

ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСя

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 3(08) 2019





СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

*Искусство
идеальной улыбки*

Виниры, имплантация, отбеливание,
лечение, протезирование зубов

📍 Свердлова 87/12
☎ тел: 33-87-99
🌐 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

14



СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Ох уж это переменчивое лето!
СТР. 3

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Знойная, решительная и нереально притягательная героиня самого жаркого выпуска этого года
СТР. 4

УЛЫБКИ НАШЕГО ГОРОДА

Никогда не жалейте улыбок! Для кого-то они станут наградой, а, может быть, даже спасением
СТР. 6



НА ОБЛОЖКЕ
Романовская Оксана
@romanovskaya_oksana
Фотограф
Пикулова Маргарита
@brownrita



18

#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Самым маленьким принцессам по звездочке в ушки
СТР. 8

ПЕРСОНА

Талантливый человек талантлив во всем — с уверенностью говорим о героине рубрики этого выпуска Елене Шрайбер. Прочитав материал, вы с нами согласитесь
СТР. 10

ПОЛЕЗНОСТИ

Держать фигуру в тонусе — это не всегда мутрно и сложно. В бьюти-студии «Карамель» знают секрет работы над телом мечты без стресса и волнений
СТР. 12

20



ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Женщина сегодняшних дней — не только хранительница очага, но еще и приятная собеседница. Читаем интервью с яркой представительницей прекрасного пола XXI века, Натальей Маслениковой
СТР. 14

В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Ирина Юденкова расскажет о том, почему нужно доверять отечественному производителю и чем хороша компания Armelle
СТР. 16

СТИЛИССИМО

Божественно! Утонченно! Невероятно! Именно такие эпитеты приходят на ум при взгляде на шедевры от Елены Якуш
СТР. 18

СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ

Наталья Милославская раскрывает крайне полезный секрет для всех девушек, занимающихся спортом
СТР. 20

ГОРОСКОП

Что говорят нам звезды этим летом
СТР. 22

АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

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

ЯРОСЛАВЛЬ
Улыбнись
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ, ИЮЛЬ/АВГУСТ 2019 3(08) 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
ulibnis.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, Свердлова 87/12

Отпечатано: типография «РИМИНИ».
Адрес типографии: Россия, г.Нижний Новгород, ул.Краснозвездная, 7А, офис 3.
Тираж: 999 экз.
Периодичность: раз в два месяца
Распространение: бесплатно

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного согласия редакции. За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.
Дата выхода в свет: 10 июля 2019 года



Приветствую вас, уважаемые читатели! Создавая этот номер, я постоянно ловил себя на мысли о том, что главный мотиватор в нашей жизни — это женщины, ну, и солнечные дни, конечно. Из номера в номер не перестаю радоваться знакомству с новыми героинями нашего журнала. И, знаете, после таких вдохновляющих материалов сам начинаю быстрее двигаться, перестаю откладывать дела на потом, усердней работаю в зале. Надеюсь, что каждый выпуск «Улыбнись, Ярославль» вдохновляет вас не меньше, чем нашу редакцию. Тем временем мы замечаем, как наши старания приносят свои плоды: партнеры добавляются, материалы получаются уникальными и интересными, участницы одна красивее другой!

Итак, предлагаю устроиться поудобнее на шезлонге, если погода позволяет, или в любимом кресле под пледом и насладиться свежим выпуском! Будем рады добавить ярких красок в это переменчивое лето, ведь позитива, радости и теплых улыбок много не бывает!

Оксана Романовская

Успешная женщина... она сексуальна, умна, предприимчива и самодостаточна. Бытует мнение, что таких боятся, но нам в редакции кажется, что эту утку запустил какой-то трус, потому что все в точности наоборот. С успешными интересно, увлекательно, их хочется слушать, они завораживают. Героиня летнего выпуска журнала «Улыбнись, Ярославль» Оксана Романовская — яркая представительница женщины нашего времени, и мы очень рады знакомству!

Оксана, рады знакомству! Расскажите, пожалуйста, о себе. Мне 30 лет. 9 лет назад я переехала из Рыбинска в Ярославль. Этот город стал для меня особенным и родным.

Как вы пришли в риэлторскую деятельность? С чего все начиналось? Настал период, когда мне пришлось искать новый путь, свое новое призвание. На тот момент мои лучшие подруги работали риэлторами, и я решила попробовать. Меня привлекал их свободный образ жизни, отсутствие привязки к офису, а также отсутствие окладов. Конечно, со временем я поняла, что все не так просто. Но сложностей я не боюсь.

Сейчас у вас свое агентство, и вы входите в ТОП-10 риэлторов Ярославля. Чем качественно отличается ваше агентство от других в нашем городе? Не люблю жить сравнениями. Сравнить себя «сегодня» можно только с собой «вчера». Так же и с агентством: достаточно делать и любить то, что ты делаешь. А самое главное — развиваться всегда: ежедневно, ежеминутно. Знаю точно одно — мы делаем все, чтобы наши клиенты были счастливы.

Какие у вас планы на ближайшее будущее? Завоевать мир (шутка). А если серьезно: думаю, что будем расширять коллектив, а также спектр оказываемых услуг.

Как вы охарактеризовали бы рынок недвижимости сегодня? Какие изменения в нем произошли, скажем, за последние пять лет? Рынок недвижимости

нестабилен. Он всегда зависим от внешних факторов, а если быть точнее — от покупательской способности: ипотечной ставки, сертификатов, программ помощи в приобретении жилья. Если мы рассмотрим рынок за последние пять лет, то он был стабильно падающим, но 2019 год показывает нам явное повышение цен.

Ваше агентство является членом Ярославского Союза Риэлторов. Что это значит для вас? Прежде всего, это ответственность за добросовестность действий перед клиентами и партнерами. Также для меня важно понимать, что вместе мы можем влиять на рынок, делать его более профессиональным. Например, в марте этого года мы провели первый Региональный Форум Риэлторов, в котором приняли участие более 300 человек.

Принято считать, что риэлтор риэлтору всегда конкурент. Так ли это? У вас есть конкуренты, или вы сторонник партнерства? У хорошей и качественной работы не может быть конкуренции. Есть партнеры. И чем профессиональнее мои партнеры, тем успешнее наше сообщество в целом.

Сейчас при наличии различных приложений для смартфона каждый может выбрать себе квартиру за несколько часов просмотра предложений. Кажется, роль риэлтора стирается, или это не так? Если бы все было так просто. Во-первых, найти именно то, что ты хочешь, непросто. Во-вторых, после поиска объекта наступает стадия ведения переговоров и сбора документов. А с этим далеко не каждый сможет разобраться. Мы предлагаем клиентам различный набор услуг: от поиска «под ключ» до комплексного юридического сопровождения, когда клиент находит объект самостоятельно.

Оксана, вы риэлтор с семилетним опытом, но наш мир настолько стремительно меняется, что на одном опыте уже не выплывешь. Сейчас многие посещают разнообразные тренинги, семинары и курсы. Как вы к этому относитесь? Посещение образовательных мероприятий для меня — уже как хобби. Я занимаюсь этим регулярно. И для современной жизни это строго обязательно. При этом темы образования касаются абсолютно любой сферы жизни.

Минутка на отдых в плотном графике и рабочей суете неходится? Как предпочитаете отдыхать? Я люблю свою профессию из-за того, что график можно выстраивать самостоятельно. И если существует потребность в отдыхе, я просто вставляю его в свой рабочий график.

Как справляетесь со стрессом? Осознанием его. Если ты понимаешь источник стресса, то чаще всего можешь на него повлиять и исправить ситуацию.


Джаз, рок или современная эстрада? Люблю попеть в машине что-нибудь из современного.

Кино или сериалы? И то, и другое, лишь бы со смыслом.

Как относитесь к модному тренду на феминизм? Girl power или все-таки нежная и кроткая? В объятиях мужчины исключительно нежная и кроткая, без него — наверное, уже по возможности.

Что поднимает вам настроение? Мое окружение — друзья, близкие, собака. В целом вся моя жизнь меня очень радует. Не помню, чтобы у меня было плохое настроение.

ФОТО:



Что вам хотелось бы воплотить в жизнь? Я мечтаю о кругосветном путешествии вдвоём с любимым человеком.

Вы открытый человек, или не сразу идете на сближение? Да, я иду на сближение достаточно легко. Я всегда открыта к общению, и я очень люблю людей.

Оксана, каков ваш главный закон успеха? Нет одного главного закона, скорее есть совокупность правил. Одно из них — образ мысли. То, как мы думаем и о чем мы думаем. Если наши мысли заряжены на успех — то вселенная сама даст нам нужные события, главное их увидеть.

Несколько слов читателям нашего журнала. Улыбайтесь чаще. Просто так. Даже без повода. Это лучшая заявка на победу.

ВЛАДЛЕНА Хан

Благородная миссия — нести улыбки, аккумулировать их и дарить окружающим. Так думали мы в редакции, создавая рубрику «Улыбки нашего города». Сначала она была запущена в тестовом режиме, но как-то прижилась и теперь ослепляет всех читателей красотой и искренностью ее участниц. Мы надеемся, ваше лето проходит прекрасно, ловите смайл от Влады Хан!

ВОЗРАСТ: 20 лет

ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО: *Делай что делаешь и будь что будет*
 ЛЮБИМАЯ ЦИТАТА: *Хороший человек во всем хорошее найдет, плохой во всем всегда найдет плохое*

Влада, рады приветствовать вас, и давайте быстрее знакомиться! Расскажите немного о себе.

Мне 20 лет. Я выросла в этом замечательном городе. Тут я окончила школу и поступила в университет. В данный момент учусь, работаю, а еще занимаюсь спортом — регулярно хожу в зал и бегаю.

Что может вызвать у вас улыбку?

На самом деле я сама по себе достаточно веселый человек, и улыбка с моего лица практически не сходит. А вообще, если подумать, то хороших людей, мыслей, ярких воспоминаний достаточно, чтобы просто улыбнуться.

Вы согласны с высказыванием о том, что лучшее оружие — это оптимизм?

Безусловно, оптимизм — это хорошо. Оптимист не значит наивный, легкомысленный или ветреный. Однажды кто-то из известных людей сказал, что пессимистам сейчас не выжить. Конечно, это достаточно суровое высказывание, но абсолютное верное.

А как у вас обстоят дела с оптимизмом и позитивом? Как справляетесь с трудностями?

Все плохое я пропускаю мимо себя, также стараюсь не принимать все близко к сердцу. Мне нужно немного времени, чтобы забыть плохое или, например, отвлечься — это тоже очень помогает. Всегда должна быть поддержка и опора, и эту самую поддержку можно получить от близких людей. Только с близкими и любимыми людьми можно преодолеть все трудности.

Любите путешествовать? Где хотели бы побывать?

Конечно, очень хочется побывать во многих местах, но больше всего хотелось бы побывать в Париже.

Верите в любовь с первого взгляда?

Я думаю, что нет. С первого взгляда может возникнуть влюбленность, но никак не любовь. Любовь — состоявшееся чувство, и с первого взгляда оно появиться не может.

Ваш любимый фильм?

Очень люблю мировое кино! Один из ярких и запоминающихся фильмов — «Форрест Гамп».

Верите в карму?

Затрудняюсь с ответом. Безусловно, одно действие влечёт за собой другое, но каким оно будет — дело случая. Считаю, что не всегда за чем-то плохим следует плохое.

Как предпочитаете отдыхать?

Всё по ситуации. Бывает, что хочется тишины, ну, и просто хочется побыть с собой. А бывает, что хочется встретиться с друзьями, пообщаться за чашечкой вкусного чая и просто хорошо провести время, отдохнуть.

В этом году в прокат вышла новая экранизация любимого миллионами мультфильма «Приключения Аладдина». Какие три желания загадали бы вы, отыскав волшебную лампу?

Чтобы наша страна процветала, чтобы наши бабушки и дедушки ни в чем не нуждались и чтобы мы с вами не увидели войны. При этом не нужно ждать появления лампы, нужно самим начинать меняться в лучшую сторону и быть добрее к друг другу.

Влада, вы стройная, привлекательная девушка, следите за собой. Как относитесь к тренду последних нескольких лет на бодипозитив?

Никогда не задавала себе этот вопрос, но думаю, что положительно. Как говорят: «Чужое тело — чужое дело». Мне врезалась в память одна необычайно красивая модель plus-size, и зовут ее Тесс Холидей. Она является самой крупной моделью в мире! Это один из примеров, что себя не надо стесняться, нужно себя любить.

Последние несколько лет мы наблюдаем бум на кроссовки. Они стали новым черным платьем. А что выбираете вы: каблуки или кроссовки? Конечно, я выберу оба варианта.

Самый романтичный поступок, который совершали для вас?

Если быть с вами откровенной, то ничего такого не припомню. Видимо, просто не нашелся еще такой герой.

Все еще впереди! Несколько слов читателям нашего журнала.

Дорогие читали журнала «Улыбнись, Ярославль», я желаю вам и вашим близким счастья, здоровья и долгих лет жизни. Говорите почаще хорошие слова любимым, цените и берегите друг друга. Сбрасывайте свои хмурые маски и чаще улыбайтесь!

ФОТО:

**Валерий
ЧЕРНЯВСКИЙ**
@valcherphoto

МЕСТО:

**Фотостудия
VINTAGE**
@vintagephotostudio

О красивых сережках мечтает каждая девчонка, поэтому рано или поздно перед родителями встает вопрос: «Где проколоть ребенку ушки?». Эта статья избавит вас от долгих и ненужных поисков, ведь в салоне красоты «ТАИС» уже давно делают такую процедуру, а прокол осуществляет грамотный и опытный специалист с помощью нового оборудования, разработанного в США.



Фотограф: Алена КОСТОЧКИНА
vk.com/alyonakos

*Каждой
принцессе*

ПО ПАРЕ СЕРЕЖЕК



ТАИС

Салон красоты «ТАИС»

Чкалова, 32а

☎ 72-25-91

72-25-92

📱 @tais_salon

Онлайн-запись

Парковка для клиентов

В этом выпуске мы расскажем об уникальной и инновационной технологии фирмы STADEx «SYSTEM — 75» и максимально подробно ответим на вопрос, в чем же неоспоримые плюсы этой системы.

Гарантия полной стерильности

Для каждого прокола применяется одноразовый пистолет в стерильном картридже, стерильные медицинские иглы-сережки. После прокола серги остаются в мочке, а картридж полностью удаляется из спускового механизма. Таким образом исключается передача нежелательных инфекций не только от инструмента, но и от контакта с руками специалиста с любой из стерильных частей.



Прокол «без выстрела»

Спусковой механизм приводится в действие нажатием руки, поэтому серьга, которая одновременно является иглой, быстро и аккуратно вводится в мочку, а не пробивает её. Не происходит характерного для «выстрела» щелчка, ребенок не пугается, что немаловажно, потому что процедуру придётся повторить на втором ухе.

Быстрое заживление и минимальная болезненность

Игла-сереежка имеет тоненькую ножку, всего 0,9 мм, и специальную заточку. Теперь ухо по-настоящему прокалывается, а не «простреливается». Таким образом, ткани раздвигаются, а не разрываются, что позволяет сократить болевые ощущения, значительно уменьшить период заживления и риск попадания инфекции во время ухода.

Идеальная точность

Для разметки места прокола используется гипоаллергенный хирургический маркер, который исчезнет во время обработки ранки.

Картридж с серьгой хорошо виден в прозрачном контейнере, поэтому прокол происходит точно в намеченное место.



Красиво и стильно

Ассортимент сереежек очень большой, и он постоянно расширяется. Можно выбрать классические камешки разных цветов или жемчужинки, стильные сердечки или ромбики, оригинальные цветочки и даже сереежки с единорогом и дельфинчиком.

Застёжка устроена так, что полностью исключает зажим мочки уха, она закрывает острый кончик серги-иглы, а также не дотягивается до кожи за ушком и не царапает её.

Все сереежки выполнены из медицинской стали и не вызывают аллергии.

Каждый родитель должен помнить, что залог успеха в этой важной процедуре — это настрой. Если ребенок не хочет, плохо себя чувствует, капризничает, лучше перенесите визит.

КАЖДОЙ ДЕВОЧКЕ

мы дарим диплом и медаль
за смелость.





Елена

Шрайбер

Вот уж кто поистине творческий человек, так это ярославна Елена Шрайбер! Обладая чарующим голосом, она преуспела не только в пении, но и в других направлениях. Кроме как чудом это не назовешь. А, может быть, Елена та самая суперженщина, неиссякаемый поток энергии которой вращает этот мир и делает его прекрасней? Узнаем из нашего интервью.

Елена, вы певица, и разговор мы начнём именно с этого. Расскажите, пожалуйста, как вы пришли в мир музыки и вокала?

- На самом деле, это было ясно с моего рождения. Но, как часто бывает, родители навязывают детям свой путь, который они сами видят. Я училась в математической школе, получила высшее экономическое образование, но меня все равно тянуло в музыку. В 20 лет я вышла замуж, в 21 год родила своего первого сына, а через 1 год и 3 месяца родила второго. Так началась моя взрослая жизнь. Первые 4 года были очень сложными. Я была истощена морально, эмоционально и физически до тех пор, пока не решила поменять свою жизнь. Приняв сложное решение, я пошла учиться петь. Именно в 2012 году я стала учиться жить по-новому. У меня было несколько преподавателей вокала, и в итоге меня взяли в самое лучшее театральное кабаре «Юга-шоу», где я проработала певицей 5 лет. Там я научилась всему. Также параллельно развивала свою личность, участвуя в различных конкурсах красоты и премиях.

Что для вас музыка и пение?

- Музыка вернула меня к жизни, благодаря ей я обрела себя новую, настоящую. И конечно, я ей очень благодарна.

В вашей жизни хобби переросло в серьезное увлечение. Вы счастливы?

- Да, это на самом деле так. Но работа над собой проделана колоссальная. Мне пришлось прокладывать этот путь сквозь слезы и непонимание. И то, что у меня сейчас есть мой статус, мои успехи — всего этого я добилась огромным трудом. Пытаясь доказать всем вокруг, что я могу, я выросла сама для себя. Конечно, я счастлива, я занимаюсь любимым делом, мне есть, куда расти, я вижу свои недостатки и работаю над ними.

А кто пишет песни? О чем они?

- Я являюсь автором всех своих песен, сейчас их 9, но если учитывать те, которые сейчас в работе, их уже больше. Все зависит от финансов, в нашем мире без них никуда. Я очень хочу научиться писать именно коммерческие вещи, работать с командой профессионалов этой сферы, создавать клипы, которые цепляют. Все приходит с опытом. А песни мои в основном о любви во всех ее проявлениях. Мои песни — это кусочек из моей жизни или жизни близких мне людей.

Как вы ловите вдохновение?

- На самом деле, я сама не знаю, когда и в какой момент ко мне придет муза. Я могу просто смотреть телевизор и записывать строчки, которые рождаются в моей голове параллельно. Я могу песню написать за 30 минут, что-то основное. Затем уже начинается чистка текста, мелодии. Иногда могу над одной песней работать несколько месяцев. Всё по-разному.

Кто ваш главный слушатель?

- Ответить на этот вопрос пока сложно. Наверное, это моя мама. Сейчас к ней приходит осознание того, что я другая, не такая, какой она хотела меня видеть. Ей пришлось довериться мне. Она позволила мне летать свободно. Она поддерживает меня во всем и гордится мной.

Совсем недавно у вас был большой сольный концерт. Расскажите о ваших ощущениях до, во время и после него.

- Да, это было 10 марта в Concert-Hall «Кино». За время работы с лучшими артистами города я научилась многому. Но самое главное, я поняла, что без качественного света, звука и интерактива ничего не выйдет. Именно этому было уделено особое внимание. Пользуясь случаем, я хочу поблагодарить всю команду, которая работала над шоу «Любовь в музыке». Я впервые представила себя как автора и исполнителя своих песен. Я так нервничала, что весь концерт помню с трудом. Отзывы людей, конечно, были положительными, все подходило, поздравляли, дарили цветы. Это было здорово, но мало. Хотелось бы повторить. Ищу заинтересованных людей для создания еще более интересного концерта. На самом деле, в Ярославле такого еще не было. Я первая организовала концерт с собственной музыкой, а не с каверами. И конечно, я считаю, что это должно продолжиться. В дальнейшем можно устроить концерт творческих людей, которые хотят выразить себя. Но одно условие, чтобы это был творческий номер с элементами шоу. Я люблю, когда можно и послушать, и посмотреть. Эстетика прежде всего.

У вас есть обратная связь с публикой?

- Конечно. Я стараюсь сама отдаваться полностью, и именно это позволяет зрителям также отдавать энергию мне. Люди чувствуют, когда артист работает с душой, с открытым сердцем.

Что дальше? Какие планы в музыкальной карьере?

- Планов очень много. Осталось разобраться, как их воплотить. Например, где взять средства на реализацию. Сегодня очень много талантливых людей со своими амбициями, со своими целями, и пробиваться очень сложно, хоть и возможностей много. Но, как написано в моей песне «Ключи»: Песен написано много, но есть у каждой дорога. Мы открываем вам душу, просто включи и послушай. У каждого есть шанс, просто у кого-то дорога длиннее, у кого-то короче. Тут уж как повезет.

Елена, кроме того, что вы выступаете на сцене, вы еще судите музыкальные конкурсы. Расскажите, что дает этот опыт? Что, на ваш взгляд, самое сложное в этом деле?

- Совсем недавно был музыкальный детский конкурс, куда меня пригласили в судейский состав. Раньше я бы отказалась, но сейчас я уже уверена в себе. И объективно могу дать оценку исполнителю. Оценивая номера участников, ты делаешь различные выводы и для себя. Конечно, судить очень сложно, особенно когда в одной категории участвуют и маленькие мимимишки, и более взрослые детки. Но ты берешь себя в руки и честно выставляешь оценки. За это я и получила благодарность от наблюдателей. Я почувствовала, что это мое. И я с огромным удовольствием буду рассматривать новые заявки на судейство.

Обратимся к красоте, без нее не обходится ни одно интервью с женщиной. Вы участница нескольких конкурсов красоты, среди них «Миссис Ярославль», «Краса Руси» и «Мама года». Что вам дает участие в таких активностях?

- Как и любой девочке, мне хотелось поучаствовать в конкурсе красоты и примерить корону. И вот пока я на себя не надела эту корону, я не остановилась. Это случилось на конкурсе красоты и талантов «Краса Руси 2017», где я получила титул Grand prix missis silver. В следующем году я была номинирована на премию Mama Award в Москве, где получила номинацию «Мама музыка». Это было незабываемо. Когда получаешь премию на одной сцене с Юлией Береттой, Дианой Арбениной, Максимом, Зарой и еще многими другими медийными личностями.

Не перестаем удивляться вашей многогранности! Вы освоили профессию тележурналиста и ведущей. Помогают ли вам эти навыки и чем?

- Да, я выучилась именно тем профессиям, в которых никогда себя не видела, это тоже этап моего развития. Благодаря курсам тележурналистики я перестала бояться камеры, перестала впадать в ступор, понимая, что за черным кружком сидят люди и смотрят на тебя. Это самое важное осознание. Курсы ведущей мне помогли в создании моего шоу. Именно на них я научилась продумывать композицию мероприятия. Вообще очень полезно время от времени проходить какой-то курс для саморазвития.

Вы замужем, являетесь мамой двух красавцев. Скажите, как получается все успевать и оставлять время для себя?

- Очень сложно, и я этого не скрываю. Я, как и любая мама, очень переживаю за воспитание своих детей. Я боюсь упустить что-то. Но заставляю себя давать им самостоятельность. У нас дружеские отношения, и они держат меня в курсе всего. Сейчас старшему сыну 11, младшему 10, и у них начинается период взросления. Моя задача — не упустить эту связь с ними. Поэтому мы часто вместе, доверяю я их только бабушкам. Время на себя я нахожу в их отсутствие. Или пока они в школе, или на занятиях, или у бабушки. Сейчас проще, они одни могут побыть, и они очень это любят.

Опишите ваш идеальный день.

- Я никогда об этом не задумывалась. Но в нем обязательно должны быть дети и моя музыкальная работа.

Талантливый человек талантлив во всем, согласны?

- Это бесспорно. Просто у талантливых людей есть способность сделать всё красиво и качественно.

Елена, вы владеете искусством визажа. А что для вас красота?

- Для меня красота должна идти изнутри. Красота заключается в доброте, в искренности, в желании помогать, в поддержке. Поистине красивый человек будет создавать вокруг себя атмосферу любви, никогда не будет унижать, занижать способности других людей. И когда есть внутренняя красота, появляется и внешняя.

Как вы считаете, когда женщина чувствует себя максимально привлекательно?

- Когда любит себя, когда уверена в себе, когда самодостаточна, когда знает, кто она и чего хочет!

Несколько слов от вас читателям нашего журнала.

- За небольшой отрезок своей жизни я была в разных ролях. Но могу сказать одно, что начать развиваться с нуля никогда не поздно. Если несчастливы, бросайте все и начинайте жизнь с чистого листа, ищите себя, изучайте себя, благодарите за опыт, который вы получаете от жизни. Ведь опытом может быть что угодно: неудачная работа, неразделенная любовь, предательство близких. Но мы все знаем: что нас не убивает, делает нас сильнее.

И еще я прочитала такую фразу, которая зацепила: Я ждала годы, когда моя жизнь изменится.

А на самом деле, это она ждала, когда изменюсь Я.

Меняйте себя, не бойтесь пробовать, не бойтесь падать, не бойтесь осуждения и чужого мнения. Вы у себя одна, и живите так, как велит вам ваше сердце. С любовью, Лена Шрайбер.

Быть красивой всегда!

Чего только не делают красавицы в погоне за идеальной внешностью! Балуют себя различными процедурами по уходу, посещают тренажерный зал и косметолога. А что если мы вам скажем, что есть универсальная процедура, способная заменить все вышеперечисленное? Давайте познакомимся с этим чудом, встречайте бандажное обертывание T-Shock в бьюти-студии «Карамель».

Секрет результативности обертывания T-Shock в составе и в методике его воздействия. Во время сеанса оно одновременно оказывает три действия:

- **Дренажное** — очищает тело от шлаков, токсинов и лишней жидкости, улучшает «дыхание» кожи.
- **Липолитическое** — гель с фитоэкстрактами способствует выработке липазы, фермента, «сжигающего» жировые клетки.
- **Разогревающее** — нагрев усиливает кровообращение и обменные процессы, улучшает насыщение тканей полезными элементами, устраняет застойные явления.

ПЯТЬ ПРИЧИН ПРОЙТИ ПРОЦЕДУРУ БАНДАЖНОГО ОБЕРТЫВАНИЯ T-SHOCK:

- видимое уменьшение объёмов и детоксикация
- улучшение эластичности и тургора кожи
- нормализация водно-солевого баланса в клетках
- регенерация тканей и замедление процессов старения
- мочегонный, противоотечный, потогонный, антицеллюлитный, тонизирующий, укрепляющий и липолитический эффекты

Этапы процедуры:

1. нанесение базового геля;
2. нанесение дополнительных гелей для усиления противоотечного и тонизирующего эффекта, а также эффекта похудения и подтяжки кожи;
3. нанесение компрессионных бинтов, предварительно вымоченных в соли.



Как работает базовый гель

Благодаря уникальной комбинации фитоэкстрактов, содержащихся в геле T-Shock, производится выраженный дренажный и детокс-эффект. 31 лекарственное растение в составе бандажного обертывания комплексно воздействует на множество факторов, влияющих на красоту вашей фигуры.

Одна часть отвечает за дренаж и очищение, что напрямую способствует уменьшению объемов. Другая — влияет на внутренние процессы в дерме, делая кожу более гладкой и увлажненной, замедляя процессы старения. Третья нормализует водно-солевой обмен и устраняет застойные явления.

Как работает соль

Свойства и действие ингредиентов в составе соли T-Shock:

1. Хлорид натрия оказывает детоксицирующее действие, выводит лишнюю жидкость через кожные покровы, нормализует водно-солевой баланс и обменные процессы в организме.
2. Хлорид магния положительно влияет на психоэмоциональную сферу, оказывает общее успокаивающее и омолаживающее действие.
3. Соль Мёртвого моря выводит токсины и лишнюю жидкость из организма, уменьшает отёки, повышает тонус кожи, нормализует водно-солевой баланс, оказывает антицеллюлитное действие, способствует регенерации и обновлению клеток.

Из организма выводятся токсины и лишняя жидкость, улучшается обмен веществ, нормализуется водно-солевой баланс, повышается тонус кожи, уменьшаются проявления целлюлита. Благодаря гелевой структуре активные ингредиенты лучше проникают в ткани.



ПРОЦЕДУРА T-SHOCK С ПРИМЕНЕНИЕМ НОВЫХ ГЕЛЕЙ с усиленным локальным действием на отдельные проблемные зоны теперь делает уход за телом комплексным и эффективным

Дополните базовый гель одним из трех инновационных гелей:

Дополнив классическое обертывание T-Shock гелем **Girovita-L**, вы можете прицельно воздействовать на локальные жировые отложения и добиваться более выраженных результатов в моделировании фигуры.

Секрет в особых растительных компонентах геля, которые укрепляют стенки капилляров, улучшают микроциркуляцию крови и оказывают направленное липолитическое и дренажное воздействие.

Дополнив классическое обертывание T-Shock гелем «Чайная терапия» **RASSOD-EL**, вы добьётесь тонуса кожи. Он обладает мощным антиоксидантным действием, подтягивает и укрепляет кожу, а также возвращает ей здоровый тон и сияние.

Кстати, при нанесении на область груди гель оказывает выраженный push-up эффект — идеальное дополнение процедуры обертывания.



Гель Modell-Ice от CentroMességué (Италия) — это мгновенное снятие усталости и отёчности ног. Основные ингредиенты геля освежают кожу и усиливают тонус периферических кровеносных сосудов, дарят приятное ощущение свежести и легкости. Активизация кровообращения запускает процессы метаболизма в тканях и способствует снижению объема жировой ткани. Основным принципом процедуры T-Shock 31 является комплексное воздействие гиперконцентрированного геля, в состав которого входит комбинация 31 активного экстракта растений и соли Мертвого моря, содержащей хлорид магния.



МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:
пр-т Ленина, 36б

ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ПОЗВОНИТЬ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ:
+7 980 663 84 67

МЫ В СОЦСЕТЯХ:
@sugar.karamel



Наталья Масленикова

Наталья, рады приветствовать вас! По традиции несколько слов о себе и три прилагательных, которые лучше всего вас характеризуют.

Внимательная, упрямая, веселая. Но вообще, три мало, не люблю ограничения.

Давайте начнем разговор о женщинах в первую очередь, ведь наша рубрика «Персона» посвящена именно им. Мир стремительно меняется, и вместе с ним меняется роль женского пола в нем. Каково ваше отношение к этому моменту, как думаете, хорошо ли это?

В мире стали стираться границы перехода из женского в мужское и наоборот. Мировые конкурсы выигрывают бородатые мужики с грудью в женском платье, женщины работают ради обеспечения семьи на нескольких работах. Это хаос.

Не перестаем удивляться, насколько разно-сторонние и интересные женщины живут в нашем городе! Умницы, красавицы, эрудированные специалисты — все это и даже больше есть в наших землячках. В этом выпуске мы снова общаемся с одной из прекраснейших представительниц земли ярославской Натальей Маслениковой, мамой, женой, дефектологом по образованию и просто думающей женщиной, которой не все равно.

Вам самой импонирует больше образ женщины-хранительницы семейного очага или сильной валькирии?

Мне нравится валькирия в образе хранительницы очага, нужно быть гибкой.

Без чего не должна обходиться ни одна женщина мира?

Без чувства собственного достоинства и идеального тонального крема.

Что считаете главным для современной женщины?

Уверенность, женственность, умение расслабиться и не паниковать, умение себя преподнести.

Можете охарактеризовать современное общество в целом?

Всех описать трудно. Мы делимся на людей, рожденных после 2000-го, до 1995-го и тех, кто рожден раньше 90-х. Это столкновение и противоречие поколений. Вероятно, так было всегда. Одни за мораль, вторые за справедливость, третьи — жут-

кие пофигисты, четвертые — вообще без морали и принципов. Сейчас на общество тяжелым бременем ложится масса недостоверной и мусорной информации, никто не может понять, что брать, что нет. Может, в своё время советская власть не просто так стремилась отгородиться от западного влияния. Скорее всего это делалось для того, чтобы фильтровать и дозированно выдавать информацию, чтобы сберечь адекватность в обществе, не допуская хаоса.

Интересное мнение. А что насчет детей? Вы сама мама, но приверженец ли теории «чем раньше родила, тем лучше» и «надо родить до 30-ти»?

Я приверженец мнения о том, что это мой орган, и я им буду распоряжаться сама. Заочу — вообще не рожу. Цель жизни женщины — это не ребенок, цель жизни женщины, как и любого другого человека, — это сама жизнь. И прожить ее нужно в удовольствие и в гармонии с собой. Главное — найти себя. Просто природой так придумано, что дает жизнь именно женщина, это абсолютно не значит, что давать жизнь — ее долг. За границей давно рожают в возрасте за 30 – 40. Замораживают яйцеклетки, используют суррогатных матерей.

Подвержены ли вы стереотипам? Имеют ли они на вас влияние?

Как и любой человек, воспитанный в Советском Союзе, стереотипам подвержена, но честно стараюсь им сопротивляться изо всех сил.

В своем блоге вы активно пропагандируете правильное питание. Что это для вас?

Это был переломный момент, однажды в голове щелкнул тумблер. Я подумала, а что если... И лично на себе проверила, как кардинально могут поменяться ощущения и внешний вид, когда начинаешь заниматься спортом, правильно питаться, заботиться о своем организме.

Вы всегда придерживались здорового образа жизни?

Конечно нет, вечерние пиршества, перекусы, фаст-фуд — все, как у многих. Школьные годы, студенческие, офисная работа — все это не располагает к правильному питанию. До осознанного питания нужно дорасти. Нужно или разонравиться себе, или заболеть, по-другому русский человек к этому не придет.

Как думаете ЗОЖ-помешательство — это хорошо? Или все равно есть определенные противопоказания?

Если мы говорим именно о помешательстве — плохо, во всем надо иметь меру. Быть одержимым калориями и количеством приседов — нездоровая тема, это уже проблемы психического характера. Но тенденция к зож в нашем обществе меня радует, люди начинают вести осознанную жизнь, стремятся к долголетию.

Вы немало знаете о правильном питании, посоветуйте какие-то источники информации.

Авторитетные люди для меня — это выходцы из института питания НИИ РАМН. Это самый надежный источник. То, что показывают по телевизору, не всегда достоверно.

Не можем обойти тему семьи. На каком месте она для вас?

Провокационный вопрос на самом деле. Если ставить семью на первое место, а этой семье не станет в один миг, то человек будет разбит и потерян. Поэтому ко всему нужно относиться философски. Есть семья — хорошо, нет семьи — зато у меня есть я. В жизни нельзя иметь привязку, это дисбалансирует, дает почву для манипуляции вами.

Согласны, совсем увязать, безусловно, не стоит. А как сохранять баланс внутри семьи долгие годы?

Нет универсального рецепта, но, думаю, юмор спасет мир. А еще уважение личного пространства.

Ок. Как вы считаете, любовь еще есть на нашей планете, или ее заменили гаджеты, приложения и лайки?

Любовь есть всегда и будет, она имеет разные очертания. А гаджеты заменили живое общение, зато дали возможность видиться на расстоянии, а раньше пришлось бы письма с гонимыми отправлять.



Как вы относитесь к людям из инстаграма?

Скептически. Информацию делю на два как минимум. Сейчас это площадка для продаж. Маркетологи заметили, что мы перестали смотреть рекламу по телевизору и перенесли ее в инстаграм. Помню времена, когда под фото было лишь «я на море», «я получил диплом», «у меня выпускной», «выхожу замуж».

Это точно! Тоже вспомнили об этом. Наталья, ваше кредо по жизни?

Кто владеет информацией — владеет миром.

Спасибо за крайне интересную беседу. Несколько слов читателям нашего журнала.

Найти свой дзен, освободиться от страхов и избавиться от предрассудков, полюбить свое тело и отблагодарить его, пока не поздно. Успех неизбежен.



Ирина Юденкова

Какие слова ассоциируются со словом «женщина»? Пожалуй, это слова «красота», «чистота» и «легкость». И наверное, именно поэтому мы видим столько женщин в beauty-бизнесе. Ну, а как иначе? Кто, если не женщина, знает о том, что нужно женщине? Поэтому у леди-босс все получается, им все удается. Интервью с яркой представительницей женщин в бизнесе, директором компании Armelle в Ярославле, Ириной Юденковой мы с удовольствием публикуем в этом выпуске.

8 (911) 555-18-85 | @IRA_ARMELLE76
ARMELLE.WORLD

Ирина, рады приветствовать вас! И конечно, по традиции было бы интересно узнать, с чего же все начиналось? Как вы пришли в Armelle? И почему выбрали именно эту компанию?

Мой путь в Armelle начался 3 года назад. На тот момент я была обычным наемным сотрудником в бюджетной организации и мечтала о собственном деле. Тогда у меня уже был успешный опыт предпринимательской деятельности — небольшой магазин цветов. Но я понимала, что заниматься этим не хочу, и искала другие возможности. И вот однажды вселенная меня услышала. Мне в руки попал флакон духов компании Armelle, и я в тот же момент потеряла голову. Сначала я была просто клиентом и приобретала для себя потрясающие ароматы, ну, а позже увидела колоссальные возможности для собственного развития и развития своего дела.

Чем выгодно отличается ваша компания от других? Расскажите о ней, ведь вполне вероятно, многие знают о ней поверхностно.

Да, верно, о компании знают совсем мало или не знают вообще. Armelle — это российская компания, головной офис находится в Новороссийске. Есть несколько направлений, в которых развивается компания, и в числе главных направлений я бы выделила ароматы.

Ароматы Armelle — это элитная парфюмерия и изысканные селективы. Наши духи иллюстрируют как популярные идеи мировой парфюмерии, так и эксклюзивные. Мы уделяем большое внимание чистоте звучания аромата и его актуальности, именно поэтому мы работаем с вековыми лидерами парфюмерной индустрии!

Ароматические эссенции для духов Armelle создаются на фабрике-лаборатории Argeville, расположенной в Грассе — колыбели французской парфюмерии. Фабрика функционирует с прошлого века, имеет свои собственные плантации для выращивания сырья. Духи производятся на концерне Brocard Group в России — одном из крупнейших производителей парфюмерии в Восточной Европе. Покупая духи Armelle, вы всегда имеете дело с высоким парфюмерным искусством. И именно это нас выделяет среди других компаний.

Сколько компания существует на рынке?

Буквально на днях мы отметили 4 года нашей компании. Да, она совсем еще молода, и в то же время за этот период мы сделали колоссальный прорыв! В 2017 году была получена награда «FIFI — ЗВЕЗДНЫЙ СТАРТ» на парфюмерном рынке России. FiFi Awards — ежегодная премия, вручаемая организацией The Fragrance Foundation за достижения в области парфюмерии, считающаяся своеобразным парфюмерным аналогом «Оскара». Мы растем, развиваемся и открываем новые страны. Компания Armelle вышла за границы России, у нас есть представительства в странах ближнего зарубежья.

И все же, Armelle — прежде всего российская компания, не было ли страха перед «отечественным производителем»?

Знаете, однажды одному из наших партнеров сказали, что не хотят работать с российским производителем. В ответ на это наш партнер спросил: «А вы что не верите в Россию?». Вот так и я скажу, я верю в Россию. И верю российским компаниям. Быть отечественной компанией на рынке сетевого маркетинга — это большое преимущество и гарант стабильности. Ведь все мы прекрасно знаем, какие у нас сейчас внешнеполитические и экономические отношения. И в то время, когда множество компаний вынуждены покинуть российский рынок, компания Armelle с успехом работает и в России, и за рубежом.

Легко ли вам было влиться в компанию и понять принципы работы?

Легко! И настолько легко, что буквально за год работы в компании я достигла статуса директора, еще через год я получила

автобонус от компании, сейчас планирую путешествия за счет компании. Иду к тому, чтобы в ближайшее время в нашем городе появился автобонус мерседес с логотипом компании Armelle. Я уверена, что смогу помочь своим партнерам прийти к таким же результатам гораздо быстрее.

Чему научил вас предпринимательский опыт?

Чему научил.... Достигать результата! Бить точно в цель, не отступая от намеченного, несмотря ни на какие трудности. Именно тогда можно получить тот результат, о котором мечтаешь.

Что может предложить компания покупателю сегодня? В чем уникальность продукции?

В первую очередь, конечно же, наша компания может предложить шикарный выбор ароматов. В нашем ассортименте представлено 90 мужских и женских ароматов. Есть кондиционеры и шампуни с запахом шикарных парфюмов, гели для душа, средства для красоты кожи и ухода за лицом. Также совсем недавно в нашем ассортименте появилась декоративная косметика класса lux производства Италии. И конечно же, наш потрясающий ароматный кофе GO с грибом рейши! 100% молотая арабика, упакованная в дрип-пакеты, которые очень удобно брать с собой, ведь мы сейчас ведем очень активную жизнь и не сидим на месте.

Насколько удобно совершать покупки? Возможно ли делать это, не вставая с дивана?

Сейчас весь мир переходит в сеть, и конечно же, мы не отстаем. Товары нашей компании можно посмотреть и приобрести в интернет-магазине. Все заказы можно делать, сидя на диване, и выбрать доставку удобным для вас способом: почтой или транспортной компанией до двери. Кстати, оплату доставки полностью берет на себя компания. Помимо интернет-магазина почти в каждом городе есть представительства компании, где вы сами можете всё рассмотреть и попробовать, что-то выбрать и приобрести. В Ярославле именно я являюсь таким официальным представителем.

Почему стоит выбрать Armelle? Какие преимущества этого бизнеса вы можете выделить?

Выбрать Armelle нужно, во-первых, потому, что это российская компания, а это гарант стабильности и большое преимущество. Мы несем ответственность за каждый сделанный шаг и вкладываем душу в то, что делаем. Во-вторых, мы предлагаем проверенный механизм для стабильной работы и построения своей личной сети. В-третьих, главный приоритет компании — это красота и здоровье, такие направления в бизнесе всегда в тренде. Именно поэтому мы стремимся радовать всех высококачественной косметикой для тела, парфюмерией, средствами по уходу за волосами и другой востребованной продукцией сегмента «красота и здоровье». И всё это по очень приемлемой цене. В-четвертых, это достойное вознаграждение. В-пятых, это дружная команда, вы не останетесь без помощи. Мы единый организм, один за всех и все за одного.

Существует ли обучение сотрудников?

Да, конечно. Без обучения невозможно расти и развиваться. Так и в нашей компании. В компании мощнейшая система обучения, созданная людьми, которые имеют огромный опыт в данной сфере. Обучение есть как онлайн, так и офлайн.

Плюс к этому компания приглашает бизнес-тренеров для обучения своих партнеров, к примеру, таких именитых людей, как Игорь Манн, Гил Питерсил, Сергей Мартинович, Радислав Гандпас и Брайн Трейси.

На вашей страничке в инстаграме написано «Меняю качество жизни». Что это означает?

Я помогаю приобрести уверенность себе, в своих силах. Рассказываю о том, как стать финансово независимой. А для девушек, мамочек с детками это немаловажно, как я думаю. Также учу людей позитивно мыслить, видеть вокруг себя положительные стороны и получать удовольствие от жизни.

Вы просто излучаете энергию! Как подзаряжаете батарейки?



Конечно, как и все, я устаю. Но я получаю колоссальный заряд энергии от общения с людьми, от их результата. Когда я вижу, как меняется в лучшую сторону жизнь моих партнеров, отношение к жизни — это доставляет мне удовольствие. Да, возможно, не все сразу могут изменить ее в финансовом плане, но они сами начинают говорить, что перестают видеть негатив, перестают жаловаться, и мир вокруг сразу становится лучше.

Конечно, также я обожаю гулять. Гуляю по нашей потрясающей набережной, там, где встречаются две реки, там, где вокруг золотые купола, где соединяется история и современность. От глотка воздуха в центре я как будто меняю батарейку и лечу дальше покорять мир.

Ирина, любите ли вы быть в центре событий? Какое событие/встреча за последнее время подарили вам яркие впечатления?

Последнее время я очень люблю быть в центре событий. И последнее событие, которое подарило мне массу эмоций — это конкурс «Миссис Ярославль». На этом мероприятии я увидела, как много в нашем городе красивых, замечательных и самодостаточных женщин, которые успевают все и в семье, и на работе.

Как любите отдыхать? Ваша обязательная программа на это лето?

Самый лучший отдых для меня — это смена деятельности. Конечно же, я обожаю путешествовать, пусть даже в пределах города, области или страны, и я очень рада, что сейчас могу себе это позволить. Этим летом мы планируем поехать в Санкт-Петербург, в Астрахань, обязательно будет пляжный отдых, но пока не решили где. Мы выбираем место для путешествия очень быстро.

Без чего точно не может обходиться ни одна женщина?

Конечно же, без аромата! Без вкусного, присущего только ей одной аромата.

А что лично вам дарит ощущение комфорта и счастья?

Моя семья, спокойствие в семье, то, что я могу позволить себе уделять своим родным и близким много внимания. Могу быть любимой женщиной, быть заботливой мамой, женой, дочерью.

Ирина, было очень интересно побеседовать! Желаем процветания вашему бизнесу, и по традиции несколько слов читателям журнала «Улыбнись, Ярославль».

Спасибо большое и вам! Улыбайтесь, несмотря ни на что, и всего в жизни можно будет добиваться намного проще.

Локация @BOULANGE_YAROSLAVL
Фотограф @LIS_0
Платье @AIVA_LOVA
Визажист @INNAFEFILINA
Модель @ALINKABLAZHINA
Декор и флористика @NA_VERANDE

Идеальное платье

Свадебная индустрия давно шагнула далеко за грань банальных рамок. Сегодня это действительно волшебное действо, где каждая деталь особенная, непохожая ни на одну другую. Такая же история у свадебных платьев. Помимо того, что каждая невеста мечтает иметь уникальное, неповторимое платье, она хочет, чтобы оно отражало ее индивидуальность. Дизайнер Елена Якуш создает неповторимые шедевры, а ее бренд Aiva Lova превращает невест в богинь. Давайте вместе насладимся этой красотой и запишем важные координаты.



AIVA LOVA — это платье индивидуального пошива с доставкой по всему миру.

Aiva Lova — это:

- уникальное платье, которого не будет ни у кого в мире!
- мы вместе нарисуем модель, которая объединит все ваши пожелания.
- каждый миллиметр платья будет идеально подогнан под ваши размеры.
- мы работаем только с качественными материалами, которые будут способствовать вашему комфорту и уверенности в себе.
- лояльные цены помогут каждой девушке почувствовать себя королевой.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОШИВ СВАДЕБНЫХ ПЛАТЬЕВ

РУЧНАЯ РАБОТА

БУДУАРНЫЕ ПЛАТЬЯ

**ПЛАТЬЯ НА ВЫПУСКНОЙ, НА ЛЮБОЙ
ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ВЕЧЕР**

ДЕТСКИЕ ПЛАТЬЯ

ДОСТАВКА, ПРОКАТ И АРЕНДА

АКСЕССУАРЫ

ОТПРАВКА ПЛАТЬЕВ ПО ВСЕМУ МИРУ

Aiva Lova
wedding couture dress

8 (962) 2119242

@AIVA_LOVA



ХОЧУ тренироваться в «ЭТИ ДНИ»!

Менструальный цикл — это стресс для организма, который захватывает и эмоциональное состояние. Виной тому гормоны, которые перестраивают весь гормональный фон. Они затрагивают не только репродуктивные функции организма, они отражаются на самочувствии. А для женщин и девушек, ведущих активный образ жизни и соблюдающих спортивный режим, несколько дней в каждом месяце могут быть действительно критическими. И если на это время каждый раз отказываться от тренировок, прогресс будет неизменно замедляться.



ТЕКСТ:

Наталья МИЛОСЛАВСКАЯ,
фитнес-тренер, нутрициолог,
преподаватель
здорового образа жизни
@fitness_nataly

Так можно или нет ходить в тренажерный зал во время месячных? Отвечу однозначно: «Да!». Польза от физических упражнений во время критических дней доказана многими специалистами. Даже если у вас начались месячные, стоит идти в тренажерный зал и не пропускать тренировку по следующим причинам:

- физические нагрузки стимулируют обмен веществ в организме
- улучшается кровообращение
- организм активнее насыщается кислородом
- питательные вещества быстрее достигают клетки
- стабилизируется уровень сахара в крови
- ускоряется производство эндорфинов, вследствие чего повышается настроение и общее самочувствие

Но здесь есть и секреты. Как использовать колебания и перепады гормонального фона в свою пользу, не ухудшая своего самочувствия в эти дни? Поговорим об этом. Вам необходимо знать, что критические дни имеют несколько фаз. Каждой свойственны определенные гормональные сдвиги. Зная это, можно не снижать эффективности занятий, тренироваться с пользой и поддерживать тело в тонусе.

Первая фаза: КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Длительность: от 3 до 7 дней. В этот период происходят максимальные изменения в теле, наблюдается упадок жизненной энергии. В это время важно правильно подо-

брать тип нагрузки. То есть силовые тренировки, интенсивное кардио, кроссфит, табата и другие подобные занятия лучше отложить на несколько дней. Зато в этот период повышается уровень эластичности мышц, и вам легче будут даваться растяжки и йога.

Вторая фаза: ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ

Длительность: 6 – 7 дней, наступает по завершении критических дней. Тренировки в этой фазе обязательны, здесь как раз лучше всего уделить время интенсивному тренингу, потому что:

- у вас будет много сил.
- именно в этот период лучше всего уходит лишний вес. Ускоренный обмен веществ позволяет быстро избавиться от жировых отложений.

Также в этой фазе лучше прорабатываются мышцы. В них больше силы, они быстрее восстанавливаются и реагируют на нагрузку.

Третья фаза: ОВУЛЯЦИЯ

Длительность: от 2 до 3 дней. Как известно, эти дни считаются наиболее удачными для зачатия ребенка — организм находится на пике своей активности.

В период овуляции в организме женщины наблюдается снижение чувствительности к инсулину и резкое повышение уровня метаболизма, поэтому при активных силовых тренировках сжигается много энергии (глюкоза), вследствие чего может возникнуть сильное чувство голода.

СОВЕТ:

Если вы тренируетесь с персональным тренером, предупредите его о цикле, он учтет это при составлении плана тренировок.

Четвертая фаза: ЛЮТЕИНОВАЯ

Длительность: от 12 до 16 дней. Характеризуется спадом по всем показателям. Тренировки в этот период убирать не нужно, но необходимо снизить их интенсивность. Можно проводить как силовой тренинг, так и кардиосессии, но с меньшим уровнем нагрузки. На этом этапе отмечается значительный рост аппетита. Ваши тренировки должны быть максимально гибкими. Не нужно идти на занятие и тренироваться через силу и боль, нет необходимости прыгать и приседать, если у вас обильные выделения. Преодоление себя — это хорошо, но когда речь идет о здоровье, особенно женском, здесь шутить не стоит.

Пусть красивых людей в нашем городе будет больше! Всем продуктивных тренировок!

CONCERT-HALL «KINO» – ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ
ПРОСТРАНСТВО, РАСПОЛОЖЕННОЕ В ЗОНЕ ВСЕМИРНОГО
НАСЛЕДИЯ ЮНЕСКО НА БЕРЕГУ ВОЛГИ В ИСТОРИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ ЯРОСЛАВЛЯ



ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ



ВЫСТАВКИ | КОНФЕРЕНЦИИ | ТРЕНИНГИ | СЕМИНАРЫ
КИНОПРОСМОТРЫ | СПОРТИВНЫЕ ТРАНСЛЯЦИИ
СВАДЬБЫ | КОРПОРАТИВЫ | ЮБИЛЕИ

Профессиональный, высоко технически оснащенный, концертный зал в 400 кв. м.,
легко трансформируется под формат мероприятий любого масштаба.

Концертный зал предваряет уютный бар, выполненный в стиле лофт: отличное
место для частных бесед и отдыха.

+7 905 646 51 51

CONCERTHALLKINO.RU

Июль

Июль обещает стать одним из самых светлых и продуктивных периодов. Многие почувствуют готовность сделать полный апгрейд своей жизни.



Овен Пришло время обновления. Смело записывайтесь в спортзал, обратите внимание на ваш рацион и режим дня. Возможно, что-то давно требует коррекции.



Телец Вам нужно заявить о себе. В июле есть все шансы для профессионального и карьерного роста. Курортный роман может обернуться серьезными отношениями.



Близнецы В начале месяца вы можете разочароваться в ком-то из близких вам людей. Но постарайтесь выслушать его мотивацию. Конец июля — это отличное время для отдыха. Уделите время семье, устройте семейный праздник, а поводы обязательно найдутся.



Рак В начале июля займитесь благоустройством дома, возможно, небольшим косметическим ремонтом. Если решите делать инвестиции, знайте, что они принесут прибыль достаточно быстро.



Лев В июле для вас одинаково важными будут и сфера работы, и сфера личных отношений. Придется заняться планированием дня, ведь каждая минута будет дорога. Кстати, месяц подходит для зачатия ребенка.



Дева В начале месяца есть все шансы на реализацию заветной цели. Главное — ничего не бояться и действовать. В середине месяца будет шанс подзаработать.



Весы Вас будет тянуть на Родину, к родным местам. Позвоните родителям и навестите их. В середине месяца любые рискованные действия могут иметь положительный результат.



Скорпион В начале июля вам могут поступить выгодные предложения, и вы сможете оказаться в нужное время в нужном месте. В середине месяца у вас появится множество креативных идей.



Стрелец В начале месяца многие Стрельцы захотят уединения, от общения вы станете уставать. А начиная с середины июля, к вам потянутся представители противоположного пола. Если у вас уже есть пара, с любимым человеком установится полная идиллия.



Козерог Интересные предложения и полезные знакомства появятся в середине июля. А конец месяца отлично подходит для отдыха и туристических поездок.



Водолей В начале июля вы сможете взяться за то, что постоянно откладывали на потом. Благодаря поддержке родных, вы решите многие проблемы.



Рыбы В начале месяца вы будете общительны, круг знакомых расширится. Новые связи откроют перед вами новые возможности.



ТЕКСТ:

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

Август

Август — строгий месяц. Многие займутся делами, которые откладывали на раннюю осень. Речь идет о поиске достойной работы, попытках повысить доход и переменах в семейной жизни.



Овен Середина августа принесет встречи с кем-то из прошлого. Не исключено, что в эти дни вспыхнут чувства к бывшей половинке.



Телец Начало месяца подарит вам отличные возможности для того, чтобы наладить отношения с родными и любимыми. Чтобы расслабиться, в конце месяца подойдут различные творческие занятия.



Близнецы В этом месяце вы будете очень заметны и в то же время очень эмоциональны. Будет много встреч и знакомств как личного характера, так и по работе.



Рак Начиная с середины августа, дела пойдут в гору. Даже рискованные проекты будут успешными. Финансовая сфера станет приоритетной во второй половине месяца.



Лев Середина месяца подходит для разного рода публичных выступлений, аудитория вас поймет и примет. В конце месяца многие Львы смогут осуществить свою мечту.



Дева Если нужно оформить документы или обратиться в государственную инстанцию, сделайте это в середине августа.



Весы Для достижения цели в августе придется рискнуть. Самые невероятные авантюры могут принести прибыль и даже славу.



Скорпион Скорпионы, август для вас может стать месяцем перемен. Кто-то решится на смену места жительства или на изменения в работе.



Стрелец Торопиться куда-либо в августе не рекомендуется, обратите внимание на свои внутренние потребности. Отдых на природе пойдет вам на пользу.



Козерог В начале месяца, возможно, придется отстаивать свою правоту. Приоритетными темами в эти дни станут финансовые и имущественные вопросы.



Водолей Для развития личных отношений август — прекрасный месяц. Большому сближению со второй половинкой поспособствуют совместные поездки.



Рыбы В середине месяца не стоит резко менять планы. Если придется отправиться в поездку, соблюдайте осторожность. А вот в конце августа многие задумаются о смене работы или направления деятельности.

АВТОСАЛОНЫ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР



АВТОСАЛОНЫ «СИМ-ЯРОСЛАВЛЬ»,
Полушкина Роца, 11

АВТОСАЛОН «ТОЙОТА ЯРОСЛАВЛЬ»,
пос. Нагорный, Советская, 25

АВТОСАЛОН «ЛЕКСУС ЯРОСЛАВЛЬ»,
2-й км. Московского шоссе

**АВТОСАЛОН «ЛЭНДРОВЕР, ЯГУАР,
ВОЛЬВО»**,
пос. Нагорный, Советская, 25

АВТОСАЛОН «АВТОЛИГА HYUNDAI»,
ул. Дорожная, 8

СПОРТ

ФИТНЕС-КЛУБ «АВАНГАРД»,
Титова, 10

Protein boutique
• спортивное питание •

**МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
PROTEIN BOUTIQUE**,
пр-т Октября, 3

ФИТНЕС-КЛУБ «СТИЛЬ ЖИЗНИ»,
Б.Октябрьская, 30а

ФИТНЕС-КЛУБ VIP SPORT,
Свободы, 91

КЛУБНЫЙ МАГАЗИН «ЛОКОМОТИВ»,
Гагарина, 15

ФИТНЕС-КЛУБ NOBLE,
Республиканская, 16а

**САЛОНЫ КРАСОТЫ
И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ**

**ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
«ЛАНЖЕЛЬ»**,
Республиканская, 51/2, Папани-
на, 13/2

GUZHVA
beauty studio & school

СТУДИЯ КРАСОТЫ GUZVA,
Волжская набережная, 4



ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ,
ул. Салтыкова-Щендрина, 11



**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ ДОК-
ТОРА КОРОЛЕВА**,
Свердлова, 87/12

**СТУДИЯ НОГТЕВОГО СЕРВИСА
«КВАРТИРА МАНИКЮРА»**,
Свободы, 9

**СТУДИЯ КРАСОТЫ
«КВАРТИРА СТИЛЯ»**,
Свободы, 9

САЛОН&БУТИК DEMI,
Андропова, 14

**ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ «АКТУАЛЬ»**,
Максимова, 14

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ТАИС,
ул. Первомайская, 15

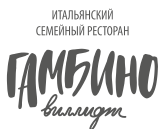
СТУДИЯ МАНИКЮРА СУРСАКЕ NAIL'S,
ул. Победы, д.41, ТРЦ «АУРА»

СТУДИЯ КРАСОТЫ LASHROOM,
ул. Собинова, 27/2

БАРБЕРШОП TORGUN,
ул. Победы, 41, ТРЦ «АУРА»

КАФЕ & РЕСТОРАНЫ

**ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ БАР
«FRIENDS CRAFT & WINE»**,
ул. Богдановича, 16а



РЕСТОРАН «ГАМБИНО ВИЛЛИДЖ»,
Нахимсона, 16



КОФЕЙНЯ «ORGANIC COFFEE»
ул. Кирова, 13
ул. Свободы, 32а
пр-т Октября, 2
ТЦ Аура, ул. Победы, 41
пр-т Толбухина, 58



**БУРГЕРНАЯ&СТЕЙК-ХАУС
«ЗАМЯСО»**,
ул. Кирова, 10

РЕСТОРАН «ОГНИ»,
ул. Первомайская ул., 9

КОФЕЙНЯ «ХОРОШИЕ ЛЮДИ»,
ул. Депутатская, 5



РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»,
Челоскинцев, 14

КАФЕ-ПЕКАРНЯ «КИШ-МИШ»,
Республиканская, 82

РЕСТОРАН «БУРАТИНО»,
Первомайская, 7

**КАФЕ «БАГЕТ, ПАШТЕТ
И ЖЕЛТЫЙ ПЛЕД»**,
ул. Собинова, 41б

ПАБ «НОРМАЛТ»,
ул. Нахимсона, 11

БАР «JOHN GOTTI»,
ул. Нахимсона, 16, 2 этаж

КАЛЬЯННАЯ «КРЫША»,
ул. Собинова, 52, 2 этаж

БАР «ДУДКИ БАР»,
ул. Собинова, 33

РАЗНОЕ

КОНЦЕРТ-ХОЛЛ «КИНО»
Волжская набережная, 4

ОТЕЛЬ «РИНГ ПРЕМЬЕР ОТЕЛЬ»,
Свободы, 55



ООО «ЗАВОД ПСМ»,
Некрасова, 41а

ОТЕЛЬ-БУТИК MODERN,
ул. Пушкина, 5

**ЮВЕЛИРНЫЙ БУТИК
«ЭПЛ ЯКУТСКИЕ БРИЛЛИАНТЫ»**,
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

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 (4852) 77-11-77

12+



YARUTRO



YARUTRO



YARUTRO







УТРЕННИЙ ФРЕШ



(4852) 32-00-11
(4852) 73-02-55

Идеальный нос
135 000 руб.

ЦЕНТР
ПЛАСТИЧЕСКОЙ
ХИРУРГИИ

 Ярославль, ул. Салтыкова-Щедрина, 11
 psc007@mail.ru
 @plastic_surgery_centр
 www.plasticsurgeon.ru

Лиц. № ЛО-76-01-002003 от 03.10.2016 г.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА