

# ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСя

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 1(05) 2019





СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

*Искусство  
идеальной улыбки*

Виниры, имплантация, отбеливание,  
лечение, протезирование зубов

📍 Свердлова 87/12  
☎ тел: 33-87-99  
🌐 [korolevdentalstudio.ru](http://korolevdentalstudio.ru)  
👤 drkorolev



**ЕЖЕДНЕВНЫЕ АКЦИИ!!\***

**РАБОТАЕТ ДОСТАВКА**

**Подписывайтесь на наши группы  
и следите за новостями**



<https://vk.com/inmyaso>



<https://www.instagram.com/inmyaso/>



<https://www.facebook.com/inmyaso/>



Ярославль,  
ул. Кирова, д. 10



+7 (910) 972-44-41  
+7 (906) 635-47-93

06

**СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

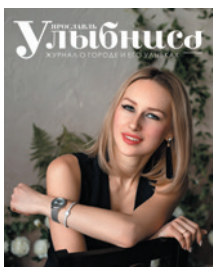
Встречаем весну вместе!  
СТР. 3

**ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ**

Знакомимся с героиней нашего  
весеннего выпуска  
СТР. 4

**В ЛУЧШЕМ ВИДЕ**

Екатерина Гужва о новом пространстве,  
где теперь живет красота  
СТР. 6



НА ОБЛОЖКЕ  
Степанова Юлия  
@u.a.step  
Фотограф:  
Филинская Анастасия  
@filinskaya.anastasiya



18

08

**ПОЛЕЗНОСТИ**

Алина Амирова рассказывает о том, что  
такое хронопитание  
СТР. 8

**УЛЫБКА — ЭТО ЦЕЛЫЙ МИР!**

Маэстро счастливых улыбок рассуждает  
о том, как же здорово меняться  
СТР. 10

**СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ**

Бежим по весенним паркам вместе с  
Натальей Милославской  
СТР. 12

**СТИЛИССИМО**

Людмила Миняева рассказывает,  
почему аксессуары так важны в любом  
дресс-коде  
СТР. 15

**ОТДЫХАТЬ — НЕ РАБОТАТЬ**

Форт Боярд — новое развлечение в  
нашем городе  
СТР. 16

**ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ**

Наша новая уютная рубрика. Начнем  
с того, как правильно выбрать кухню  
своей мечты  
СТР. 18

**РАЗБОР ПОЛЕТОВ**

Начните с любви к себе, и весь мир  
будет у ваших ног!  
СТР. 21

**ГОРОСКОП**

Что говорят нам звезды этой весной  
СТР. 22

**АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ  
ЖУРНАЛА**

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

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

**УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,  
МАРТ/АПРЕЛЬ 2019 1(06) 16+**

**Главный редактор** Королёв Андрей Игоревич

**Выпускающий редактор** Махова Екатерина

**Дизайн и верстка** Flourish

**Корректор** Борисова Марина

**Отдел рекламы** Анастасия Сочнева  
8(905)139-39-49  
ylubnis.yar@mail.ru

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, Свердло-  
ва 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: 15 марта 2019 года



**П**риветствую вас, уважаемые читатели! Ура, мы пережили зиму! И пусть я пишу эти строки, пока за окном минус, зато уже светит яркое и весеннее солнце. Сознательно пропустив февраль — месяц раскочки и вхождения в рабочий процесс, мы с новыми силами, идеями и вдохновением выпускаем наш весенний номер.

Когда впереди сезон расцвета и тепла, даже одна мысль об этом дает мощный заряд энергии. С уверенностью могу сказать: наша команда постаралась сделать номер ярким, креативным и, конечно же, интересным. А еще на нашей обложке красуется жизнерадостная и весенняя Юлия Степанова. А какая у нее улыбка!

Ну что же, по традиции улыбнись, Ярославль! Ведь для этого мы снова постарались на славу.

# Юлия Степанова

*Если хочется позитива, заряда энергии, честности и откровенности — найдите страничку Юлии в инстаграме. Искрящаяся улыбка, драйв, лучезарность — все это про нее! Весенний выпуск нашего журнала украсила именно Юлия, и, кажется, других вариантов не могло быть. Давайте же скорее знакомиться!*

## **Юлия, расскажите пару слов о себе.**

Мне 29 лет, я замужем. С мужем познакомилась в 15 лет, а в 20 вышла за него замуж и к 25 годам родила двоих детей. Замуж выходила за курсанта 5-го курса. Как говорится: «Хочешь стань женой генерала — выйди замуж за лейтенанта». Я веселая, считаю себя доброй и отзывчивой. Не могу пройти мимо человека, если вижу, что ему требуется помощь. Не разделяю понятий «бедный — богатый», все мы люди, и нам так же может потребоваться помощь.

## **Что вас вдохновляет?**

Меня вдохновляет результат. Получая его, мы стремимся к большему, к лучшему.

## **Юлия, есть ли у вас жизненное кредо, и как оно звучит?**

Я всегда придерживаюсь двух выражений: «лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и не узнать» и «первая мысль самая верная».

## **Продолжите фразу**

**«Счастье — это...»**

Счастье — это видеть счастье в других глазах.

## **От вас исходит какой-то нереальный заряд энергии, поделитесь секретом?! Где подзаряжаете батарейки?**

Я просто люблю жизнь. Отдыхать и спать мы будем на пенсии, но это неточно. А

сейчас нужно получать эмоции, и чем больше будет событий в жизни, тем ярче будет старость.

## **Как вы пришли в NL и почему?**

Я не могу сидеть на одном месте. В декрете нужно было заниматься чем-то ещё, помимо изучения того, как разговаривают животные. Нужно было вносить что-то новое в «мамские будни». Да и декретные через полтора года перестали платить, а деньги тратить я люблю. Выходить на работу было рано, и я стала искать варианты работы. Никто просто так не предлагал мне денег или работу на 2 – 3 часа в день с доходом хотя бы 20 – 30 тысяч рублей. Так в моей жизни появился сетевой маркетинг. Спустя год я поняла, что NL — это возможность видеть своих детей и не писать за полгода заявление на отпуск, это заработная плата без вычетов за больничные или отпуска, это здоровый и спокойный сон, а ещё новые знакомства. Наконец, это возможность жить, а не существовать.

## **Как сосуществуют бизнес и семья в вашей жизни?**

Сетевой маркетинг не занимает у меня много времени. Я успеваю возить старшую дочь на танцы и в школу. Я не устаю к выходным и могу принять друзей у себя в гостях или поехать с ними куда-нибудь. Мы можем гулять или играть в семейном кругу. Бизнес-встречи могу проводить не в офисе, а в кафе, где есть детская комната. Если кто-то из детей болеет, то есть видеосвязь, также и с людьми из других городов и стран. Как я люблю говорить: «Если человек хочет, он ищет возможности, если не хочет — причины». Я хочу видеть, как растут наши дети, хочу выходные посвящать семье, а не лежать без задних ног. Я хочу красивую фигуру, и у меня есть время и силы на занятия собой. Я не пропускаю ни одного утренника или праздника у детей.

## **Юлия, вы мама, что это для вас?**

Я понимаю, что дети — гости в нашей семье. Рано или поздно у них будут свои семьи, и уже не удастся наблюдать за ними, пока они спят, как они радуются, как чего-то добиваются. Первые эмоции они будут дарить уже не мне. Поэтому сейчас я максимально стараюсь быть с ними. Мама — это ответственность. Никто маму не заменит.

## **Как вы предпочитаете отдыхать?**

Современный мир слишком суетный, хочется многое успеть. Выходные посвящаю семье и близким, а иногда люблю танцевать в клубах. Люблю лежать у моря, строить замки из песка и наслаждаться тем, что дети довольны.

## **Согласны ли вы с тем, что улыбчивому человеку все дается намного проще?**

Наверное, не проще, но легче. Если человек доволен собой и своей жизнью, то неудачи он принимает за очередные уроки и идет дальше. А если всегда нести негатив, то, наверное, не стоит ждать чуда.

## **Юлия, скажите несколько слов читательницам нашего журнала.**

Живите и будьте по-своему счастливы. Умейте жить для себя и чаще улыбайтесь.

ФОТО:





## *Здесь балом правит* **КРАСОТА**



Тот, кто имеет свое дело, прекрасно знает: без развития и стремлений, новых идей и планов не получится ничего. Всегда нужно идти дальше, делать больше, мечтать и воплощать! И всегда приятно, когда кто-то этого достигает.

---

### **Екатерина ГУЖВА**

Основатель  
GUZHVA beauty studio&school

**В** нашем городе появилось место, которое открывает совершенно новые возможности для бьюти-индустрии. Основатель GUZHVA beauty studio&school Екатерина Гужва расскажет подробнее о своем проекте и о том, почему вам стоит посетить ее уникальную студию.

Много лет работая в сфере красоты, я мечтала создать совершенно новый бьюти-формат для нашего города. В ноябре 2018 года мы открыли свои двери в новом пространстве, которое объединило в себе школу макияжа и дизайна бровей, студию красоты и коворкинг для бьюти-мастеров.





# GUZHVA

beauty studio&school

**Всегда рады нашим гостям  
и ждем вас по адресу:**

Волжская набережная, 4

Телефон:

+7 (910) 973-59-40

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

[@guzhvastudio](https://www.instagram.com/guzhvastudio)

[@guzhvastudio](https://www.facebook.com/guzhvastudio)

## Школа

Школа — это одно из ведущих направлений бренда GUZHVA. Главная цель школы — это подготовка грамотных специалистов в сфере макияжа и дизайна бровей. Для нас важны высокое качество обучения, самые лучшие материалы и косметика, много практики и самые актуальные техники.

Я с уверенностью могу сказать, что выпускники моей школы действительно умеют работать с клиентами, создают красивые и элегантные образы, несут в своих работах эстетику и гармонию, стремятся к совершенству и гордятся своей школой. Переезд на новую площадку был для меня очень важным этапом, и я очень рада, что мы создали для наших учеников условия, которым могут позавидовать даже столичные школы. Просторный и светлый учебный класс, фотозона, профессионально оборудованные рабочие места, и все это с видом на Волгу в самом центре города.

## Студия красоты

GUZHVA — это очень профильная студия красоты. Мы сконцентрировали все свои силы на эстетике лица: макияже и дизайне бровей, в дополнение к образу радуем клиентов самыми стильными укладками и воздушными прическами. Мы следим за трендами и последними тенденциями, умеем находить индивидуальный подход к каждому клиенту, разрабатываем уникальные образы, создаем атмосферу комфорта и безмятежности.

## Бьюти-коворкинг

GUZHVA — это еще и первый в Ярославле бьюти-коворкинг для визажистов, бровистов и стилистов. Это идеальное рабочее пространство в просторной студии, где целых 200 квадратных метров женского счастья, в каждом уголке которого идеальное место для селфи, бесконечно красивый вид из панорамных окон, чистота и гармония. К нам хочется возвращаться снова и снова, ведь работать в красивом месте — одно удовольствие!

А еще каждый месяц мы организуем интересные проекты и мероприятия для всех желающих проводить время приятно и с пользой для своей красоты.



# ХРОНОПИТАНИЕ

*или еда по часам —  
залог молодости и здоровья!*

То, что еда — самый важный фактор, определяющий состояние здоровья, наверное, знают многие. И я соглашусь с цитатой: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». Поэтому мы в силах повлиять на свое здоровье, корректируя всего лишь свой рацион и режим приема пищи.

**АМИРОВА Алина Файзоевна,**  
доктор, диетотерапевт, дерматолог,  
косметолог, член Национального общества  
диетологов, член Российского общества  
дерматовенерологов и косметологов,  
Anti-Age эксперт

Тел.: +79159722370 / +79962417789  
@doc\_amirova

Своим пациентам я не назначаю диеты, им можно все, но в свое время. Конечно, если выбранные пациентом продукты не наносят вреда здоровью. Что я имею в виду, когда говорю «в свое время»? Это значит, что каждый из нас живёт по циркадным ритмам или по биоритмам, и в зависимости от них пища либо усваивается, либо нет, что может привести к воспалительным процессам в организме или к нарушению гормонального фона. В свою очередь, гормональный фон может быть стабильным или нет. Когда гормональный фон нарушается, мы становимся раздражительными или даже агрессивными и самое главное — теряем силы.

Стиль: Алина Красавина  
@krasavina\_a\_  
Укладка: Салон «Молодильные Яблоки»  
@salon.yabloki

Помимо этого могут накапливаться лишние килограммы, даже если мы не превышаем суточную норму потребления калорий. Такие пациенты говорят: «Мы полнеем даже от воды». А это, в свою очередь, ведёт, например, к эндокринным нарушениям или заболеваниям сердечно-сосудистой системы. В этом случае о молодости и речи быть не может.

Сегодня я поделюсь с вами не диетой, а системой питания, которой придерживаюсь я и которой следуют мои пациенты. Суть проста: любые продукты, за исключением «кондитерского мусора» и фастфуда, полезны и лучше усваиваются, если употреблять их в нужное время, в зависимости от наших биоритмов. Это и есть хронопитание.

В разные периоды в организме уровни гормонов и ферментов различны. Одни ферменты способствуют перевариванию углеводов, другие — белков и жиров. Одни продукты повышают уровни гормонов, а другие снижают. И это влияет на наше самочувствие, настроение, аппетит и на здоровье в целом.

Так вот, утром лучше перевариваются жиры и белки. Например, яичница с авокадо, бездрожжевой хлеб с маслом и овощи. Такой завтрак богат необходимыми макро- и микроэлементами, в отличие от бутербродов и кофе и даже каш, он даёт ощущение сытости на долгое время без скачков инсулина. Но почему каши по утрам перестали быть полезными? Дело в том, что теперь крупы подвергаются серьёзной переработке, а потому на короткое время резко повышают уровень сахара в крови, далее сахар падает, выделяется инсулин, и появляется чувство



## ВАША ПИЦЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ, А ВАШЕ ЛЕКАРСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ ПИЦЦЕЙ

голода. Это замкнутый круг. И самое неприятное здесь то, что чем больше мы стимулируем инсулин, тем быстрее протекают процессы, влияющие на старение.

Ближе к обеду гормон бодрости и энергии кортизол снижается, теперь полезными будут медленные углеводы — это гречка, бурый рис, бобовые и даже картофель. С учётом того, что утренние ферменты ещё действуют, добавляем белки (мясо, рыбу, птицу) и не забываем про овощи.

Кому ближе к вечеру хочется сладкого? Я думаю, многим. И это естественно, в том числе с точки зрения физиологии. Именно в этот период пики инсулина достигают своего максимума, быстрые углеводы могут за короткое время поступить в кровь и дать нам нужную энергию — это происходит также за счёт повышения уровня кортизола.

В этот период с 16.00 до 17.30 рекомендую есть фрукты, сухофрукты, орехи, морковь и даже горький шоколад. Эти продукты богаты триптофаном, аминокислотами, необходимыми для выработки мелатонина — гормона сна и молодости.

Ужин должен быть за 3 – 4 часа до сна и не позднее 19.00. К этому времени ферментов вырабатывается меньше, гормональная система готовится ко сну, а потому ужин должен быть лёгким и некалорийным. Хорошо подойдут овощные салаты, морепродукты, рыба и нежирное мясо.

Если вы начнёте применять на практике такую систему питания, положительные результаты станут заметны в течение нескольких недель. Давайте не стареть с каждым годом, а только взрослеть.

# ПОЗВОЛЬ СЕБЕ *стать лучше!*

Сегодня мне хочется порассуждать на тему улучшайзинга. Под этим словом я понимаю любой апгрейд, улучшение, прокачивание своей жизни. Любое действие, которое принесет вам позитивные эмоции от того, что с вами происходит.

С этого места чуть подробнее. Вот, например, когда мы идем по улице, рядом ездят машины. Они совершенно обычные, а потому привычны нашему взгляду. Они выполняют свои прямые функции и тем самым становятся как бы невидимыми для нас. Ведь мы знаем, как они выглядят и чего от них ожидать. Но стоит встретить на улице машину с аэрографией или яркий спортивный автомобиль — взгляд непроизвольно останавливается на ней, и мы понимаем, что есть и другие машины, непохожие на те невидимые. И почему-то именно она остаются в памяти. Эту ситуацию можно перенести и на другие вещи. Например, иногда видишь, как мама троих детей, гуляя с ними в торговом центре, выглядит не только жизнерадостной, но и очень ухоженной и красивой — у неё спортивное тело, гладкая кожа, ровные белые зубы — и глаз радуется. Таких примеров можно привести очень много.

**ЧТО СТИМУЛИРУЕТ ЧЕЛОВЕКА К УЛУЧШЕНИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ? О ЧЕМ ДУМАЮТ ЛЮДИ, СОЗДАЮЩИЕ СПОРТИВНЫЕ МАШИНЫ? ПОЧЕМУ ЭТА ДЕВУШКА ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ ТОЛЬКО БЫТОМ И ДЕТЬМИ, НАХОДИТ ВРЕМЯ И НА СЕБЯ? ОТВЕТ ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ: ОНА ПОЗВОЛИЛА СЕБЕ ХОТЕТЬ БОЛЬШЕГО.**

И самое важное то, что мечтать о большем совсем необязательно в ситуации, когда с тобой происходит что-то неприятное или когда нечего терять. Это можно сделать и в нашей обычной жизни, ведь мы сами выбираем, на какой машине ездить и как выглядеть.

**ГЛАВНОЕ ЗНАТЬ: ДА, ЭТО РЕАЛЬНО!**



**Я ИСКРЕННО УВЕРЕН В ТОМ,  
ЧТО МОЖНО ВСЕГДА НАЙТИ  
В СЕБЕ ТО, ЧТО НУЖНО  
УЛУЧШИТЬ, ПРОКАЧАТЬ,  
УКРАСИТЬ. И ЭТО БУДЕТ  
ПРИНОСИТЬ ТЕБЕ ТОЛЬКО  
ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ.**

Главное — позволить себе этого захотеть, и тогда любая мечта станет осуществимой. А начать можно прямо сейчас. Загляните в наш журнал, в нем вы найдете много разных вариантов, как изменить свою жизнь. И я уверен, когда это произойдет — вы будете от души улыбаться и радоваться.

*Автор  
множества улыбок на миллион,  
Андрей Королёв*





# БЕЖИМ?!!

**ЗАМЕТКИ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО  
ВЫБРАТЬ ОБУВЬ ДЛЯ БЕГА В ЗАЛЕ  
ИЛИ В ПАРКЕ.**

**Б**ег — это идеальная нагрузка, предусмотренная природой. Польза бега не только в стройных ногах, медалях с забегов и красивых селфи. Регулярные занятия бегом влияют на нашу физиологию, мышление и самооценку. Для него не требуется каких-либо специальных залов и площадок, специальной подготовки и навыков, достаточно всего пары кроссовок и дорожки в парке, чтобы выйти на пробежку. И если вы решили заняться бегом, то вопрос, на который придется искать ответ, будет всего один, и он звучит так: «Как выбрать лучшие кроссовки для бега?». Ведь только правильно подобранная обувь сделает тренировку комфортной и безопасной.

Чтобы подобрать кроссовки для бега в зале или в парке, обратите внимание на несколько важных параметров:

**Строение вашей стопы.** Чтобы определить особенности строения стопы (степень пронации), проведите тест с листом бумаги и водой. Намочите ногу и оставьте мокрый отпечаток на листе.

Гипер-  
пронация



Нормальная  
пронация



Гипо-  
пронация



Если у вас гиперпронация или есть лишний вес, лучше рассматривать кроссовки с хорошей амортизацией и супинатором. Супинатор смягчит удар стопы о землю во время бега и уберезет колени от травм.

Для стопы с нейтральной или гипопронацией обувь с супинатором покупать не стоит, потому что увеличивается риск подвернуть ногу.

Чем выше вес тренирующегося и чем меньше подготовлены его связки и мышцы, тем больше он нуждается в поддержке стопы и амортизации. Высокая пятка снижает риск травм ахилловых сухожилий, но жесткие ее части не должны давить на стопу или впиваться в ногу, это чревато мозолями и болью после тренировки.

Для амортизации в современных беговых кроссовках применяются разные материалы: гель, пена, пластиковые вставки.

Передняя часть беговой обуви должна быть гибкой. В некоторых моделях кроссовок она полностью выполняется из синтетической «дышащей» ткани. Кажется, что бежишь в носках на пружинящей подошве. Это очень удобно. В других моделях в передней части имеются жесткие элементы, но в основном верх состоит из сетчатой ткани, которая отлично пропускает воздух.



ТЕКСТ:

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

Для летних пробежек по асфальту, стадиону или беговой дорожке в спортзале подойдут кроссовки с мягкой и тонкой подошвой и тканевым или сетчатым верхом. Здесь потребуются обувь, которая обеспечит хорошее сцепление и снизит ударную нагрузку на голеностоп. Это кроссовки с высокой амортизацией: лучше, если она будет и в носочной, и в пяточной частях подошвы.



Кроссовки для бега осенью, зимой и весной более тяжелые. Сетчатые материалы верха сменяются на более плотные, непромокаемые.

Пол тренирующегося. Стопа женщины более требовательна к обуви, поэтому в ней могут использоваться дополнительные технологии и другие материалы.

#### Основные отличия женских кроссовок:

- \*Более узкая колодка, так как пропорции женской ноги в среднем отличаются от пропорций мужской.
- \*Дополнительная высота пятки задника кроссовок уменьшает вероятность повреждения ахиллова сухожилия.
- \*Амортизация в женских кроссовках мягче, чем в мужских. Причина кроется в весе тела женщин.

Не покупайте обувь впрытик: между большим пальцем и носком кроссовки должно оставаться около 5 – 10 мм, так как во время бега стопа увеличивается в размерах. По этой же причине кроссовки лучше мерить вечером, когда стопа увеличилась от дневной нагрузки. Для примерки стоит иметь при себе ваши беговые носки и ортопедические стельки, если вы ими пользуетесь.

#### Где будет проходить ваша тренировка?

По какой поверхности вы будете бегать? Для бега по грунту (например, лесополоса, лесные тропинки) необходима более жесткая обувь с глубоким протектором, чтобы защитить ногу. Кроссовки для бездорожья имеют дополнительную защиту на носке. Это сделано для того, чтобы уберечь вас от веток и острых камней, а также глубокий протектор и шипы.



#### ПРИ МНОГООБРАЗИИ ВЫБОРА БЕГОВОЙ ОБУВИ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УЧЕСТЬ ПРИ ПОКУПКЕ:

- За исключением некоторых специальных моделей, беговые кроссовки обязательно имеют амортизацию. Она должна быть в пяточной части подошвы, также бывает и в носке.
- Подошва и верх кроссовки обязательно должны быть мягкими и гибкими в передней части.
- На подошве есть вставки из устойчивой к истиранию резины. Чаще всего они располагаются в пяточной части и внешней стороне носка кроссовки, куда приходится основная нагрузка.
- Кроссовки для бега никогда не делаются из кожи и других плохо дышащих материалов.
- Жесткие элементы верха кроссовки допускаются только в пяточной части. Но они не должны находиться в контакте с ногой, натирать и давить на ахиллово сухожилие.
- Шнуровка в идеале должна располагаться на кроссовке ассиметрично ближе к внутренней части стопы.
- Лучше если петли для шнуровки объединены отдельной планкой. Они должны иметь возможность некоторого смещения, чтобы кроссовки можно было плотнее утянуть на ногу.
- Стелька должна быть съёмной, чтобы ее по необходимости можно было заменить ортопедической.
- Вес пары кроссовок не должен превышать 400 граммов.
- Удобство лично для вас и вашей стопы. То, что кроссовки в принципе подходят для бега, не значит, что они хороши именно для вас.

Приятных пробежек! Увидимся в парках города!  
Есть вопросы? Пишите мне в инстаграм!



Что такое аксессуары и так ли велика их роль в создании имиджа на сегодняшний день?



ТЕКСТ:

**Людмила МИНЯЕВА,**  
персональный стилист  
@minyeva\_lyusya

**Д**ля начала определимся с понятием. Аксессуары в моде — это вспомогательные детали, предназначенные для украшения и дополнения наряда. Могут быть ключевым или завершающим элементом модного образа.

Правильный выбор аксессуаров важен как в творческих профессиях, так и в деловом мире. Используемые аксессуары в outfit'e гораздо информативнее, чем костюм или платье. А почему это так — давайте разберём на примере.

Представьте двух девушек, одинаково одетых в кюлоты и кашемировый свитер, блузу или свободный топ с рукавом. К какому миру они принадлежат? Кем работают? Куда собираются? Есть однозначный ответ? Нет. Потому что это базовые вещи в гардеробе современной леди. Но если мы переведём взгляд с одежды на аксессуары, картинка станет яснее, и предположения сразу же придут на ум. А потому что аксессуары, как сигналы маяка, указывают дорогу. Какую обувь выбрала девушка: на плоском ходу или каблук? Это кроссовки, лоферы или балетки? Каблук высокий или маленький и устойчивый? А сумочка? Какая она? Маленькая или большая и вместительная? Сумка-шоппер или портфель? Классическая модель или ультрасовременная?

Все эти вещи говорят гораздо громче, чем одежда. Аксессуары рассказывают не только о сфере деятельности человека, стилистических предпочтениях, но и о статусе и уровне индивидуального развития личности. При помощи аксессуаров создается образ, который соответствует задачам, он понятен и принят той средой, в которой

вы желаете достигнуть успеха. Аксессуары должны не просто нравиться вам, они должны быть читаемыми. Вряд ли в девушке, выбирающей кроссовки и сумку-ведро, с образцом, дополненным шляпой и парой акцентных украшений, вы увидите юриста. Скорее творческую натуру. Но выбери девушка туфли на среднем устойчивом каблуке, вместительную сумку жесткой формы или маленькую, но в сочетании с кожаной папкой-конвертом, небольшие классические украшения, вы сразу же решите, что эта девушка руководитель. Она знает правила делового мира и легко вписывается в него.

Если мы говорим об аксессуарах для мужчин, следует помнить, что здесь чуть меньше вариативности. Но тем не менее есть вещи, о которых необходимо помнить. Конечно, хорошо сидящий по фигуре костюм рисует человека делового и успешного, но что если в вашем бизнесе деловой костюм не актуален. Какие коды укажут на ваш статус? Это, прежде всего, обувь, ремень, портмоне или портфель. Единственные украшения для мужчины, уместные всегда и везде — это обручальное кольцо и часы. От других украшений предлагаю воздержаться. Все помнят поговорку «счастливые часы не наблюдают», получается, что почти на подсознательном уровне часы ассоциируются с деловым человеком, знающим цену времени. А дальше в ход пойдут визитница, ручка, очки и очешник — они придадут образу солидности и респектабельности. В идеале важна даже бумага, на которой напечатаны визитки.

Шарф и перчатки всегда были приоритетом мужчин, занимающих высокое положение в обществе. Поэтому глу-

по пренебрегать этими элементами мужского гардероба.

Впечатление от обуви и других аксессуаров зависит как от формы и отделки, так и от цвета.

Гладкая чёрная кожа — выбор делового человека, предпочтение замши наводит на мысли о более расслабленном времяпрепровождении, а выбор белого цвета в аксессуарах — о праздности. Яркие цвета укажут на натуру креативную и экстравагантную.

Аксессуары не обязательно должны быть дорогими, но что действительно важно, так это то, что они должны быть качественными и уместными. В идеале выдержанными в одной стилистике.

С умом используя аксессуары, можно привлечь внимание к лицу, рукам и сознательно отвести взгляд от менее выигрышных мест. Желаете завладеть вниманием собеседника — добавьте яркий акцент, например, очки, галстук. Девушки могут слегка приоткрыть зону шеи или надеть серьги. Не носите очки? Предлагаю присмотреться к имиджевым. Правильно подобранные, они будут привлекать к вам внимание и в случае необходимости скорректируют черты лица. А если обратиться к статистике, то % приема на работу «очкариков» выше, чем мужчин, не носящих их. Девушки же приписывают мужчинам в очках такие качества, как ум, опыт, внимательность.

Итак, аксессуары в имидже личности играют гораздо более важную роль, чем кажется на первый взгляд. Умея читать сигналы и правильно растревлять акценты, вы избежите ошибок и с легкостью достигнете поставленных целей.



**Найди себя - купи билет со скидкой!**



Дети до 10 лет	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	<b>-50%</b>
Многодетные семьи*	Пн - Вс	с 10:00 до 14:59	<b>-50%</b>
Пенсионеры и инвалиды**	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	<b>-50%</b>
Студенты***	Пн - Ср	с 10:00 до 14:59	<b>-50%</b>
<b>Группы</b>			
от 10 человек	Пн - Вс	все сеансы	<b>-10%</b>
от 15 человек	Пн - Вс	все сеансы	<b>-15%</b>
от 20 человек	Пн - Вс	все сеансы	<b>-20%</b>

\*При предъявлении удостоверения многодетной семьи

\*\*При предъявлении социальной карты пенсионера/удостоверения инвалида

\*\*\*При предъявлении студенческого билета очного отделения

# Что такое «ФОРТ БОЯРД» в Ярославле?

Это новый формат квеста, который не имеет аналогов. Квест проходит по мотивам телеигры «Форт Боярд» на специально оборудованной площадке в Ярославле.



## FORT BOYARD

- БОЛЕЕ 10 ЗАДАНИЙ С МАСШТАБНЫМ РЕКВИЗИТОМ
- 2 ВЕДУЩИХ И ЗВУКОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ
- СПЕЦЭФФЕКТЫ
- ФИРМЕННАЯ ОДЕЖДА КАЖДОМУ УЧАСТНИКУ НА ВРЕМЯ ИГРЫ
- ЗАДАНИЯ С ЖИВЫМИ ЗМЕЯМИ, КРЫСАМИ, ТАРАКАНАМИ
- ДИСКОТЕКА В СТИЛЕ ФЛЕШМОБА
- УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 2,5 ЧАСА
- ЗОНА ДЛЯ БАНКЕТА НА 40 ЧЕЛОВЕК

**М** вы встретились с представителем квеста «Форт Боярд» на игровой площадке и задали несколько вопросов. Скажите, какие случаи подходят для посещения «Форта Боярд»?

«Форт Боярд» — это универсальное развлечение для любого случая: детские дни рождения, выпускные садики и школы, дни рождения взрослых, корпоративы, тимбилдинги. Но можно приходить без повода со своей командой, если вы просто хотите хорошо развлечься.

**А сколько длится программа и что входит в стоимость?**

Программа длится 2,5 часа. Это шоу-программа для людей любого возраста с уникальным сюжетом и приключениями. Для того чтобы всё прошло зрелищно, мы используем около полутона оборудования и реквизита. Это лабиринты, ящики, замки, игровые габаритные станции и даже огромное хранилище с золотом. В наших испытаниях участвуют настоящие животные. Это крысы, змеи, мадагаскарские тараканы, все они обычно вызывают бурю эмоций и адреналина у детей и взрослых. Также в программу входит дискотека с диджеем и ведущими, они проводят баттлы, флешмобы, танцы стенка на стенку и конкурсы.

**А это точно не опасно?**

Это полностью безопасный конкурс, все животные проходят регулярный ветеринарный контроль и содержатся в домашних условиях. Только участникам игры мы говорим обратное, ведь это испытание на смелость!

**А услуги фотографа у вас можно заказать?**

Да, конечно, вы можете заказать у нас профессионального фотографа на все время проведения мероприятия и не раз сфотографи-



**БУДЕМ РАДЫ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ!  
ВЫ НАВСЕГДА ЗАПОМНИТЕ ПРАЗДНИК  
В ТЕМАТИКЕ ШОУ «ФОРТ БОЯРД»!**



роваться во время игры в самых неожиданных ситуациях и в фирменной футболке «Форта Боярд». По итогу вы получите более 250 обработанных фото на Яндекс диске.

**Отлично. А родители могут находиться на площадке и наблюдать за игрой?**

Да, все родители находятся на игровой площадке бесплатно, как и дети до 4 лет. Во время детской игры родители могут расположиться в банкетной зоне, накрыть на стол, пообщаться и, конечно, принимать участие во всем происходящем.

**А аренда банкетной зоны тоже входит в программу?**

Совершенной верно, участники тратят много энергии во время игры, и перед дискотеккой нужно обязательно подкрепиться. У нас всегда есть горячая и холодная вода, чай, сахар и одноразовая посуда. Родители могут заказать ребенку и гостям фирменный торт, пиццу, картофель фри и другие угощения.

**А на какой возраст рассчитана программа?**

Мы проводим квесты для детей от 6 до 18 лет и для взрослых. Про-

грамма трансформируется по сложности и подбирается индивидуально в зависимости от возраста. Но нередко к нам на игры приходят семьи, в которых участникам от 6 до 60 лет, и всем интересно.

**А можно прийти только взрослой компанией?**

Конечно, у нас можно весело и интересно провести взрослый день рождения, корпоративное мероприятие или тимбилдинг.

**Интересная идея! А где вы находитесь?**

Адрес нашей площадки:

**г. Ярославль, ул. Чкалова 28/21**

Время начала программ: 9:00 / 12:00 / 15:00 / 18:00

Также заходите на наш сайт

**yar.fboyard.ru**

Звоните:

**+7 (960) 543-16-10 / +7 (980) 701-47-65**

Или пишите:

**vk.me/fortboyard153**



ALEX KITCHEN  
мастерская кухонной мебели



# КУХОННЫЙ КОНЦЕПТ

Кухня — это сердце каждого дома! На кухне семья проводит больше всего времени, чем в других комнатах. Поэтому планируя дизайн кухни, следует с особой серьезностью подойти к этому вопросу. Мы любим предлагать клиентам необычные проекты, вносить изюминку в каждую кухню. И конечно, нам не обойтись без изучения тенденций на кухонную моду.

## *Итак, что же интересного предлагают нам тренды 2019 года?*

В 2019 на второй план уходят глянцевые кухни (фасады, столешницы, фартуки), их смена им приходят матовые материалы. Изменения претерпели и цветовые решения. Актуальными становятся все оттенки и фактуры дерева, белоснежные или плотно черные кухни, оттенки серого и металлические цвета. Фаворитом является бронзовый матовый цвет. Это в целом о трендах, но хочется рассказать подробнее о самых неординарных.

**Архитектурные кухни.** Архитектурные кухни интегрированы в жилое пространство, сохраняя гармонию интерьера. Кухонный гарнитур приобретает эффект мебели для жилой комнаты и отлично сочетается как с обеденным столом, так и с любой другой мебелью в интерьере. Они могут напоминать модульную систему мебели из гостиной или даже платяной шкаф из спальни.

На сегодняшний день можно встроить и выдвигать из недр ящиков архитектурных кухонь целые острова со смесителями и мойками, что довольно эргономично.

**Комбинированные фасады.** Не скажу, что это самый свежий тренд, но он настолько популярен среди наших клиентов, что не могу обойти его стороной. Представляет собой кухню из комбинации разных по цвету или фактуре фасадов. Самые смелые идеи подобных проектов могут выглядеть как кухня, собранная из нескольких кардинально разных кухонь. Конечно же, без помощи дизайнера тут не обойтись. Именно дизайнер спланирует проект так, чтобы кухня лишь казалась собранной из нескольких разных кухонь, а не являлась таковой. Если подобный способ для вас не близок, обратите внимание на похожий тренд: стены на кухне, окрашенные в яркие сочные цвета, контрастные гарнитуры. Так создается ощущение,





**ГАЛИНИЧЕНКО Александр Сергеевич**

Основатель и руководитель  
мебельной компании «Alex Kitchen»

ВЫ ХОТИТЕ КУХНЮ  
МЕЧТЫ? МЫ ЗНАЕМ КАК  
ВОПЛОТИТЬ ЕЕ В ЖИЗНЬ!  
ЗАПИШИТЕСЬ НА ЗАМЕР:  
**+7 980 651 28 61**  
**ALEX-KITCHEN.RU**  
**INFO@ALEX-KITCHEN.RU**

что и кухня выполнена из комбинированных фасадов.

**Монохром.** Особенно популярными становятся кухни серого и угольно-черного цвета. Они пришли на смену белым кухням. Кухни таких цветов лучше заказывать в стилях, которые подразумевают минимум деталей. А главное, такие кухни должны быть выполнены из матовых материалов.



**Эко.** Сегодня мир стремится к экологичному образу жизни. Это находит отражение в интерьере, в том числе и в интерьере кухни. Стальные фасады, деревянные столешницы, кожаные ручки, элементы из латуни, бронзы, разнообразие текстур, простота форм и чистота цвета.

**Высокие фартуки.** На смену кухням с отсутствием верхнего яруса пришли кухни с нарочито высокими кухонными фартуками с выраженными рисунками. Такие кухни будут по душе любителям вечной классики, высокого дизайна и особой изысканности интерьера.

**Шейкер.** Трендом 2019 года становятся приглушенные матовые оттенки. Зачастую это вариации светло-коричневого, нежно-голубого, молочно-белого, серо-желтого тона. Стиль шейкер отлично подчеркнет эту тенденцию. В целом стиль похож на стиль кантри или этно, однако между ними есть разница. Более того, у стиля шейкер увлекательная история возникновения.



**10 000 000 ₪**  
НА ПОКУПКУ КУХНИ ОТ ALEX KITCHEN

**+7 980 651 28 61 ALEX-KITCHEN.RU INFO@ALEX-KITCHEN.RU**

\*Сроки проведения акции с 1.03.2019 по 1.06.2019 г. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве купонов, сроках, месте и порядке их получения по телефону +7 980 651 28 61.



# ЛЮБОВЬ К СЕБЕ



ТЕКСТ:

## Татьяна БОГАТИКОВА

психолог, коуч,  
лауреат международной премии  
«Выдающаяся женщина-2018».  
VK: tatabogatikova  
IG: @psiholog\_bogatikova  
Тел. 8(915)986 26 37

**К**огда речь заходит о любви к себе, вы можете услышать от знакомых нечто подобное:

- «Это стыдно и неправильно!»
- «Родственники и друзья отвернутся от меня, скажут, что я зазнался!»

• «Я знаю людей, которые демонстрируют, что любят себя. Они очень неприятные, и я бы не хотел походить на них!»

В качестве ограничений люди отмечают чаще всего страх быть отвергнутым, страх оказаться плохим. Как ни парадоксально, но нелюбовь к себе может быть выгодным дельцем. Не спешите возмущаться! Человек, который не любит себя, выступает в роли жертвы и спасателя. В первом случае человек получает внимание и сочувствие. Он, как магнит, привлекает события, в которых исполняет привычную роль. Уверена, что в вашем окружении найдется хотя бы один человек, у которого все плохо: не та страна, не тот начальник, не тот партнер, вечные болячки, долги и кредиты. Если у него отнять все эти беды, как же он будет получать внимание и сочувствие?

Или человек, который всегда спешит на помощь, этакий «Чёрный плащ». Скажете: «Чего ж плохого? Благородное дело!». Согласна, все бы ничего, только спасатель с себя последнюю рубашку снимает, делится, когда ресурсов в виде энергии, времени и денег совсем нет. Отказать? Страшно. Отвергнут, скажут, что плохой, а быть плохим никак нельзя. Установка такая, а еще вера в то, что любовь надо заслужить, за так любить не будут. Человек, движимый страхом, быстро истощается. А потом еще и награждает окружающих чувством вины: «Я тебе все лучшие годы, а ты...», «А кто вас просил, спрашивается? Помогать — дело добровольное».

**Так что это вообще такое — любовь к себе?** Вот что писал об этом немецкий философ, социальный психолог и психоаналитик Эрих Фромм в своем труде «Искусство любить»: «Любовь — это единственный и разумный и удовлетворительный ответ на вопрос о смысле человеческого существования.

Любовь — это установка и ориентация характера, которая задает отношение человека к миру в целом, а не только к конкретному объекту». Любовь — это внутренний компонент души. Любовь зависит от способности любить, а не от объекта, на который она направлена. Заметьте, что мало кто говорит: «Я хочу отдавать, заботиться, узнавать».

По Фромму, любовь, которую не хотят отдавать — это эгоизм. Эгоизм — это когда я хочу, чтобы другие жили так, как я хочу. Любовь — это принятие, уважение своих и чужих границ. Любовь — это когда я живу так, как я хочу, и не мешаю другим жить так, как они хотят. По мнению философа, основная ошибка человечества — противопоставление любви к себе и любви к другим людям. Того же мнения придерживался немецкий мистик М. Экхарт: «Если ты любишь себя, то ты любишь каждого человека, как себя».

### Что входит в понятие «любовь к себе»?

Эрих Фромм выделяет пять элементов любви:

**1. Давание** Чем меньше человек уверен в себе, тем меньше он способен по-настоящему отдавать.

**2. Забота** Любовь выражается в движении, это процесс.

**3. Ответственность** Любящий человек самодостаточен. Он не боится трудностей, ему не нужен партнер для решения его проблем. Он одинаково счастлив как в одиночестве, так и в отношениях.

**4. Уважение** В истинной любви нет превосходства. Это значит, что если вы по-настоящему любите себя (или другого), то вам неведома гордыня: вы не считаете, что вы лучше всех, хуже всех или хуже кого-то. Не сравниваете, не обесцениваете.

Любовь к себе — это не значит выпячивать свои достоинства и забывать о недостатках, это значит принимать себя таким, какой ты есть. Стремиться исправить то, что вызывает дискомфорт, не воевать против себя.

**5. Знание** Любовь — это путь познания человека. Себя и/или другого.


### От чего зависит любовь к себе:

- От отношений между родителями до зачатия и во время.
- От отношений между родителями и отношения к ребенку, когда он находился в утробе матери.
- От воспитания. Принимали ли ребенка безусловно, позволяли ли ему проявлять слабость, принимали ли его, когда он проявлял «отрицательные» эмоции, сравнивали ли с другими детьми или нет, обесценивали ли его мечты или поддерживали: «У тебя все получится».

Если вы понимаете, что у вас было не самое счастливое детство и сейчас вы не можете сказать, что вы любите себя, это не повод отчаиваться. Вы не заложники собственного опыта и вы — это не ваши родители, вы имеете право принимать свои решения. Любовь к себе — это путь, и он стоит того, чтобы его пройти. Дорогие читатели, пожалуйста, любите себя! Подарите, в первую очередь, любовь себе, чтобы иметь возможность поделиться ею с близкими, с миром!

ПОЗИТИВНОЕ ТЕЛЕШОУ  
НА ГОРОДСКОМ ТЕЛЕКАНАЛЕ

# Утренний фреш



КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
НА ГОРОДСКОМ  
ТЕЛЕКАНАЛЕ  
В 6 И 8 УТРА

СНИМЕМ СЮЖЕТ, СДЕЛАЕМ  
РЕКЛАМНЫЙ РОЛИК,  
ПРИГЛАСИМ ВАС ГОСТЕМ  
В СТУДИЮ, ПОДАРИМ ЗРИТЕЛЮ  
ПРИЗЫ ОТ ВАС - С НАМИ ВАМ  
БУДЕТ ЛЕГКО РАССКАЗАТЬ  
О СЕБЕ!

Охватим до 1 000 000 жителей Ярославля,  
Тутаева, Рыбинска, Переславля-Залесского,  
Данилова, Ростова!

А ЕЩЕ РАЗМЕСТИМ ВАШУ РЕКЛАМУ:  
в социальных сетях  
на популярном радио ХИТ-ФМ  
в кинотеатрах перед каждым сеансом!

**Ваше доброе утро в любую погоду!**

ПО ВОПРОСАМ РЕКЛАМЫ:  
[yarutro@gmail.com](mailto:yarutro@gmail.com) (4852) 77-11-77

12+

 YARUTRO

 YARUTRO

 YARUTRO

 УТРЕННИЙ ФРЕШ

# Март

В период Новолуния (6 марта) и до него многим захочется плыть по течению и не предпринимать активных действий. Начиная с середины месяца, ситуация изменится на противоположную, что приведет к росту активности.



**Овен** Первая половина месяца будет гармоничной и активной. Овны могут получить полезную информацию и увеличить финансовый доход. Но не стоит увлекаться покупками, особенно в конце марта.



**Телец** Тельцы будут активны, смогут проявить свои организаторские способности. На работе появятся перспективы. Но в конце месяца представители знака могут почувствовать усталость.



**Близнецы** Близнецы в марте могут многое успеть. Вы сможете решить большой объем задач, но не забывайте уделять внимание здоровью и самочувствию.



**Рак** У Раков будет желание что-то изменить в своей жизни. С середины месяца многие начнут предпринимать активные действия. Совет: тщательно выбирайте партнеров и единомышленников.



**Лев** У Львов могут возникнуть сложности из-за недобросовестности коллег и окружения. Постарайтесь не конфликтовать, лучше уделите время семье и детям.



**Дева** В сфере отношений и романтики Дев ждет успех. Многие смогут побороть свои страхи и комплексы, а также избавиться от старых долгов.



**Весы** Для Весов март будет достаточно спокойным месяцем, без взлетов и падений. Но будьте готовы к рутинным делам как дома, так и на работе.



**Скорпион** У Скорпионов будет много энергии, которой хватит и на семью, и на профессиональные дела. Но не увлекайтесь покупками и ненужными тратами.



**Стрелец** В первой половине месяца у Стрельцов появится возможность решить жилищные вопросы, связанные с недвижимостью или ремонтом. В конце месяца отдохните и не планируйте ничего важного.



**Козерог** На начало марта можете планировать презентации, публичные выступления, важные переговоры и встречи с друзьями. Конец месяца будет удачным, но не исключены интриги за вашей спиной.



**Водолей** Март для Водолеев окажется удачным, в том числе в финансовом плане. Могут вернуть долг, или появится дополнительный источник дохода. Главное, не конфликтуйте с окружающими.



**Рыбы** У Рыб появятся новые перспективы как в профессиональной сфере, так и в любовных отношениях. Но в конце месяца не стоит рисковать, чтобы не испортить намечающиеся возможности.



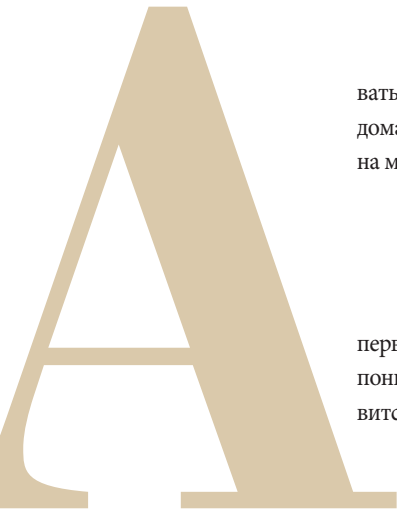
ТЕКСТ:

**Марина СКРЕБКОВА**  
астролог  
<https://vk.com/club144543428>  
Тел.: 8(910)662-80-32  
@marina.skrebkova



# Апрель

Первая половина апреля нестабильна в плане планетарных взаимодействий. В это время могут возникать конфликтные ситуации, проблемы в отношениях с близкими людьми. В конце месяца ситуация стабилизируется, коммуникация в социуме будет налаживаться.



**Овен** Если Овны не будут конфликтовать, есть все шансы преуспеть как на работе, так и дома. Энергии представителям этого знака хватит на многое.



**Телец** Тельцам может быть сложно в первой половине месяца, будет казаться, что их не понимают и не ценят. К концу апреля у многих появится бодрость и оптимизм.



**Близнецы** У Близнецов возможны финансовые трудности и сложности в общении. Главное, не поддавайтесь на провокации, проявите сдержанность, это поможет решить многие проблемы.



**Рак** Раки могут задуматься о смене работы или коллектива, но апрель не очень подходящий месяц для этого. Больше отдыхайте и уделяйте время только первостепенным задачам.



**Лев** У Львов появятся шансы реализовать ранее начатое, это относится больше к рабочим моментам. Но остерегайтесь провокаций со стороны завистников.



**Дева** Девам придется выйти из зоны комфорта и заявить о своих интересах. Также обратите внимание на здоровье, возможны простудные заболевания.



**Весы** Весы могут вести себя достаточно импульсивно, что для этого знака не свойственно. Если вы сможете сдерживать эмоции, у вас появятся надежные партнеры и выгодные перспективы.



**Скорпион** Многим Скорпионам в апреле захочется уединиться, чтобы привести мысли в порядок. Возможно, будет удачным решение взять отпуск на пару недель.



**Стрелец** Стрельцы с успехом смогут проявить свою индивидуальность и заявить о себе. Главное, не суетиться и не ждать сиюминутных результатов.



**Козерог** Козерогам придется быстро адаптироваться к меняющимся условиям жизни, что может выбить из равновесия. В конце месяца появятся возможности уладить спорные ситуации и принять правильные решения.



**Водолей** В начале месяца Водолеи могут рассчитывать на помощь коллег и друзей в решении текущих вопросов. В конце апреля от представителей знака могут потребовать подтверждения их профессионализма.



**Рыбы** Для Рыб месяц успешен в финансовом отношении, но в общении с окружающими и с любимыми людьми наметятся сложности и недопонимания. От вас потребуются чуткость и гибкость.

**АВТОСАЛОНЫ**

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

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

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

Автосалоны «СИМ-Ярославль»,  
Полушкина Роща, 11

Автосалон «АвтоТиза Hyundai»,  
ул. Дорожная, 8

**СПОРТ**

Фитнес-клуб LOFT FITNESS,  
пр-т Машиностроителей, 9А,  
ТЦ «Аврора», пр-т Фрунзе, 38,  
ТЦ «Аллегро»

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 «Квар-  
тира маникюра»,  
Свободы, 9

Студия красоты  
«Квартира Стиля»,  
Свободы, 9

Авторская студия Натальи  
Шарафутдиновой,  
Советская, 75

Салон&бутик Дети,  
Андропова, 14

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

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

Центр пластической хирургии,  
ул. Салтыкова-Щедрина, 11

Центр красоты и здоровья ТАИС,  
ул. Первомайская, 15

Студия маникюра CUPCAKE NAIL'S,  
ул. Победы, д.41, ТРЦ «АУРА»

Студия красоты LASHROOM,  
ул. Собинова, 27/2

Барбершоп TOPGUN,  
ул. Победы, 41, ТРЦ «АУРА»

Студия красоты GUZVA,  
Волжская набережная, 4

Клиника «ПРИМАМЕД»,  
ул. Пушкина, 18

**КАФЕ & РЕСТОРАНЫ**

Ресторан «Огни»,  
ул. Первомайская ул., 9

Кофейня «Хорошие люди»,  
ул. Депутатская, 5

Ресторан «Мили»,  
ул. Угличская, 36/44

Ресторан «Бульвар»,  
Челоскинцев, 14

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

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

Семейный ресторан «Угли»,  
Свободы, 23 строение 2

Ресторан «Буратино»,  
Первомайская, 7

Кафе «Багет, паштет и желтый  
плед»,  
ул. Собинова, 41Б

Паб «Normalt»,  
ул. Нахимсона, 11

Ресторан «Гамбино Виллидж»,  
ул. Нахимсона, 16

Бар «John Gotti»,  
ул. Нахимсона, 16, 2 этаж

Кальянная «Крыша»,  
ул. Собинова, 52, 2 этаж

Бар «Дудки Бар»,  
ул. Собинова, 33

«Дача на Даманском»,

парк развлечений «Даманский»

Сосисочная «Собака Барабака»,  
ул. Свободы, 52/39

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

Кафе «Богдановъ»,  
ул. Карабулина, 33/72

**МАГАЗИНЫ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ**

Магазин европейских брендов  
KAUFHAUS,  
ул. Свободы, 46

Магазин итальянской одежды  
UNO,  
ул. Республиканская, 61

Бутик модной одежды «TOP-  
DRAWER»,  
ул. Советская, 7а

Магазин одежды «Евромода»,  
ул. Свободы, 36

Салон итальянской одежды Donna  
Felicità,  
ул. Свободы, 19, ТЦ «Меркурий»

**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

Отель «Святой Георгий»,  
Московский проспект, 10/15

Отель IBIS,  
Первомайский пер., 2А

Отель-бутик MODERN,  
ул. Пушкина, 5

Компания «ТЕНЗОР»,  
ул. Угличская, 36/44

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



Тел. (4852) 32-00-11

(4852) 73-02-55

Ярославль, ул. Салтыкова-Щедрина, 11

@plastic\_surgery\_centр | psc007@mail.ru



**ЭДУАРД ШУЛЬГИН**  
Пластический хирург

**МАРИЯ ШЕЛЕГ**  
Пластический хирург

**ЕЛЕНА КОРОТКОВА**  
Врач-косметолог

**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ  
И КОСМЕТОЛОГИЯ  
ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ**