за окном машины. Тканевые, глиняные, магнитные и даже маски с блестками уже не вызывают былого фурора у представительниц прекрасного пола. Все, баста. На смену им приходят LED-маски. Это процедуры, которыми пестрят инстаграмы всего клана Кардашьян, Джессики Альбы, Эммы Стоун и иже с ними. Красотки регулярно делятся фоточками и видео с такими гаджетами со своими подписчиками, давайте же быстрее разбираться, что такого в этой новинке.

Откуда взялась сия новомодная методика? Невероятно, но пришла она к нам из NASA. Да, да, там зря времени не тратят! Диодный свет использовался для лечения ожогов, воспалений и восстановления обезвоженной кожи космонавтов. Применяется эта технология, не поверите, уже 70 лет, и вполне

успешно. Теперь ее рассекретили и подарили тем, кто в космос не летает, хоть и мечтает иногда. Помимо косметологических клиник, которые эффективные методики чуют за версту и сразу внедряют, технологию взяли на вооружение современные бьюти-корпорации. У многих брендов теперь есть LED-гаджеты для дома, которые за определенную цену станут вашими.

Какие формы принимает диодная технология сегодня? Абсолютно разные: от масок для лица и шеи до целых световых кроватей для всего тела, похожих на солярий, только с омолаживающим красным светом вместо вредного ультрафиолета. Не стоит думать, что если лампочки красные, то их специально покрасили, отнюдь, цвет символизирует длину волн испускаемого света, все это сравнимо с радугой. Поэтому мы воспринимаем синий, красный, зеленый и желтый цвета. «А что по поводу остальных?», — спросите вы. Есть много других волн, но они, увы, не оказы-



САМЫЙ  
КОРОТКОВОЛНОВЫЙ  
СВЕТ — СИНИЙ, И ЕГО  
ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ  
ЛЕЧЕНИЯ АКНЕ.

вают такого воздействия на кожу. В зависимости от длины волны свет проникает на разную глубину, воздействуя на различные структуры кожи. Кстати, похожую методику использовал аж Гиппократ, и в те времена она называлась гелиотерапией. Он использовал солнечный свет для борьбы с кожными заболеваниями. Пациенты с экземой или, например, с куперозом сидели в тени деревьев, а это значит, что на них попадал не вредный ультрафиолет, а инфракрасное излучение. Продолжительность таких сеансов была не более десяти минут.

Самый коротковолновый свет — синий, и его используют для лечения акне. Его зона воздействия — это верхние слои кожи, цель — микроорганизмы, которые провоцируют воспаления. Этот свет может взаимодействовать с особыми бактериальными пигментами, вызывая высвобождение свободных радикалов в клетке и ее гибель. Следующий по списку — зеленый свет, он проникает чуть глубже и воздействует на меланоциты, а они, как известно, производят меланин и чувствительны к зеленой части спектра. Не сложно догадаться, что после такого воздействия сокращаются пигментные пятна. Но если вам за тридцать пять, именно красный станет вашим любимым, не сомневайтесь! И вот почему: фибробласты — это те клеточки, которые отвечают за синтез коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты — имеют свойство запасать энергию волн красной части спектра в АТФ. А молекулы АТФ — это энергия в чистом виде. При воздействии красного спектра лучей у фибробластов появляется больше сил на работу, а следовательно, кожа становится сияющей и упругой. Следующий в списке — желтый свет, он воздействует на капилляры. Результатом станет сужение сосудов, он станет настоящей панацеей от купероза и розацеа. Подходим к самому мощному виду ламп, которые нам знакомы не понаслышке, — инфракрасные. Их лучи прогревают ткани, сосуды расширяются, усиливается кровоток, а значит, клетки получают больше питания. Такая терапия рекомендована пациентам после пятидесяти. Кстати, LED-процедуры состоят из нескольких сеансов, и их можно сочетать с другими. Скажем, при лечении акне синим светом можно совместить процедуру с пилингом, а при воздействии красным светом — с лазерами и инъекциями. Так кожа будет быстрее восстанавливаться.

Что касается LED-гаджетов для домашнего использования — используйте их хоть каждый день! Мощность не большая, разница между салонными лампами значительная, но это совершенно не значит, что они не работают. Отнюдь, индустрия косметологии стремится к тому, чтобы в будущем такие лампы были в каждом доме и любой смог бы себе их позволить. Представьте, что вы держите под контролем акне, купероз, розацеа и, что очень важно женской половине человечества, морщинки — уже открыли интернет в поисках вариантов? В конце статьи мы вам их подскажем, не переживайте.

На самом деле, нам, вечно спешащим и решающим важные дела, такой подход в косметологии очень нужен. Уверены, мало кто откажется от диодной процедуры, скажем, вечером, не обремененный делами и заботами, в своей любимой кровати или кресле. Женщинам после снятия макияжа, очищения и нанесения сыворотки или крема полежать в маске с красным светом — так вообще одно удовольствие! Ведь всего несколько минут, и вуаля, кожа сияет свежестью и наполняется энергией.

Итак, как и обещали, о лучших из лучших приборах для личного пользования. В первую очередь, необходимо отметить, что вид и мощность LED-гаджетов регулируются законодательно — в каждой стране свои нормы. На сегодняшний момент самая популярная маска на все лицо — от компании Neutrogena, она оснащена синими и красными лампами. У прибора есть пульт, он рассчитан на тридцать сеансов по десять минут, далее пульт необходимо заменить на новый. В нашей стране к продаже пока что допустили шведов Foreo и их точечные лампы. Этот гаджет удобно носить с собой и воспользоваться, например, в случае появления внезапного прыщика. А у французской компании Talika есть красная лампа для области вокруг глаз, оснащенная функцией вибрации для расслабления мышц и избавления от отеков. Кстати, продается прибор в сети магазинов Л'Этуаль.



# ЛЮБО-ДОРОГО

Яркий, быстрый, вместительный и в то же время динамичный — это все о нем, новеньком кроссвере от немецкого концерна. Можно с уверенностью сказать, BMW X2 ждали многие, ждали долго и с нетерпением. Ну что ж, можно кричать ура и читать наш обзор главной новинки 2018 года.

**Д**ля начала давайте вспомним, что мы знаем о кроссвер-направлении баварцев: brutальный и стильный X6, размеренный и универсальный X5, ну, и конечно, X1, подходящий, скорее, на семейный универсал. Закономерно было полагать, что ниша до конца не заполнена и нужен еще кто-то, кто бы смог оттянуть на себя аудиторию молодых и успешных. Им по праву можно считать X2, отвечающий многим параметрам современности, главным из которых является фотогеничность. Те, кто купит этот автомобиль, точно знают, что такое инстаграм не понаслышке.

Начнем с интерьера, он, как водится у немцев, аскетичен и прост: в базовой комплектации это черная ткань кресел, скромный блок микроклимата без экрана и раздельных зон. Добавляем 33 тысячи рублей, и отделка уже может быть контрастно двухцветной, салон с ней смотрится намного богаче. Как правило, покупатели BMW ценят спортивные кресла, но в этом иксе они не столь нужны, сиденья здесь от Mini. Почему именно такой выбор? Все просто: X2 — это технический клон не только X1, но и кроссвера Countryman.

Чтобы вновь не уйти в степь универсалов, размеры новинки получились несколько скромнее, чем у собрата X1. Крыша ниже, багажник меньше, но человек среднего роста и габаритов вполне поместится сзади и не будет испытывать дискомфорт. В этой модели спинка заднего сидения регулируется по углу наклона и может быть разделена на 3 части. Ну, и по традиции, если добавить 16 тысяч деревянных, складываться будет и переднее пассажирское кресло. Обращаем ваше внимание на массивные стойки лобового стекла и скромные зеркала заднего вида: к сожалению, обзорность не самая сильная сторона кроссвера.







СНИЗУ X2 ЗАТЯНУТ УСИЛИТЕЛЯМИ И РАСТЯЖКАМИ, СЛОВНО В КОРСЕТ – ОСОБЕННО СИЛЬНО В РАЙОНЕ ЗАДНЕГО ПОДРАМНИКА И МУФТЫ ПРИВОДА ЗАДНИХ КОЛЕС. В БАЗЕ КРОССОВЕР ПЕРЕДНЕПРИВОДНЫЙ.

ЗАДНИЕ СИДЕНИЯ X2 СКЛАДЫВАЮТСЯ, А ЗА ТЕСНЫМ ПРОЕМОМ АККУРАТНЫЙ, ПОЧТИ ПРЯМОУГОЛЬНЫЙ ОТСЕК С ЕМКИМ ПОДПОЛЬЕМ.



Как мы все прекрасно знаем (или хотя бы подозреваем), современные дизели стали главными жертвами экологических скандалов, и если раньше почти любой европейский автомобиль лучше всего ехал на солярке, то теперь времена изменились. В случае с X2 рекомендуем присмотреться к бензиновому мотору, можно даже рассмотреть трехцилиндровый и полуторалитровый. Для передвижения по городу будет достаточно. К чему вам дизель, который тянет на «бензиновых» оборотах и расходует почти девять литров на 100 км в городе?

Подвеску хвалить не будем, она не самая сильная сторона у этого BMW. Зато управляется кроссовер на отлично: руль чище, реакция спокойная, занос развивается плавнее. Шумоизоляция на четверочку, но заметно это становится уже после скорости 100 км/ч. Для меломанов предусмотрен аудиопакет стоимостью 63 тысячи рублей, который подарит вам возможность слушать любимые треки на аудиосистеме марки Harman Kardon.

«Икс-второй» едет как надо: двухлитровый турбодизель мощностью 190 л. с., восьмиступенчатый «автомат» (с бензиновым мотором 1.5 работает семиступенчатый «робот»), полный привод и М-шасси. Кстати, при заводе новенького икса вы не услышите привычного дизельного рокота, лишь только мягкое ворчание и спокойствие. Все дело в том, что гидравлические опоры почти полностью убрали тремор и тряску на руле и полу. Удачной получилась и приборная панель: вместо неудачных рисованных шкал, как у большинства нынешних моделей, у X2 настоящие приборы под темным стеклом. Смотрится все информативно и радует глаз однозначно.

Итак, что мы имеем в сухом остатке: однозначно кроссовер от BMW отвечает многим требованиям современного общества. Даже базовым цветом был выбран ярко-синий, уж он-то привлечет внимание всех без исключения. Опять же нынешний ритм жизни настолько быстрый и динамичный, приветствует компактные автомобили, которые при не сильно больших габаритах относились бы, хоть и с натяжкой, к стану внедорожников. Ну и в целом, автомобиль очень фотогеничен и обязательно наберет массу лайков в инстаграме своего владельца.



## ИЩИТЕ НАС ЗДЕСЬ:

### АВТОСАЛОНЫ

Автосалон «Тойота Ярославль»,  
пос. Нагорный, Советская, 25

Автосалон «Лексус Ярославль»,  
2-й км. Московского шоссе

Автосалон «Лэндровер, Ягуар,  
Вольво»,  
пос. Нагорный, Советская, 25

Автосалоны «СИМ-Ярославль»,  
Полушкина Роща, 11

### СПОРТ

Фитнес-клуб «Стиль жизни»,  
Б.Октябрьская, 30а

Фитнес-клуб VIP SPORT,  
Свободы, 91

Спортивно-оздоровительный ком-  
плекс Sport-Line,  
Свердлова, 49а

Клубный магазин «Локомотив»,  
Гагарина, 15

Фитнес-клуб NFITNESS,  
Сосновая, 4, Победы, 6

Фитнес-клуб Noble,  
Республиканская, 16а

Фитнес-клуб «Авангард»,  
Титова, 10

Магазин спортивного питания  
Protein boutique,  
пр-т Октября, 3

### САЛОНЫ КРАСОТЫ И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Центр красоты и здоровья  
«Ланжель»,  
Республиканская, 51/2, Папани-  
на, 13/2

Стоматологическая студия док-  
тора Королева,  
Свердлова, 87/12

Студия ногтевого сервиса «Квартира  
маникюра»,  
Свободы, 9

Студия красоты  
«Квартира Стиля»,  
Свободы, 9

Авторская студия Натальи  
Шарафутдиновой,  
Советская, 75

Салон&бутик Demi,  
Андропова, 14

Центр лазерной и эстетической ме-  
дицины «Актуаль»,  
Максимова, 14

Салон красоты Your brow&make-up,  
Комсомольская, 20а, ТЦ «АУРА»,  
Победы, 41

Центр спортивной медицины  
«Локомотив»,  
Фрунзе, 50

### КАФЕ & РЕСТОРАНЫ

Ресторан «Бульвар»,  
Челоскинцев, 14

Кафе-пекарня «Биш-Миш»,  
Республиканская, 82

Wine Bar & Kitchen «ПРОВКА»,  
Б. Октябрьская, 92/63

Семейный ресторан «Угли»,  
Свободы, 23 строение 2

Ресторан «Буратино»,  
Первомайская, 7

Сосисочная «Собака Барабака»,  
Свободы, 52/39

Паб «Normal»,  
Нахимсона, 11

Ресторан «Гамбино Виллидж»,  
Нахимсона, 16

Кафе «Багет, пахнет  
и желтый плед»,  
Собинова, 416

Бар John Gotti,  
Нахимсона, 16, 2 этаж

Кальянная «Крыша»,  
Собинова, 52, 2 этаж

Бар «Дудки Бар»,  
Собинова, 33

«Дача на Даманском»,  
парк развлечений «Даманский»

Сеть магазинов здорового питания  
«НеПростоЕда»,  
Свободы, 91, ТЦ «ВЕНГЕ»,  
Ушинского, 8

Кафе «Богдановъ»,  
Гарабулина, 33/72

### РАЗНОЕ

Отель «Ринг Премьер Отель»,  
Свободы, 55

Ювелирный бутик «ЭПЛ Якутские  
бриллианты»,  
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

Турагентство «Волга-Тур»,  
Трефолева, 24а

Парк развлечений «КОСМИК»,  
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

Парк развлечений «Мадагаскар»,  
ТЦ «ВЕРНИСАЖ»,  
ТЦ «ШОКОЛАД»

Мебельное пространство «Фабрика  
Геометрия Мебели»,  
Журавлева, 7

Творческая лаборатория VOCALUP,  
Чкалова, 2

Digital агентство «Инфо финанс»,  
Полушкина роща, 1а

Гостиница «Парадная»,  
Челоскинцев, 14

Наш список распространения  
постоянно расширяется так же,  
как и список наших партнеров!  
Присоединяйтесь!



# ЯРОСЛАВЛЬ Улыбнись

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

Журнал «Улыбнись, Ярославль»- современный, увлекательный и актуальный источник информации. Каждый выпуск- это подборка от лучших организаций города, которые хотят познакомить его жителей со своими услугами, уникальными предложениями, новинками и эксклюзивными товарами. Журнал не имеет узкой направленности, а значит может быть полезен абсолютно каждому! В выпуске может принять участие каждый желающий, а мы поможем сделать материал привлекательным и увлекательным! Присоединяйтесь!

## ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ ИМЕННО «УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ»?

- своевременный выход из печати;
- таргетированное распространение;
- яркий, современный дизайн;
- привлекательные обложки;
- профессионализм и индивидуальный подход.

**НАША АУДИТОРИЯ:** бизнесмены и бизнес-леди, топ-менеджеры и управляющие, владельцы компаний и их партнеры.

*Если вы в «Улыбнись, Ярославль», значит о вас узнают первые лица компаний!*

Журнал участник многих масштабных мероприятий таких, как «Полумарафон Russia Running», «Пир на Волге», постоянный партнер всех мероприятий «Дудки Бара».

## МЫ ВСЕГДА РАДЫ ПРЕДЛОЖИТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ВАРИАНТЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ ИНФОРМАЦИИ О ВАС:

- топовые страницы;
- материалы статейного характера;
- интервью;
- вкладка/вклейка информации о вашем бизнесе;
- разработка рекламных макетов и их уместное размещение.

### О НАС:

**Тираж:** 999 экземпляров;

**Объем:** 32 полосы;

**Издается:** с апреля 2018 года;

**Распространение:** бесплатное;

**Выход из печати:** ежемесячно;

**Аккаунт в инстаграме:** @ulibnis\_yaroslavl

**Web:** jootag.com (приложение для чтения электронной версии журнала доступно для IOS и Android)

### ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА:

8 (905) 139-39-49, 8 (915) 960-02-19

ОТКРЫТИЕ ПРОДАЖ

НОВОЙ ОЧЕРЕДИ

СТРОИТЕЛЬСТВА

**9 очередь**

- ♦ 5 этажей
- ♦ парковка
- ♦ детская площадка

**КВАРТИРЫ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ  
ГАЗОВЫМ ОТОПЛЕНИЕМ**

- ♦ Квартиры оборудованы индивидуальным отоплением и горячим водоснабжением от двухконтурных газовых котлов.
- ♦ Всегда горячая вода.
- ♦ Регулировка температуры в квартире.

**КВАРТИРЫ СДАЮТСЯ С ОТДЕЛКОЙ  
«ПОД КЛЮЧ»**

- ♦ Хорошая бюджетная отделка.
- ♦ Сантехническое оборудование и счетчики.
- ♦ Окна ПВХ, балконы и лоджии застеклены.
- ♦ Входная металлическая дверь.

**НИЗКИЕ КОММУНАЛЬНЫЕ ПЛАТЕЖИ  
ЗА КВАРТИРУ**

В среднем, в 2 раза дешевле, чем в квартирах с центральным отоплением.

**ХОРОШИЕ КВАРТИРЫ  
НА ЛЮБОЙ ВКУС**

**Новые планировки. Таких еще не было!**

Телефон отдела продаж:

**+7 (4852) 700-555, 700-630**

Ярославль, ул. Республиканская, д. 3 кор.6

(здание ККК «Красный МАЯК» со стороны Пятницкого съезда)

Дополнительный офис в квартале «Норские резиденции» расположен по адресу:

Ул. Романовская д.1 кор.3

