

ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСя

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 4(09) 2019





DIKAYA

*Открой новые грани
удовольствия*



+7 (980) 660 55 55

@LA_EXCLUSIVITE

@rog.photo | @kettim17



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

08

**СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

В новый сезон с новыми рекордами
СТР. 3

ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Знакомимся с героиней этого выпуска
СТР. 4

В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Часы — неизменный атрибут делового человека. Илья Крылов предлагает присмотреться к самым лучшим и выбрать именно ваш экземпляр
СТР. 6



НА ОБЛОЖКЕ
Лиза Балашова
@baliz

Фотограф: Инна Евсеева
@foto_ness

Визажист: Галина Молканова
@galina_molkanova

Стилист: Виктория Черновол
@v.chernovol

Локация:
ресторан «Сквер 20/10»



16

ПЕРСОНА

Марина Воронцова о работе юристом и не только
СТР. 8

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

Антиквариат — долгосрочное и «взрослое» вложение. Если вы задумались о том, чтобы занять вещицу с историей, эта статья поможет сделать правильный выбор
СТР. 10

СТИЛИССИМО

В нашей стране лета нет! Тем актуальней становятся изделия Маргариты Ландик. Пора запастись на зиму!
СТР. 12

ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

О пикантных изделиях ручной работы рассказала их хозяйка Наталия Демина
СТР. 14

КРАСОТА ЗАМАНЧИВА

Анна Корецкая открывает свой ЗОЖ-клуб при мощной поддержке Общероссийского Общественного движения «За сбережение народа»
СТР. 16

#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

В этот раз знакомим читателей с EMS-фитнесом, который успешно развивается в нашей стране и обретает новых поклонников
СТР. 18

В ГОСТИ К МАСТЕРУ

Вита Петреченко о своем профессиональном выборе и о тонкостях работы лэшмейкера
СТР. 20

ПОЛЕЗНОСТИ

Как быстро и безболезненно привести фигуру в порядок, знают в бьюти-студии «Карамель»
СТР. 24

ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ!

Профессиональный подход к организации пространства: читайте интервью с Еленой Лариной. Уверяем, эта информация полезна и актуальна для каждого!
СТР. 26

УЛЫБКА — ЭТО ЦЕЛЫЙ МИР!

Андрей Королев о красоте и пользе виниров
СТР. 28

УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

Школа блогинга открывает новые перспективы для нынешних подростков. Хочешь стать блоггером и научиться круто вести свой аккаунт — тебе сюда
СТР. 30

СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ

Извечная проблема многих девушек — метаболизм. Вместе с Натальей Милославской разбираемся что к чему
СТР. 32

PARTY

Фотоотчеты с ярких событий этого лета
СТР. 36

ГОРОСКОП

Подсказки от звезд на сентябрь и октябрь
СТР. 38

АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

Даем явки-пароли, где нас можно найти
СТР. 40

ЯРОСЛАВЛЬ
Улыбнись
ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ

УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ, 16+
СЕНТЯБРЬ/ОКТЯБРЬ 2019 4(09)

Главный редактор Королёв Андрей Игоревич

Выпускающий редактор Махова Екатерина

Дизайн и верстка Flourish

Корректор Борисова Марина

Отдел рекламы Сочнева Анастасия

8(905)139-39-49

ulibnis.yar@mail.ru

@ulibnis_yaroslavl

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 сентября 2019 года



Дорогие наши читатели, я очень рад вновь приветствовать вас на страницах журнала «Улыбнись, Ярославль». Создавая этот осенний номер, мы постарались собрать в нем самый интересный материал, который, надеемся, заслужит ваше внимание, а может, и найдёт отклик в сердце. Лично для меня год всегда начинается 1 сентября — это привычка со школы. В это время я подвожу итоги лета и ставлю рабочие планы на следующий год. С журналом получилось то же самое — этот номер стал новой отправной точкой, и в нем собралось рекордное для нас количество материалов. Уже в следующем номере мы будем праздновать первый юбилей — год нашего существования. И я уверен, что в будущем наши материалы будут только интереснее.

Также я искренне рад, что нам удаётся сохранить основную концепцию журнала. Несмотря на то, что он гляцевый, обязательным условием для авторов, которые принимают участие в выпуске номеров, является создание действительно полезного и интересного контента, который удивляет, увлекает и улучшает жизни. Я вижу отклик в глазах наших читателей, а это значит, что мы на правильном пути. Итак, начинаем!

Лиза Балашова

Мы еще в школе знали, кто будет украшать обложку выпуска сентябрь/октябрь. Радовало то, что наша новая героиня — ну, просто умница и красавица! Огорчало лишь ожидание. Как же хотелось приблизить тот миг, когда мы увидим итоговое фото на обложке! Было сложно, но мы справились. А коротали время, общаясь с Лизой, которая оказалась творческой, разносторонней и глубокой личностью. Читаем, вдохновляемся и берем пример!

Лиза, давайте знакомиться, расскажите немного о себе Мне 22 года, я окончила Российский экономический университет им. Плеханова, стала экономистом. Но судьбу себе я нарисовала другую: решила стать фотографом. Фотографией я занимаюсь с 2011 года. Основная моя деятельность — это фотошкола «Пикча». Так вышло, что каждый день меня посещает множество идей, я разносторонний человек: делаю арт-картины, также у меня сладкая мастерская, где мои мастерицы собирают вкусные наборы своими руками. В мире ходят слухи, что нужно сконцентрироваться на чем-то одном, и тогда это будет получаться лучше. Но когда всё у человека идёт от души, разве может это получаться плохо? Не люблю говорить о своих положительных качествах. Люди, которые знакомы со мной лично, о них и так знают. И это ли не повод познакомиться со мной поближе?

Что вызывает у вас улыбку? Без сомнения, дети! Я два года работала няней. Ну, и конечно, люди, которые улыбаются. Это не может не притягивать.

Что значит для вас появиться на обложке журнала? Это определенно шаг, люблю открывать для себя что-то новое, обожаю делиться положительными эмоциями с окружающими. Кроме того, название вашего журнала полностью совпадает с моим девизом по жизни.

Как приятно! Рады, что мы с вами совпадаем! Теперь хотелось бы спросить о вашем грандиозном деле. У фотошколы «Пикча» более 40 филиалов по России и СНГ — это достойный уровень. Как поддерживаете его у нас в городе? 20 ноября 2017 года мы открылись, и тогда я поняла, что это место будет особенным для каждого, кто зайдёт к нам в гости. Наша школа радует людей, и я живу с чёткой позицией, что мы лучшие. Ведь, как говорится: «Любите себя, а остальные подтянутся».

Не поспоришь! А чем вы годно отличается ваша шко-

ла от других? Первое — это наша команда: преподаватели, администраторы, организаторы, менеджеры, стилисты, визажисты. Мы даем не только знания, у нас эти знания можно получить в прекрасной атмосфере. И это здорово, потому что порой мы забываем знания, но помним эмоции, которые испытали в определенный момент своей жизни.

Звучит очень вдохновляюще. Что вы можете предложить вашим ученикам? В нашей школе можно научиться работать в более чем 25 разных жанрах фотографии. Это нужно для того, чтобы каждый человек уделял внимание тому, что ему интересно. Контент, мобильная фотография — это то, что сейчас актуально и нравится людям. Мы создали место, где всё это можно изучить, кроме того, к нам хочется возвращаться. Мы предоставляем фотоаппарат, если у человека нет возможности его купить. Ну, и конечно, у нас есть пробный индивидуальный бесплатный урок, где каждый может убедиться, что в нашей жизни бывает приятный сюрприз и мы можем получить его за 0 рублей — стоит только улыбнуться и записаться!

Чем вы особенно гордитесь? Своей семьей. Это то, что никогда не поменяется в моей жизни. Именно мои родители и старшая сестра вложили в меня те ценности и качества, которые отличают меня от других.

Есть ли какие-то тенденции в фотографии, какие стили сейчас в моде? Стили и тенденции меняются с каждым годом. Но одно остаётся неизменным: было бы здорово научиться качественно и красиво сохранять моменты нашей жизни на фотокарточках.

И тут невозможно не согласиться с вами. Обучить фотографии можно абсолютно любого? Не сомневайтесь. Красиво фотографировать сможет каждый. Всё зависит от потраченного времени и усилий. Вот с шедеврами уже сложнее.

Давайте поговорим о вас. С чего начинается ваше утро? С кофе. Но не всегда. Готовлю с вечера правильную ногу, что бы с неё встать (смеётся).

Ахахаха, надеемся, вы в этом преуспели. А как вы отдыхаете? Я свободная девушка, поэтому частенько с подружками ходим петь в караоке. Кстати, недавно в своём Инстаграм создала рубрику «Заведения Ярославля». Оказалось полезно для моих читателей.

В конце нашего интервью дадим ваш аккаунт. Пускай будет полезен всем. Не можем не отметить: вы яркая блондинка, так было всегда? Нет, раньше я была яркой русоволосой (смеётся).

Без чего не обходится ни один день? Без селфи. Фотография — моя жизнь. Порой вспоминаю по фотографиям в своём телефоне, что я делала в тот или иной день.

Как часто вы улыбаетесь? Не буду откладывать на завтра, сегодня же займусь подсчётом (смеётся). Редко на фотографиях, но всегда в жизни. Это залог успеха.

Наступает новый рабочий сезон. Все возвращаются из отпусков. Какие планы у вас на грядущую осень? Найти свою любовь (смеётся), а если честно, то, как говорится: «Хочешь рассмешить Бога, расскажи ему о своих планах». У меня рабочий сезон не заканчивался, моя работа — это и отдых тоже. Я не устала. Я же занимаюсь любимым делом, и я счастлива. Но погреться я бы куда-нибудь съездила.

Желаем вам исполнить намеченное, и по традиции, что бы вы пожелали нашим читательницам? Иногда забывать, в каком мире мы живём, но никогда не забывать, какой мир живёт в нас. «От улыбки станет всем светлей», — напевайте эту песню чаще.



@baliz3

пикча

ф о т о ш к о л а

Фотошкола «Пикча»: г. Ярославль,
ул. Собинова, 35 (3 этаж)
Наш телефон для записи на пробный
бесплатный урок: 8 (930) 114-13-67
Наш инстаграм @pikcha_yaroslavl

Также хочу выразить благодарность
моим феям-волшебницам, которые
меня часто собирают на разнообраз-
ные съёмки и проекты, а также мое-
му любимому фотографу:

Фотограф: **Инна Евсева**

@foto_ness

Визажист: **Галина Молканова**

@galina_molkanova

Стилист: **Виктория Черновол**

@v.chernovol

Локация: **бутик-отель**
«Джаз Модерн»

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse



YOUR TIME IS NOW.

AÏKON AUTOMATIC 42MM

AI6008-SS002-430-1

#BEYOURAIKON

ШВЕЙЦАРСКИЕ  ЧАСЫ

Ярославль, ул. Кирова, д.7/8, тел.: (4852) 72-77-21

www.swisswatch.su

ТЕКСТ:

Илья Крылов, директор салонов «Стрелка» и «Швейцарские часы» @krylovil

ФОТО:

Арсений Шашлов

Синий бум

Часы могут оставаться на вершине моды пять лет, далее следует неизбежная смена цикла. Сейчас в самом разгаре тренд на универсальные мужские модели среднего размера.

МОДНЫЕ ЧАСЫ ДЛЯ МУЖЧИН – ЭТО:

1. автоматический калибр (механические часы с автоподзаходом)
2. стальной корпус и браслет. Никакого золота!
3. водозащита от 10 атмосфер
4. диаметр корпуса от 41 до 44 мм
5. синий циферблат

Как всегда начало такой моде положили монстры индустрии Rolex, Omega и Patek Philippe. Тренд на практичность и благородную скромность пришёл на смену огромным корпусам и сложным перегруженным циферблатам.

ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ КРУТЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ЧАСЫ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 1000 ДО 3000\$.



TAG Heuer Link

Четвёртое переиздание легендарной модели получилось весьма необычным. Корпус приобрёл форму ближе к «подушке» и стал ещё элегантнее. Все знаковые черты, заложенные знаменитым дизайнером Эдди Шёпфером, сохранились, а браслет остаётся одним из самых прочных в мире!

- Диаметр 41 мм
- Водозащита 10 атмосфер
- Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
- Автоматический механизм Calibre 5 (Sellita SW200)

РРЦ 180 000 руб.



Maurice Lacroix Aikon Automatic

Главный хит швейцарского бренда — коллекция Aikon. Механические часы выглядят солиднее кварцевых, они тяжелее и толще. На циферблате появился классический гильош Clous de Paris.

- Диаметр 42 мм
- Водозащита 20 атмосфер
- Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
- Автоматический механизм ML115 (Sellita SW200)

РРЦ 122 500 руб.



Longines Conquest

Conquest — это спортивная линейка Longines с высокими характеристиками надёжности. Наиболее защищённая из обзора.

- Диаметр 43 мм
- Водозащита 30 атмосфер
- Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
- Автоматический механизм Calibre 619 (ETA 2892/A2)

РРЦ 72 800 руб.



Auguste Reymond Magellan

Крайне консервативный швейцарский бренд тоже поддался всеобщей моде и выпустил красивую модель Magellan — самые тонкие часы из обзора.

- Диаметр 44 мм
- Водозащита 10 атмосфер
- Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
- Автоматический механизм Sellita SW200

РРЦ 92 230 руб.



Марина Воронцова

Юрист — профессия не из простых, а когда в ней женщина — это вызывает неподдельное восхищение! А когда эта женщина еще и красавица в отличной форме, воспитывающая троих детей — ну, все, держите семеро! О своей работе, семье и увлечениях нам рассказала Марина Воронцова, юрист с большим стажем. Берем пример, беседа получилась ну очень вдохновляющая!

Марина, рады приветствовать вас! Давайте познакомимся поближе. Расскажите несколько слов о себе.

Можно сказать, я девочка с севера. В 2005-м году окончила Поморский государственный университет им. М.В. Ломоносова, получила диплом с отличием по специальности «Юриспруденция» и в тот же год переехала в Ярославль, родной город моего супруга, с которым мы познакомились в 2003-м году. В нашей семье подрастают трое замечательных сыновей: 12 лет, 5 лет и 3 годика. Люблю танцевать, играть на гитаре, кататься на горных лыжах, обожаю грозу и прогулки по осеннему лесу.

Почему и когда появилось желание стать юристом?

В детском садике хотела научиться шить сапоги, чтобы сделать себе такие, о каких мечтала. А в старших классах школы уже стоял выбор между хореографией и юриспруденцией. Выбор пал на второй вариант, поскольку профессия юриста подразумевает защиту прав и свобод людей, не имеющих достаточных знаний в правовых вопросах. Я человек неравнодушный к чужим проблемам и, помогая другим найти выход из сложной ситуации, испытываю много позитивных эмоций. Кроме того, фундаментальные знания законодательства всегда необходимы и в повседневной жизни.

Как считаете, юрист — больше женская или мужская профессия?

Сегодня грани между мужскими и женскими сферами стираются во многих областях. Одна из основных задач юриста — разобраться в ситуации и правильно применить правовые нормы. Мне кажется, что многое зависит от конкретного человека. Юрист должен быть хорошим психологом, должен уметь находить точки соприкосновения с людьми, чувствовать свою ответственность, располагать к себе человека, поскольку для разрешения проблемы зачастую имеют большое значение мелкие

нюансы, на которые обыватель даже не обращает внимание. И к слову сказать, богиней правосудия является именно женщина — Фемида.

Марина, в нашей стране люди очень плохо знают свои права и совсем не разбираются в законах. Встречаются и те, кто не знает, в чем разница между адвокатом и юристом. Поясните, пожалуйста, этот момент.

Разница действительно есть. Юрист — это профессия, специальность, отраженная в дипломе. Адвокат — это приобретенный статус в рамках профессии юриста. Чтобы стать адвокатом, необходимо иметь юридическое образование, определенный стаж работы по юридической направленности, также нужно сдать квалификационный экзамен. Одно из наиболее значимых отличий состоит в том, что защищать интересы человека в рамках уголовного дела может только адвокат. Тогда как юрист, не имеющий статуса адвоката, имеет возможность решать все иные вопросы в правовой сфере.

Вы юрист, а значит, имеете определенное направление в вашей деятельности. Расскажите о нем подробнее.

Мое профессиональное становление проходило в органах Пенсионного фонда г. Ярославля. Поэтому, естественно, одним из главных направлений является защита пенсионных, трудовых и социальных прав граждан, в том числе в судебных инстанциях, урегулирование до-

говорных отношений. Очень часто приходится решать вопросы в сфере ЖКХ. Взаимодействие в спорных ситуациях с различными государственными органами путем написания жалоб, обращений, заявлений.

Если все-таки желание знать свои права возникло, с чего посоветуете начать?

Конечно, в идеале я должна ответить, что первым делом необходимо изучить «Теорию государства и права» — фундаментальную дисциплину юриспруденции. Но для повседневной жизни важно уметь ориентироваться в огромном потоке информации, располагающейся на всевозможных ресурсах, в том числе в сети Интернет. Хороший юрист не тот, кто все знает, а тот, кто знает, где найти соответствующие нормы и правильно их применить. Поэтому умение отделять зерна от плевел имеет большое значение для выбора действительно стоящей и достоверной информации.

Сложно ли сохранять улыбку в вашем деле?

Ах, эта улыбка! Мой косметолог шутит: «Улыбайся ты поменьше!». Считаю, что улыбка должна быть искренней и неподдельной — именно такая она со мной всю мою жизнь. Улыбка — проявление доброго отношения к окружающему нас. Для меня является нормой приветствие человека с улыбкой на лице. По-другому не умею. В хореографической студии, в которой я занималась более 13 лет, нас научили, что как бы тебе плохо ни было, со сцены ты должна дарить людям радость, улыбаясь широко и искренне. Я была хорошей ученицей. В моей профессии без улыбки никуда — улыбаясь, располагаешь к себе человека. И мои домашние любят, когда мама сияет.

Есть ли какие-то особенности в работе юриста, о которых обычный обыватель даже не подозревает?

Думаю, что в каждой работе есть свои подводные камни. В юридической сфере — это особое отношение людей к профессии юриста. Со стороны многим кажется, что юрист должен все знать, и фраза «ну ты же юрист!» звучит в любой ситуации, но никому и в голову не придет, например, идти лечить зубы к офтальмологу, а после лечения сказать «спасибо» и уйти.

Юристу пишут, звонят по любому вопросу, даже не относящемуся к направлению его деятельности, и, получая ответ, не всегда считают, что, ответив на поставленный вопрос, юрист дал консультацию, поделился своими знаниями, приобретенными годами, выполнил свою работу. Не видя материального результата, некоторые граждане считают, что юрист ничего не сделал, лишь пообщался с ними.

Кроме того, подготовка исковых заявлений, жалоб к судебному заседанию — это не просто написать пару листов, указать нормы, высказать точку зрения в процессе. Это длительный процесс, психологический настрой, да даже вдохновение иногда необходимо, чтобы изложить свои мысли логически грамотно и читабельно. Сложные дела порой не выходят из головы, периодически мысли возвращаются, пытаешься найти еще какой-нибудь довод для укрепления своей позиции.

Ваш стаж работы более 14 лет. Что вам помогает в работе?

Полученные знания и приобретенный опыт, а также личные качества, например, ответственность, усидчивость, желание помочь клиенту в разрешении ситуации и поиск в некоторых ситуациях нестандартного решения, что зачастую помогает.

Как домочадцы относятся к маминной работе? У вас три сына, не видны ли в ком-то из них задатки юристов?

Родные и близкие поддерживают, радуются моим успехам. На данном этапе сложно рассуждать о профессиях, которые выберут наши сыновья. Но уже сейчас видно, что все они разные, отличаются интересами и темпераментом. Мы с супругом делаем все возможное, чтобы наши дети смогли по возможности самостоятельно определиться с будущей профессией: подскажем, слегка направим при необходимости. Но мальчики и сами должны почувствовать то направление, в каком им надо двигаться.

Вы участница конкурса красоты и материнства. Имеете титул «Мама года-2019» и «Миссис Обаяние». Что это для вас?

В жизни ничего не происходит случайно. Год назад я даже мысли не допускала об участии в конкурсе красоты и материнства, не интересовалась и не знала о его существовании. Заявку отправила, импульсивно нажав на кнопку, случайно увидев рекламу, приехав домой без сил после выходных с детьми, проведенных в палатках, с лодками и котелками.

Участие в конкурсе подарило много положительных эмоций, дало возможность посмотреть самой на себя другими глазами. И, конечно, мои мужчины, видя маму в непривычных для них образах: в танце, в роли и в костюме Жар-птицы, и в длинном красном платье на сцене «Миллениума» — осознали, что мама — прежде всего женщина, требующая ухода, заботы и внимания. В глазах супруга и сыновей я видела гордость и восхищение.

Марина, нельзя не отметить, что вы в отличной форме! Поделитесь секретом!

Спасибо за комплимент! Секрета нет: правильное питание и физические нагрузки. Сладости и булочки и прочая калорийная пища у нас дома редко бывает.

С раннего детства я занималась хореографией, каждодневные трехчасовые тренировки, репетиции, концерты — все это было неотъемлемой частью моей жизни. С появлением семьи и детей пришлось жестче следить за питанием, и танцевальный станок сменила на спортивный зал. Большую поддержку оказывает мой супруг, он спортсмен.

Где черпаете силы, чтобы все успевать?

Возможно, ответ будет банальный — я далеко не все успеваю. У меня много задумок и идей, которые хочется воплотить в жизнь. Приходится расставлять приоритеты и структурировать планы. Думаю, при таком подходе все получится.

Что вас вдохновляет?

Ощущение комфорта и спокойствия. Когда в семье все здорово, нет серьезных проблем. Моя семья — моя опора и надежный тыл.

Есть ли еще что-то, что хотелось бы попробовать в жизни?

Жизнь настолько многогранна, что хочется получать новые знания и эмоции каждый день. Экстрим — нет, чувство ответственности за воспитание детей дает о себе знать.

И по традиции, несколько слов читателям нашего журнала от вас.

Название журнала позитивное, поэтому хочется, чтобы каждый человек светился от счастья. А как юрист, пожелаю при возникновении ситуации, требующей юридической помощи, найти своего грамотного специалиста. Поскольку, как говорили древнеримские юристы: «Закон есть то, что мы разъясняем».

За консультацией вы всегда можете обратиться:

@marivorontcova
m-vorontsova@bk.ru
Тел. 8 (915) 978-36-55



Для истинных ЦЕНИТЕЛЕЙ

В нашем быстро меняющемся мире стабильность и комфорт можно получить только в стенах собственного дома. Именно поэтому к выбору интерьера и предметов мебели мы всегда подходим с трепетом. Но есть особый пункт в жизненном укладе, и называется он «антиквариат». Об этом прекрасном мире и его особенностях расскажет владелец антикварного мебельного шоу-рума «Кот в сапогах» Владимир Сергеевич Мионов.



Мода на предметы старины, антикварную роскошь и европейский стиль была всегда. Но, как правило, интерес людей к антиквариату обычно вызван двумя причинами. Первая — это любовь к истории, старине и, как следствие, старым вещам, несущим в себе отпечаток прошедших веков. Мало того, что предметы старины красивы и оригинальны сами по себе, многие из них еще и обладают большой художественной и культурной ценностью. Отсюда появляется вторая причина — многие из этих предметов дорожат со временем, то есть их приобретение является хорошим способом вложения денег.

Но иногда совсем не важно, как глубоко разбирается человек в стилях, эпохах и истории, потому что антиквариат — это ещё и индивидуальность, хороший вкус, чувство стиля и средство самовыражения.

В любом случае в нашем салоне удовлетворяются любые цели клиентов от интерьерных решений до пополнения личных коллекций.

У нас представлены самые разнообразные предметы интерьера: буфеты, витрины, кабинеты, столовые комплекты, кожаная мебель, часы, живопись, зеркала, посуда и статуэтки. Всё это и многое другое привезено из стран Европы. При необходимости предметы интерьера проходят реставрацию и находят своих хозяев в разных уголках нашей страны.

Мы находимся в 80-ти километрах от Ярославля, на пути между Ярославлем и Москвой, поэтому если вы едете в этом направлении, вам будет удобно посетить наш салон. Также вы можете устроить себе культурную поездку и приехать к нам в субботу или в воскресенье, потому что мы работаем без выходных.

Личный подход к каждому клиенту, чашка ароматного бельгийского кофе и даже французское вино — всё это мы можем предложить вам в обстановке красоты и роскоши. Уверены, вы не останетесь равнодушными!



Антикварный мебельный шоу-рум «Кот в сапогах»
Ярославская область, Ростовский район, р.п.
Петровское, ул. Советская 93а.
Инстаграм @kot_v_sapogah76
Магазин Авито «Кот в сапогах»



Маргарита ЛАНДИК

Вязание... знакомое слово для каждого, но отнюдь не каждому присущее умение. Вязание, как живопись: нужно иметь видение и навык, чтобы получалось и нравилось. Маргарите Ландик удается сочетать в своих работах красоту и практичность, искусство и моду. В вещах ее исполнения хочется ходить постоянно, ведь сделаны они с любовью и от сердца. Предлагаем познакомиться поближе с этой прекрасной волшебницей и рукодельницей.



Маргарита, рады знакомству! Как в вашу жизнь пришло вязание?

Это случилось уже очень давно. Когда я была совсем маленькой, я всегда просила маму научить меня вязать. Спустя некоторое время, мне захотелось научиться вязать вещи для себя. А пять лет назад я связала себе свою первую шапку, которая всем очень понравилась. С того момента все и началось.

Какой ассортимент сейчас в вашем арсенале?

Сейчас у меня по-прежнему остались вещи ручной работы: шапочки, свитера, кардиганы. Добавились вещи машинной вязки: костюмы, платья, шапочки, свитера и многое другое.

Какую пряжу выбираете и почему?

Я протестировала много видов пряжи, сделала акцент на натуральном составе и выбираю пряжу только европейского производства.

Есть среди ваших изделий такие, которые пользуются большей популярностью?

По опыту прошлых лет, самыми популярными среди вещей ручной работы стали шапки. Из вещей машинной вязки — костюмы с брюками.

Кстати, о шапках. Ваши не колются?

Наши шапочки связаны из невероятно мягкой пряжи, которая не колет, не оставляет следов на лбу и не доставляет дискомфорта. Ко мне приходят даже те, кто никогда в жизни не носил шапки.

А сколько времени примерно уходит на создание, например, кардигана?

На создание кардигана ручной вязки уходит где-то около 7 – 8 дней.

Все ваши вещи хочется потрогать, они словно мягкое облачко. А что вязать всего труднее?

Да, все вещи невероятно мягкие и приятные по тактильным ощущениям. Труднее всего вязать свитера, это довольно тяжёлый и кропотливый труд.

Насколько морозостойки ваши вещи? Это мы в преддверии осени и зимы интересуемся (хотя и этим летом порой хотелось надеть шапку).

Да, этим летом я никак не ожидала, что у меня начнётся сезон в июле. Как правило, это у меня время отпуска. Наши вещи тёплые, они согревают, и самое главное — они подойдут людям даже с самой чувствительной кожей.

Казалось бы, еще несколько лет назад вязание ассоциировалось у нас с нашими бабушками, а сегодня вязаные вещи в тренде, выглядят очень эффектно и не теряют популярность. Как думаете, с чем это связано?

Это связано с тем, что в последнее время люди предпочитают комфорт. И все более популярен тренд на расслабленный образ. Трикотаж всегда будет в моде, это тренд на века. Будут меняться модели на более современные, но вязаные вещи всегда останутся с нами.

Маргарита, женщина в бизнесе — это сложно или можно?

Конечно, это сложно, но точно можно. Ведь когда ты занимаешься любимым делом, ты не разделяешь такие понятия, как «работа» и «жизнь». Твоя работа прочно связана с твоим образом жизни, она и становится твоей жизнью.

Женщине необходимо реализовывать свой потенциал. И то, какую обратную связь ты получаешь, является невероятным потоком энергии.

Как мама двоих детей справляется с нагрузкой?

Да, сейчас справляюсь. С расширением команды и появлением возможности делегировать некоторые задачи становятся намного легче. Теперь я концентрируюсь только на тех задачах, которые пока никому нельзя поручить.

САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ ДЛЯ МЕНЯ — ЛЮБОВЬ.

Ваш любимый вариант отдыха?

Мой любимый вариант отдыха — это выходные с семьёй, когда я отключаюсь и повожу время с самыми близкими и дорогими мне людьми.

Театр или кино?

Театр.

А как насчет книг? Есть ли время на чтение, и какая книга вам понравилась из недавно прочтенных?

Я очень люблю читать книги, стараюсь чередовать их по жанрам. Выбираю что-то для души и для саморазвития. Последняя книга, которая произвела на меня впечатление — это «Зулейха открывает глаза».

Что для вас в жизни самое главное?

Самое главное в жизни для меня — любовь. Любовь заставляет меня заниматься моим делом с горящими глазами.

Несколько слов читателям нашего журнала.

Занимайтесь любимым делом, живите им, и у вас всё обязательно получится. Любите себя, балуйте и окружайте позитивными вещами. Никогда не сдавайтесь и не останавливайтесь на полпути, ведь от успеха вас отделяете всего один шаг!



MARGARITA LANDiK

f FACEBOOK.COM/WOOLLAND
 Instagram INSTAGRAM.COM/WOOL-LAND
 vk VK.COM/WOOL-LAND
 +7 910 965 30 23

НЕВОЗМОЖНО приручить

Мы в редакции единогласно считаем: то, что сделано своими руками, имеет душу. Ведь не зря говорят: «Всю душу вложил». Через руки творца передаются его тепло, доброта, вдохновение и, безусловно, искренность. Взгляните на работы Натальи Деминой: четкость линий, совершенство фактуры, идеальные пропорции... и некая пикантность, ну, а почему бы и нет? Давайте поближе познакомимся с брендом DIKAYA и его создательницей.

Наталья, рады знакомству, расскажите нам немного о себе.

Мне 29 лет, и я изготавливаю БДСМ девайсы из натуральной кожи.

Как пришло решение делать столь изысканные изделия?

Если бы еще год назад мне сказали, что я буду делать кожаные девайсы — откровенно рассмеялась бы и покрутила у виска. Первую маску я делала исключительно для себя. С третьей попытки я осталась довольна результатом и выложила в сеть, чтобы показать друзьям. А дальше спрос породил предложение. И теперь я получаю невероятное удовольствие от своего увлечения.

Для кого ваши изделия?

Для сильных и уверенных в себе людей, свободных от предрассудков. Для тех, кто любит экспериментировать. Для пар, чьи страсти утихли, и они хотят разжечь тот самый огонек вновь. Для творческих людей — много заказов приходит на различные сценические аксессуары. Просто для тех, кто любит приятно провести время в веселой компании на различных тематических вечеринках. Мои маски с легкостью можно надеть на Хэллоуин. Часто аксессуары приобретаются для пикантных фотосессий.

Почему DIKAYA? Охарактеризуйте основную посылку вашего бренда.

DIKAYA — это женщина манящая, вольная, смелая и честная, честная в первую очередь перед собой. Она с легкостью может балансировать на грани между «домашней кошечкой» и «пантерой». Мужчины соскучились по первобытной женственности. И мои изделия помогают почувствовать те самые яркие, дикие эмоции.

Что вас вдохновляет при работе?

Для меня это в первую очередь творчество, и как и любого творческого человека меня вдохновляет любовь! Нереальную подпитку получаю при общении со своими заказчиками, все они такие разные, интересные. А когда приходит обратная связь со словами благодарности после использования созданных мной аксессуаров, девайсов — это самый смак!

Ваши изделия — эксклюзив, но, откровенно говоря, они не для всех. Планируете расширять линейку товаров?



@rog.photo | @risenbird

Мне часто пишут девушки, что хотели бы сделать заказ, но боятся, что их вторые половинки, партнеры не поймут, осудят. Да, мои изделия не для всех, но если не попробуешь — не узнаешь! Порой даже самые близкие люди боятся признаться в своих тайных желаниях. Сейчас в разработке новые девайсы, а также модернизация тех изделий, что уже есть. Получая обратную связь от клиентов, я обязательно прислушиваюсь к их пожеланиям.

Что вам самой нравится больше всего из ваших изделий?

Первыми изделиями, которые я изготовила, были кожаные маски. Именно они нравятся мне больше всего. Знаете, есть такое выражение: «Иногда, чтобы стать самим собой, нужно не снять маску, а её надеть». Когда мои клиентки примеряют масочки и среди них находят свою, их глаза начинают игриво светиться, появляется грация, меняются даже тон голоса и жесты.

Какие планы на будущее?

Предпочитаю не делиться планами, пока не осуществлю их.

Что дает вам энергию и вдохновение?

Секс, сон и путешествия. Недавно осуществилась моя мечта, я побывала в Каппадокии. Невероятные эмоции, когда видишь сотни воздушных шаров, взмывающих в небо на рассвете. Желая каждому посетить этот уголок Турции. Волшебное, романтическое место.

Как справляетесь со стрессом?

Как многие девочки — шопинг. А личный способ — это просмотр детских сказок и хорошее темное пиво.

Стакан наполовину пуст или полон?

Хотите узнать, оптимист я или пессимист? Скорее, я реалист. И пуст или полон — зависит каждый раз от ситуации. Считаю, что человек — кузнец своего счастья, и только от нас самих зависит, насколько мы готовы наполнить тот самый стакан.

Пару слов читателям нашего журнала.

Хочу пожелать всем любви и страсти в отношениях, в работе и в других сферах. Не бойтесь быть собой, будьте уникальными! Живите на полную катушку и будьте бессовестно счастливыми!

С любовью, ваша DIKAYA



Участница конкурса «Королева Ярославля 2019» Анна Корецкая, получившая номинацию «Топ-модель», открывает свой центр под названием «ЗОЖ». Мы встретились с этой активной позитивной девушкой, чтобы разузнать все подробности об открытии.

Анна, вы открываете свой центр. Расскажите о том, каким будет основное направление его деятельности?

Центр ЗОЖ — центр здорового образа жизни. Это место, где люди могут узнать, что же такое быть здоровыми. Здесь можно получить профессиональную консультацию, пройти диагностику, заниматься фитнесом и танцами, сделать массаж, получить рекомендацию по здоровому питанию вместе с меню и рецептами, пройти информационный курс по гигиене питания и жизни и, конечно же, получить положительные эмоции от общения с нашей командой.

Наш центр будет тесно сотрудничать с Общероссийским Общественным движением «За сбережение народа», в руководящий состав которого входят Андрей Борисович Красильников, Александр Александрович Карелин, Александра Васильевна Очирова и Сергей Иванович Колесников. Программой задачи движения является пропаганда семейных ценностей, многодетности, здорового и физически активного образа жизни, правильного питания, укрепления здоровья, трудоспособности и долголетия, любви к природе и экологическому поведению. С этой целью участники движения выступают с публичными лекциями и открытыми уроками, проводят агитационные пикеты с распространением публичных докладов движения и другой полезной информацией, используют современные формы социальной рекламы и агитации.



Мы за ЗОЖ!

Также планируется сотрудничество с потребительским обществом «АРГО», которое пропагандирует оздоровление и профилактику через гигиену. На базе нашего центра «ЗОЖ» также будут проводиться бесплатные лекции, встречи и праздники.

Как появилась идея создания центра?

Знаете, я росла в семье, где по утрам делают зарядку, где ходят в походы, любят активный отдых, кушают витаминки и следят за своим здоровьем, не только когда что-то заболит. Спасибо моим родителям за такое детство, опыт и знания. В процессе взросления я видела, как живут и воспитываются мои сверстники, в какие проблемы и болезни выливается их образ жизни к 30-ти годам. По роду своих занятий я общаюсь с огромным количеством людей, и все их проблемы сводятся к проблемам здоровья, питания и недостатка физической нагрузки. А самое страшное, что 50% даже не знают об этих причинах, а многие слышали, но не знают, как и с чего начать быть здоровым и счастливым. Поэтому мне захотелось, чтобы у большего количества людей появилась возможность изменить свою жизнь к лучшему.

Идея центра более чем ясна. А теперь несколько слов о его хозяйке.

Я профессиональный танцор, с 5-ти лет занимаюсь танцами. С детства участвовала во всевозможных спортивных мероприятиях и праздниках школы, в годы студенчества получила свой первый диплом инструктора групповых программ по аэробике, посещала различные спортивные и танцевальные конвенции и фестивали, ездила в Москву на занятия к топовым хореографам, занималась саморазвитием в этой сфере и начала преподавать фитнес и танцы.

По первому образованию я экономист, об этом мечтал мой папа, за что я ему очень благодарна, любое образование идёт только в плюс.

Второе высшее — уже более осознанный выбор, это была специальность «ЛФК и массаж» на кафедре адаптивной физической культуры в Воронежском институте физической культуры и спорта.

Так как я всегда преподавала активные виды фитнеса, для меня была актуальна тема похудения, причины, последствия, профилактика и так далее. Я много лет изучала этот вопрос, и темой моей дипломной работы стала тема «Славянский массаж в комплексной программе борьбы с ожирением у женщин».

Затем я прошла обучение по программе «Здоровое питание — здоровье нации», курсы по диетологии и получила диплом «Эксперт ЗОЖ».

Сейчас уже хочется поделиться знаниями и наработками в этой области. Подсказать, научить, даже показать, что проблемы со здоровьем — это не навсегда, это этап, который позволит сделать шаг к новой жизни и измениться.

Я сказочница, а потому верю в чудеса и очень хочу, чтобы в чудеса поверило как можно большее количество людей!

Верю, что благодаря нашему центру «ЗОЖ» станет больше счастливых людей. Будут здоровыми наши дети, наши мужчины, мы сами.

А каким видом фитнеса вы предпочитаете заниматься? И какой, на ваш взгляд, самый эффективный способ для решения проблем с весом?

Я занимаюсь танцами, без них не могу — это моя жизнь. Также люблю бег, тренажёрный зал, стрейчинг, йогу, плавание, аэробную нагрузку, мне по душе и славянские практики. Но это всё дозированно, прислушиваясь к телу, его потребностям, ну, и как любая девочка, к своему настроению.

Считаю, что для решения проблем с весом (как похудение, так и набор веса) нет единственного и самого эффективного вида фитнеса. Всё это индивидуально. Ну, и как показывает опыт, хорошо работают несколько видов физической нагрузки в комплексе.

Вообще, в любом деле необходим комплексный подход, так как результат вы получаете быстрее, и сохраняется он дольше.



Центр уже функционирует? И как его найти?

Сейчас идёт набор команды и подготовка помещения к работе. Центр «ЗОЖ» начнёт свою работу не раньше октября. Но уже сейчас нам можно звонить и записываться на консультации.

Мы находимся по адресу:

ул. Свободы, 87А, 3 этаж, оф. 346, 343

С нами можно связаться по тел.:

(4852) 21-91-95; +79610244731

Viber, Whatsapp: +79290094899

mail: anyalink@yandex.ru

Также нас можно найти в социальных сетях:

<https://vk.com/annabodydance>

<https://vk.com/centrzoj>

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

https://www.instagram.com/argo__76



NOBLE

EMS

фитнес будущего уже сегодня

Казалось бы, современного человека очень сложно чем-то удивить. Да что там удивить — привлечь внимание, ведь мы настолько спешим все успеть, что порой не замечаем ничего вокруг. Еще сложнее найти место и время для спорта и фитнеса в этой круговерти, желательно без угрозы травмироваться и перенапрячься. И вот тут руку всем желающим протягивает изобретение далеких 70-х годов XX столетия — EMS-технология. Давайте вместе разберемся, почему ее называют фитнесом будущего и чем она будет полезна современному человеку.

Начнем с истоков. Как уже говорилось выше, EMS-технология (Electrical Muscle Stimulation или электромиостимуляция) была изобретена еще в 70-е годы в СССР и служила для восстановления космонавтов после полетов. Далее технологию подхватили в США, там появились первые EMS-тренажеры. Сегодня Россия находится на втором месте после Германии по количеству EMS-студий.

Принцип работы электромиостимуляции заключается в воздействии на мышцы специальным устройством через электроды, прикрепленные к поверхности EMS-костюма. Иначе говоря, импульсы, вырабатываемые прибором, вынуждают мышцы сокращаться примерно так, как это происходит при выполнении физических упражнений.

Сам костюм, в котором вы занимаетесь в EMS-клубе Noble, полностью облегает фигуру, сделан из гипоаллергенных материалов и не стесняет ваших движений, так как у него отсутствует





провод. Работа костюма осуществляется за счет небольшого аккумулятора размером с мобильный телефон. Таким образом, вы можете беспрепятственно перемещаться по всему залу и выполнять большой спектр заданий.

Тренировка в нашем клубе занимает всего 25 минут, но поверьте, эти 25 минут будут равны 2 часам в тренажерном зале! Попотеть и поработать придется, и все это под руководством одного из наших компетентных тренеров, кого — выбирать вам. Именно тренер опросит вас до начала занятия о здоровье, оценит уровень подготовки, проведет биоимпедансный анализ тела. В EMS-клубе Noble вам всегда предложат комплекс упражнений по силам без излишних отягощений, а значит, травмирование исключается.

Также немаловажно то, что EMS-костюм является полноценным тренажером, а его импульсы добираются до 90% мышц. И да, это безопасно: ваш персональный тренер выставляет комфортную частоту импульсов, и вы работаете только на ней.

EMS-фитнес предназначен для людей старше 18 лет, которые ценят свое



время и хотят держать себя в тонусе. В нашем клубе занимаются люди пожилого возраста, ведь со временем креатинин, который отвечает за формирование мышечной ткани, вырабатывается в организме все медленнее. За счет занятий в EMS-костюме происходит стимуляция мышечной ткани, и человек преклонного возраста начинает двигаться активнее и чувствует себя намного лучше. Что уж говорить о молодых и здоровых!

Также в нашем клубе доступна услуга лимфодренажного массажа. Вы можете прийти на нее отдельно, и тогда сеанс будет длиться 25 минут. Также вы можете получить услугу в комплексе после тренировки для расслабления организма. Чем полезен лимфодренажный массаж? Эта процедура активирует лимфоток по всему организму, «встряхивает» его клетки и выводит все ненужные шлаки. Также лимфодренаж благотворно влияет на

кожные покровы, работает с целлюлитом и помогает быстрее прийти в форму после родов.

Из несомненных плюсов занятий в EMS-клубе Noble необходимо выделить индивидуальные раздевалки, оснащенные всем необходимым: от ватных палочек до отдельной душевой кабины. К нам приходят налегке: спортивная форма для занятий не нужна, мы выдаем специальный одноразовый нательный комплект для занятий. Даже кроссовки можно с собой не приносить, занимайтесь в носках. Но если вы предпочитаете тренироваться в кроссовках, их всегда можно оставить у нас на хранение.

EMS-фитнес, пришедший к нам из прошлого, сегодня по праву называют фитнесом будущего, потому что он отвечает всем потребностям современного человека. Попробуйте и вы! Увераем, вам понравится! Лучше составить свое мнение, чем слушать чужое.



Ждем вас по адресу: Республиканская, 16а

Телефон для записи: (4852) 700-752

@noblefitnessclub

nobleclub.ru

ВИТА Петреченко

Красивый выразительный взгляд, как и улыбка — гарант победы в том или ином деле. Бывает так, что одним взглядом можно навсегда приворожить человека. Наверное, поэтому индустрия по наращиванию ресниц не снижает своих оборотов вот уже много лет. Тем интереснее пообщаться с одной из ярких представительниц этого мира широко распахнутых глаз — Витой Петреченко. Мы узнали много интересного, а главное — секрет сумасшедшей популярности длинных пушистых ресниц. Читаем!



Вита, рады приветствовать! Наконец-то в нашем журнале лэшмейкер «со стажем». Очень интересно узнать, с чего началась ваша профессиональная история? Почему наращивание ресниц?

С детства я хотела работать в салоне красоты и в 18 лет пошла учиться на мастера маникюра. В школе, где я проходила обучение, мне предложили овладеть навыком наращивания ресниц. На тот момент я не имела никакого представления о том, как это делается. За 10 лет работы я узнала об этой профессии всё, чередовала её с другими процедурами красоты, но в итоге остановилась на наращивании ресниц. Я поняла, что моя работа для меня

— это релакс, потому что я иду на работу творить.

Помимо того, что наращиванием вы занимаетесь уже 10 лет, вы еще и преподаете. Расскажите про этот опыт.

Своему мастерству я обучаю на протяжении 4 лет. Раньше я работала в школе Яны Лузан, и кстати, именно Яна меня к этому подтолкнула. Я очень боялась сделать что-то не так, но выжимала из себя по максимуму. Тогда меня вдохновляла благодарность, которую я получала от своих учеников, сегодня она же вдохновляет меня на дальнейшее развитие. Сейчас у меня есть небольшая студия, где я каждый день провожу занятия, работаю над своими курсами и принимаю клиентов.

Расскажите про свой курс по наращиванию. Или он у вас не один?

У меня есть два курса: первый курс базовый, для новичков. Он проходит в мини-группах, чтобы иметь возможность уделять каждому ученику много внимания. У меня много теории, но при этом немало и практики. В первый день она проходит на манекене «нового поколения». Манекен с вшитыми ресницами, аналогичными натуральным человеческим. Во второй день мы всё повторяем на человеке.

И второй курс — это повышение квалификации для мастеров с опытом. На этом курсе мы разбираем различные объемы в наращивании ресниц, а также моделирование взгляда с возможностью коррекции.

Какие явные преимущества обучения у вас вы можете выделить?



После обучения я остаюсь с учениками 24/7: у нас есть закрытый чат, где мы делимся своим опытом и разбираем сложные моменты. Кроме того, новички могут прийти на бесплатную отработку наращивания ресниц под моим контролем.

Какие перспективы имеют ваши выпускники?

Все мои подопечные обретают возможность освоить новую профессию для дополнительного заработка, а также можно смело думать о смене профессиональной деятельности и в дальнейшем возможности роста в профессии лэшмейкера.

Все люди разные, в том числе и те, что приходят к вам на обучение. Как удается найти общий язык со всеми?

Для меня это совсем не сложно. Я легко умею подстраиваться под любого человека. Мои друзья смеются, что для меня все всегда хорошие.

Чем по праву вы можете гордиться в вашей профессии?

Как говорят, глаза — это зеркало души. Моя профессия удивительна тем, что я могу подчеркнуть красоту души.

Звучит волшебно. А что самое интересное в вашей работе?

Я сталкиваюсь с разными типами внешности. Мне интересно преображать внешность девушек, подчеркивая индивидуальность каждой.

Поделитесь планами на ближайшее будущее. Чего ждать от Виты Петреченко?

Планирую создать много обучающих видеороликов, а также мастер-классов.

Случались ли трудности на профессиональном пути, и как вы с ними справлялись?

Конечно, трудности были. Когда я обучилась наращиванию ресниц, сказала, что это не мое, и я не буду этим заниматься. Но моя знакомая просто заставила нарастить ей ресницы, и моя работа на тот момент покорила многих, было много желающих нарастить ресницы у меня. Так как профессия лэшмейкер предполагает очень кропотливый подход, было очень страшно, но я делала всё через страх и напряжение. Одна мысль не давала мне покоя: чем я хуже других, они могут, а я нет?

А теперь вы топовый профессионал. Что можете посоветовать начинающим лэшмейкерам?

Самое главное не бояться, руки трясутся у большинства, все на начальном этапе делают долго, но, как говорится, глаза боятся, а руки делают. Сейчас сложно, потом в кайф. И всегда развиваться, не останавливаться на достигнутом!

У вас есть свободное время? Как предпочитаете его проводить?

Сейчас его практически нет, так как я каждый день посвящаю развитию, но если вдруг выдается свободное время, то провожу его с семьей.



Несколько слов нашим читателям.

На сегодняшний день профессия лэшмейкера очень популярна, но при этом многие воспринимают наращивание ресниц, как что-то неестественное. Моя задача не просто научить мастеров клеить ресницы, а научить преображать, корректировать внешность девушек, подчеркивать природную красоту. Не бойтесь экспериментировать. Оставайтесь собой и будьте доброжелательны.

Контактная информация:

8 (903) 646 43 43

@vita_petrenchenko



ЕЛЕНА РУМЯНЦЕВА,
мастер ногтевого сервиса

Я могу бесконечно петь оды консистенции гель-лака Foxy Expert, и это будет выглядеть, как реклама. Одно могу сказать, что когда обработка ногтевой пластины подходит к концу, я задаю контрольный вопрос: «Каким цветом будем красить?». Тем временем в моей голове: «Пожалуйста, пусть это будет цвет Foxy!». Этого особенно желаешь, когда клиентка торопится. Используя гель-лак Foxy Expert, я точно знаю, что не будет «затеков», что он полностью перекроет ногтевую пластину без проплешин.

Желаю Foxy Expert развиваться в том же направлении, держать марку и выпускать тысячи тысяч новых оттенков! Вот такое признание в любви и огромная благодарность за качество. Кайфу с первого мазка!

НАТАЛЬЯ ПОЖИДАЕВА,
мастер ногтевого сервиса

Первый раз я попробовала базу Foxy Expert полгода назад. Взяла ее с опаской, потому что перепробовала много фирм, и многие не устраивали. Она не густая, но и не жидкая, самовыравнивающаяся. «Затеков», отслоек и сколов не бывает, ноготок ровенький. Клиенты, которые раньше делали ногти с укреплением, с базой Foxy перестали укреплять. Этим экономим и время, и деньги. Многие клиенты говорят: «Сколько ногти ни делаю, так подолгу никогда не носила». Это все волшебство базы Foxy Expert! Не могу представить свою работу без этой базы. Спасибо производителям.



ЕЛЕНА СМИРНОВА,
мастер ногтевого сервиса

Я мастер ногтевого сервиса с приличным опытом, с маркой Foxy Expert знакома года полтора. Могу сказать, что материалы достойны хороших отзывов. Консистенции средней густоты, что позволяет за небольшой отрезок времени сделать покрытие. Оно, в свою очередь, держится без сколов четыре недели — это достойно похвалы!

У фирмы большая палитра, хочется купить все цвета сразу. Не затекают, не оставляют полосок, и даже мастерам-новичкам очень нравится работать с фирмой Foxy Expert. На базе работаю уже полтора года и буду продолжать. Думаю, этим все сказано. Очень надеюсь, что производитель будет только улучшать качество и выпускать новинки.

АЛЕКСАНДРА ГЛотова,
основатель студии *Napi*

Я Александра, мастер ногтевого сервиса со стажем десять лет. За время работы перепробовала огромное количество материалов для покрытия ногтевой пластины, и конечно, у меня есть любимчики. Некоторое время назад в мои руки попал материал фирмы Foxy Expert, и знаете, он вошел в топ моих любимчиков. Каучуковые базы зарекомендовали себя на отлично: замечательно наносятся, хорошо держатся; топ держит блеск до следующего покрытия. Самые капризные цвета — чёрный и белый — отлично ложатся в один слой. Цветные гель-лаки обладают хорошей укрывистостью и самовыравниваем, что экономит время при нанесении. В общем, мой вердикт — однозначно рекомендую использовать!





NO WIPE TOP COAT **390**



RUBBER BASE GEL 30 ML **490**



RUBBER BASE GEL 15 ML **690**



RUBBER TOP GEL **390**

Каучуковые базы 15, 30 и 50 мл
Каучуковые камуфлирующие базы 15 мл
Каучуковые топы, без лс и матовые
Праймеры
Акрил-гели

Гель-лаки более 120 цветов в наличии!

ПРИГЛАШАЕМ К ВЫГОДНОМУ СОТРУДНИЧЕСТВУ ОБУЧАЮЩИЕ СТУДИИ И МАСТЕРОВ

Официальный дистрибьютор марки Foxy в Ярославле:

8 (980) 650-02-20

vk.com/roseline76

Стройное и подтянутое тело, ммммм... мечта!

А С ПОМОЩЬЮ T-SHOCK — ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ!

Как проходит процедура?

В первую очередь безболезненно, комфортно и эффективно. На тело массажными движениями до полного впитывания наносится гель с фитоэкстрактами 31 растения, благодаря которым гель воздействует на различные слои кожи и обладает выраженным дренажным эффектом.

Далее тело оборачивается бандажными бинтами, пропитанными особым солевым T-shock раствором, и сверху надевается полиэтилен. Далее вы с комфортом отдыхаете 60 минут. По истечении времени бандаж снимается, остатки жидкости на теле высушиваются полотенцем.

Эффект от процедуры вы заметите сразу:

- видимое уменьшение объемов тела (после первого сеанса пару сантиметров точно оставите у нас)
- дренажный эффект (вывод лишней жидкости из организма)
- улучшение эластичности и тургора кожи
- антицеллюлитный результат

А ещё благодаря T-shock:

- замедляются процессы старения кожи и организма в целом
- улучшается общее самочувствие
- нормализуется водно-солевой обмен в клетках организма.



Вы худеете на глазах, лишние объемы быстро и безопасно покидают вас!

ОБЁРТЫВАНИЕ T-SHOCK — ЭТО:

- уменьшение объемов тела (а суммарно за сеанс оно может достигать до 8 см)
- улучшение эластичности и тонуса кожи
- уменьшение целлюлита и отеков

За счёт чего же это происходит?

Давайте разбираться: для процедуры используются специальные соли, эластичные бинты и активный гелевый состав из 31 лекарственного растения. Процесс начинается с очищения кожи, затем на нее наносится фитогель, далее все тело оборачивается бинтами, вымоченными в солевом составе, и покрывается одеялом.

И начинается магия похудения:

1. Дренаж и детоксикация: через кожу активно выводятся шлаки, токсины и продукты распада.

**ОБЕРТЫВАНИЕ
T-SHOCK
ЯВЛЯЕТСЯ
ПРЕКРАСНЫМ
РЕШЕНИЕМ для
снятия отечности
после длительных
перелетов,
бурной вечеринки
или целого дня
прогулок на
солнце.пеке.**



2. Вывод лишней жидкости: растительные экстракты «высасывают» застоявшуюся жидкость, исчезает отечность и припухлость.

3. Расщепление жировых отложений: определенные экстракты запускают выработку ферментов, помогающих активному распаду жировых клеток.

4. Нагрев тела: благодаря обертыванию бинтами и термоодеялу повышается температура тела, из-за чего ускоряются обменные процессы, кожа очищается и подтягивается.

5. Тонизирование: нормализуется водно-солевой объем в клетках, улучшается качество кожи, она становится более упругой, уменьшается выраженность «апельсиновой корочки».

6. Anti-age: ускоряются процессы регенерации кожи и замедляются процессы старения.

В результате мы получаем потрясающие результаты, и ваше тело при этом не испытывает больших агрессивных нагрузок. Процедура совершенно безболезненная, в отличие, например, от мезотерапии или липолитиков.

31 лекарственное растение в составе бандажного обертывания T-Shock 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.

Обертывание T-Shock является прекрасным решением для снятия отечности после длительных перелетов, бурной вечеринки или целого дня прогулок на солнце.пеке.

Всего за один час состав из солей и растительных экстрактов «вытягивает» всю лишнюю воду, а вместе с ней шлаки и токсины, возвращая вам чувство легкости. Вы увидите эффект уже после первой процедуры!



МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:
пр-т Ленина, 366

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

МЫ В СОЦСЕТЯХ:
@sugar.karamel



Все по полочкам

Полюбить порядок просто! На самом деле его создание — дело увлекательное и волшебное. На ваших глазах мир вокруг преобразуется и приобретает весьма симпатичные очертания. А когда в доме все по полочкам, то и дышится как-то легче. Это не раз доказывала своим клиентам профессиональный организатор пространства Елена Ларина. О том, что это за профессия и что она под собой подразумевает, рассказывает нашим читателям сама автор.

Елена, рады приветствовать! Очень интересно узнать, как вы решили заняться организацией пространства? С чего все начиналось?

Я пришла к этому несколько лет назад. Выходя после второго декрета на прежнюю работу (по профессии я экономист), я поняла, что нахожусь совсем не на своем месте. В итоге долго искала себя и не знала, чем заниматься, чтобы дело было по душе. На самом деле я всегда была больше «про дом», чем «про офис». Стала ходить на мастер-классы, семинары и другие мероприятия в городе, пробовала разные сферы. Однажды на мероприятии я познакомилась с девушкой и в разговоре упомянула, что хотела бы помогать людям, создавать чистоту, уют, порядок, но при этом не хотела бы быть приходящей помощницей по дому. А моя собеседница в ответ посоветовала прочитать книги Мари Кондо и назвала сферу деятельности моей мечты организацией пространства. Я «проглотила» книги за два дня и стала искать школы, где мож-

но обучиться профессии. Сейчас у меня за плечами солидный багаж знаний и два сертификата персонального организатора пространства из лучших онлайн-школ, обучающих этой профессии.

Что больше нравится в вашей профессии?

Мне нравится помогать людям, облегчать быт женщин. Суть профессии в том, чтобы помочь человеку навести порядок в среде его обитания. Порядок в доме приводит к положительным изменениям в жизни, в голове что-то структурируется, и все это позволяет сделать жизненную среду удобной, комфортной и упорядоченной. Еще мне нравится наблюдать за переменами в жизни клиентов после проведенной организации. Радуюсь им, как своим. Организатор пространства — однозначно моя профессия!

Есть ли какие-то особенности в вашей деятельности?

В эту профессию не приходят случайные люди. Стремление к порядку, желание систематизировать, обустроить пространство и, конечно, сам процесс должны приносить удовольствие. Самая ответственная часть работы — это «примерить на себя чужую жизнь», то есть создать такую систему, которая будет удобной и понятной не организатору, а тому, кто будет жить в этом пространстве. При этом важно и как выглядит результат, и главное — как он функционирует. Кому-то психологически сложно доверить свой дом чужому человеку, но не менее трудно вникнуть в привычки и образ жизни клиента.

Как вы считаете, наведение порядка — это навык, который можно приобрести. Или тут либо дано, либо нет?

На своих мастер-классах я часто говорю о том, что организованность — это навык! Навык, который приобретается, как и любой другой, к примеру, вождение машины, игра на пианино и т.д. Если вы возьмете себе в привычку возвращать вещи на свои места — беспорядок к вам не вернется. Нельзя сказать, что я всегда была организованной. Я далеко не всегда жила в порядке. Имея собственный дом, семью и быт, я поняла, что хочу

его изменить. Мои выходные часто были растрчены на распахивание вещей по местам и уборку, и только изучив организацию пространства, я смогла избавиться от лишних вещей, сделать свой дом функциональным и удобным. Удобство — вообще главный принцип моего дома. Сейчас на уборку я трачу не больше часа, в нашей семье отсутствует вопрос: «Мам где?». Каждый знает где его вещь.

Жизнь становится в разы комфортнее, когда ваш дом вас радует и не возникает конфликтов из-за беспорядка. Дом дает прилив сил и энергии, и поэтому я свято верю, что каждому человеку нужен порядок. Повторюсь, организованность — это навык, который можно развивать в течение жизни.

Кому может быть полезен организатор пространства?

Организатор пространства, как врач, только лечит он не ваше тело, а ваш дом. Я смогу помочь тем, кто устал от беспорядка, у кого необходимое постоянно теряется, а лишнее вечно попадает под руки. Помогу и занятым людям, которым требуется тратить на уборку и поддержание порядка минимум времени. Мамам и хозяйкам, которые хотят иметь больше свободного времени на общение с семьей, а не тратить его на бесконечную уборку. Тем, кто испытывает страх начать, кто не может расстаться с вещами, кто испытывает раздражение, кому не хватает воздуха и пространства в своем доме. И конечно, тем, кто хочет изменить ситуацию и готов к этому.

Какие услуги вы предлагаете?

Ко мне обращаются с разными сложностями: кто-то хочет привести в порядок какую-то конкретную зону, кто-то всю квартиру организовать, я беру человека за руку, и мы вместе идем к цели. Обучаю процессу, создаю удобную рабочую систему хранения, подходящую для конкретного клиента. Всей душой люблю живые выезды!

Выездная организация — это работа в домах и квартирах, организация удобного хранения вещей в домах и любых нежилых помещениях, в результате чего клиенты больше не тратят время на поиск нужного и получают удобное функциональное пространство.

Организация офисов — это услуга для владельцев бизнеса, которые хотят рационально использовать имеющееся пространство, ускорить поиск документов в офисе, а также навести порядок, чтобы производить благоприятное впечатление на клиентов, начальство и подчиненных.

Разбор вещей после ухода близких. По желанию это может быть совместный разбор вещей с близким человеком либо разбор вещей/имущества покойного без присутствия близких, если близкие хотят оставить некоторые вещи на память об ушедшем.

Организация переезда — это помощь в избавлении от хлама, сборе и упаковке личных вещей и мебели клиента, а также разбор и организация удобного хранения в новом жилье.

Подготовка дома к встрече мамы и малыша из роддома — обустройство удобного места для ухода за младенцем, организация хранения одежды, косметики, гигиенических средств ребенка.

Услуга личной консультации — это оценка независимого эксперта со стороны, простые и неожиданные решения, которые приведут дом клиента в порядок.

И конечно, очень люблю своими мастер-классами «Порядок в шкафу», «Порядок на кухне», «Порядок в детской», «Обучение вертикальному складыванию» и другими лекциями на тему порядка.

Как проходит сам процесс наведения порядка?

Первым делом я выезжаю к клиенту на технический выезд. Мы обсуждаем проблемную зону, я выясняю потребности и приоритеты: что нравится, что нет, что хотелось бы изменить, расспрашиваю о семье, о привычках и задаю много других вопросов, ставим ЦЕЛЬ организации. Далее определяю для себя, какие категории вещей имеются, провожу анализ пространства, делаю замеры имеющейся мебели, иногда могу сходу предложить какое-либо решение.

Уже дома я провожу анализ нашей встречи (проблема, причины проблем, организационное решение и организационный инструмент), другими словами, я составляю индивидуальный план организации для устранения проблем и причин проблем, с которыми обратился клиент. Учитываю уклад жизни клиента, привычки, пространство, мебель и самое важное — цель организации.

Разбор вещей происходит совместно с клиентом, которого я параллельно обучаю способам компактного складывания и хранения вещей, обучаю приемам поддержа-

ния порядка и даю рекомендации по его сохранению. Организатор пространства работает не с вещами, а с людьми, с привычками клиента. Он создает систему организации с учётом всех нюансов и совместно с клиентом её реализует. Я не делаю работу за клиента, я являюсь своего рода тренером и наставником, проводником в новый удобный и комфортный быт.

Елена, помимо вашей профессиональной деятельности, как и все женщины, вы хранительница очага. Теперь хранить его стало намного комфортней? Дома тоже «все по полочкам»?

Безусловно! Я знаю, что такое пройти путь организации дома «с нуля». Я вырвалась из рутины бесконечных уборок. Организация пространства — это своеобразный образ жизни. Я всегда любила свой дом, он наполняет меня, это место силы. Все те изменения в голове и в жизни, которые дает организация пространства, я прочувствовала на себе, и с уверенностью могу сказать, что организатор пространства необходим практически каждой семье.

Где черпаете вдохновение для движения вперед?

В моих проектах счастливые глаза клиентов — это и есть настоящий источник вдохновения и

желание двигаться вперед! Очень люблю свою профессию, она доставляет мне огромное удовольствие.

Какие планы на ближайшее будущее?

Продолжать работать и развиваться в своем деле. Также в октябре состоится ежегодная Конференция АРПО, в которой я планирую принимать участие.

Несколько слов читателям нашего журнала.

Порядок в вещах — порядок в мыслях. Порядок в доме — порядок в голове! Любите себя и свой дом, и он обязательно ответит взаимностью, ведь наш дом — это место силы. И пока мы откладываем наведение порядка, мы откладываем свою жизнь на потом. Желаю вам жить в порядке и гармонии, если понадобится моя помощь, я всегда на связи — обращайтесь.

Свои вопросы вы всегда сможете задать по телефону: 8 (915) 977-16-55



ВИНИРЫ – красивое здоровье

В современном обществе понятие о людях «среднего возраста» перестало иметь четкие границы. Мы становимся более активными и стремимся, чтобы внешний вид соответствовал внутреннему мироощущению. Красивая и здоровая улыбка во многом определяет качество жизни. Одним из способов сделать ее идеальной надолго, при этом сохранив здоровье зубов, являются виниры. О них сегодня я хотел бы рассказать вам подробнее.



Что такое винир?

Все большую известность стали приобретать люминиры или ламинатные виниры. Это тонкие пластинки, располагающиеся по передней поверхности зуба, изготовленные из керамики или композита. Их толщина составляет от 0,3 до 0,8 миллиметра. Винир приклеивается с помощью специального композитного материала прямо к эмали зуба. И несмотря на столь небольшую толщину, его прочностные характеристики после фиксации на зубе сравнимы с натуральной эмалью. Таким образом, любые нагрузки, приемлемые для эмали зубов, не повредят и винирам. По сути это компромисс, который позволяет улучшить внешний вид зубов, не подвергая их обработке. И главное, при этом сохраняется здоровье собственных зубов.

Какие проблемы помогут решить виниры?

- Выравнивание зубного ряда
- Коррекция межзубных промежутков
- Коррекция формы зубов, цвета и пропорции
- Коррекция прикуса
- Защита зубов от преждевременного стирания, сколов и трещин

Доктор, а могу ли я как-то представить или увидеть результат лечения заранее, чтобы принять решение?

Да, конечно. Современные технологии позволяют это сделать. Мы понимаем, что предсказуемый и качественный результат является самым важным фактором лечения, особенно когда речь идет об эстетике. Как же это происходит? Для того,



ТЕКСТ:

Андрей КОРОЛЁВ,
врач-стоматолог
@drkorolev



чтобы у человека появилось понимание того, как будет выглядеть его новая улыбка, необходим труд целой команды стоматологов и помощь самого пациента. На первом этапе мы слушаем пациента, фиксируем его пожелания, а также цели, которых он хочет достичь вместе с новой улыбкой. Затем производим обследование: делаем фотографии, записываем видео, изучаем рентгеновские снимки и получаем слепки с челюстей или отпечатки формы зубов пациента. Они отправляются в лабораторию, где на основании анализа фотографий и видео изготавливается восковая модель будущей реставрации. Получившийся «проект улыбки» копируется в полость рта пациента по специальной методике с помощью композитной пластмассы. Важно отметить, что этот этап «примерки улыбки» происходит без уколов и других неприятных врачебных манипуляций, зубы при этом никак не задействуются, и процесс является абсолютно безопасным и обратимым. Затем мы делаем новые фотографии и видео и сравниваем с первоначальной ситуацией. И так еще до начала изготовления виниров пациент может увидеть будущую форму зубов и оценить, насколько она удобна и гармонична. В некоторых случаях можно оставить композит на зубах на 1 — 2 дня, чтобы была возможность оценить улыбку еще и в своей обычной жизни, а не только в кресле стоматолога. После согласования всех пожеланий и утверждения проекта улыбки врач проводит подготовку зубов и снимает точные слепки, по которым будут изготавливаться сами виниры. На изготовление виниров уходит 7 — 10 дней, затем за одно посещение они устанавливаются на зубы, и человек сразу же может радоваться своей новой улыбке.

Почему именно виниры?

- непревзойденная эстетика за счет специальной керамики, которая по своим оптическим характеристикам наиболее близка к эмали зуба
- небольшая толщина винира и тщательное планирование будущей формы зубов позволяют не обтачивать свои зубы
- абсолютная биосовместимость: отсут-



ствие аллергических реакций на керамику - долговечность и стабильность внешнего вида реставрации: структура поверхности, форма и цвет винира не изменяются со временем. Срок службы виниров составляет от 20 лет
- очень быстрые сроки лечения: вы получаете великолепный результат за 2 — 4 посещения в течение 10 — 14 дней, при этом не выпадая из своего обычного жизненного ритма

Этапы установки виниров:

Первое посещение. Консультация и диагностика текущего состояния улыбки пациента, определение ожиданий и задач, а также обсуждение возможных рисков и противопоказаний. Итог: персональный план лечения и моделирование проекта улыбки с учетом ваших пожеланий, а также анатомических функциональных особенностей.

Второе посещение. Оценка предварительного моделирования и примерка проекта улыбки по специальной методике с помощью композитной пластмассы (иногда мы рекомендуем оставить композит на 1 — 2 дня). Важно понимать, что пациенту удобно, а его улыбка максимально эстетична и гармонична.

Третье посещение. Окончательное согласование всех пожеланий пациента. Мы приступаем к итоговой установке виниров, только когда уверены, что человек доволен и представляет свою улыбку. Утверждаем окончательный цвет виниров, форму и пропорции. Затем подготавли-

ваем зуб и снимаем слепки. Завершается третье посещение окончательными «рабочими» фотографиями и видеосъемкой.

Четвертое посещение. Установка всех виниров в течение одного визита. В среднем на процедуру уходит от 1 до 3 часов (зависит от количества устанавливаемых виниров). Через несколько дней при необходимости мы назначаем приём для контрольного осмотра.

Обращаем ваше внимание на то, что винир, являясь микропротезом, не вносит особенных ограничений в привычную жизнь. Вы можете забыть, что на ваших зубах есть керамические накладки, и смело откусить яблоко. Как и натуральные зубы, виниры могут расколоться или сломаться при травме. Именно поэтому мы рекомендуем проходить контрольные осмотры дважды в год в первую очередь с целью гигиенической профилактики. И не забывайте об элементарных правилах использования виниров, с которыми вас ознакомят специалисты нашей стоматологической студии.



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

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





Я БЫ В БЛОГГЕРЫ ПОШЕЛ

Что такое школа блоггинга для детей? Это новое слово в развитии детей. В нашем стремительно развивающемся мире, полном информации, гаджетов, инноваций слово «блоггер» известно большинству подростков. Многим из них было бы интересно углубиться в эту сферу, именно для таких мальчиков и девочек была создана школа блоггинга «Новые лица». В нашем материале вы сможете подробнее узнать о ней и составить свое личное мнение.



Идея создания данного проекта не нова, но в нашем городе мы первопроходцы. Сегодня действительно сложно понять, что нужно современному ребенку и где он может получить по-настоящему нужные навыки и знания кроме школы.

С развитием новых технологий наши дети уже в 5 лет начинают активно пользоваться гаджетами: смотрят мультики, играют в игры, некоторые даже могут позвонить, используя видеосвязь. У многих родителей данный факт вызывает опасения, ведь интернет не так уж и безопасен. Мы создали школу блоггинга «Новые лица», чтобы дети перестали сидеть в интернете бесцельно и собирать ненужную информацию!

Наша главная цель — научить детей вести свои социальные сети, донести до них, что быть блоггером — это не только круто, но и очень ответственно. Каждое занятие имеет свою цель и задачу, мы изучаем тонкости ведения социальных сетей и поиска информации в них. Мы учимся создавать фото- и видеоконтент. Учимся не бояться камеры и работать с аудиторией.



Наши занятия включают в себя 3 направления, без которых невозможно представить качественный контент: фото- и видеоконечно, основы smm, ораторское мастерство и тренинги развития личности. Мы уверены, что ребенок будет увлечен, его фантазия будет развиваться все больше с каждым занятием.

Мы стартовали 3 августа, весь курс, по окончании которого ребенок будет иметь интересный Instagram профиль, длится 9 месяцев.

В дальнейшем от фото мы перейдем к видеоконтенту, который нужно будет готовить не менее тщательно и креативно. У каждого появится свой YouTube канал, в котором можно будет демонстрировать Vlogs о себе, своей семье, хобби, школе и обо всем, что интересно.

Кроме важных технических аспектов пользования сетями, наши блоггеры познают ораторское мастерство. Тут, бесспорно, плюсы понятны и прозрачны. Эти занятия научат блоггеров говорить громко, четко, без запинок и слов-паразитов. Наши тренинги по мастерству работы в кадре помогут им стать более целеустремленными и уверенными в себе, познать свой внутренний мир, научиться эмоционально правильно и распознавать эмоции других.

Важно и то, что дети попробуют себя в различных ролях, таких, как стример, журналист, трендсеттер и рекламщик. Кроме того, на занятия мы будем приглашать интересных людей и спикеров, чтобы они рассказали о своем личном опыте жизни в сети и как им удается вести свой блог.



Если Вы еще сомневаетесь, то просто запишитесь на пробный урок и попробуйте, детям у нас нравится!

8 (980) 708-48-93

@newfaces_yar

vk.com/newfacesyar



Кстати, теперь детям будет намного интереснее путешествовать, ходить на праздники и в музеи, ведь им нужно будет снимать происходящее, монтировать сюжеты и рассказывать о своем отдыхе аудитории.



ЖЕНСКИЙ МЕТАБОЛИЗМ — *тернистый путь к телу мечты*

Работа над собой всегда самая сложная: будь то искоренение вредных привычек или создание красивого и сексуального тела. Снова поговорим о нас, девочки. Что необходимо знать и делать, чтобы терять жир и строить мышцы.



ТЕКСТ:

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

Возможно, ты замечала, что сбрасывая вместе со своим братом, мужем или молодым человеком лишние килограммы, ты была менее успешна, чем мужчина, который при соблюдении равных условий к финишу приходил первый. Почему так получалось? А потому, что у природы все продумано: мы разные, у нас разные задачи и роли, отсюда и разный метаболизм. И раз тебе повезло родиться женщиной, осталось только научиться извлекать из этого пользу, стараясь обойти некоторые отрицательные моменты на пути к телу мечты. Итак, начнём.

МЕТАБОЛИЗМ (или ОБМЕН ВЕЩЕСТВ и ЭНЕРГИИ) — это совокупность физиологических процессов, направленных на обеспечение организма необходимыми для его жизнедеятельности веществами, на их превращение и использование для получения энергии и построения клеточных структур, и в конечном итоге на удаление во внешнюю среду ненужных продуктов происшедших реакций.

1. СЛЕДИ ЗА ПИТАНИЕМ

В состоянии покоя женский организм сжигает в основном глюкозу, полученную из углеводов. А вот мужчины в состоянии покоя могут сжигать не только глюкозу, но и жиры. Вдобавок к этому женщины запасают больше жира после еды, что также вносит дополнительный вклад в уже имеющийся у них высокий процент жира. Подумай об этом вечером или в очередной выходной, когда ешь роллы, картошку фри, мороженое, пиццу или бургер наравне с мужчиной. Возможно, в этот момент ты убеждаешь себя: «Завтра на тренировке отработаю». Знай, что отрабатывать тебе придется дольше, чем мужчине. А если такой тип питания повторяется регулярно, заветным очертями квадратов на животе скажи: «Прощай!».

Такая несправедливость заложена природой, которая тесно связана с женским предназначением вынашивать и воспроизводить потомство, что требует колоссальных затрат энергии. Именно поэтому женщины, достигшие репродуктивного возраста,

начинают активно накапливать жировые отложения в области бедер и ягодиц, используя резерв энергии на случай беременности и периода лактации. Жир в этой области богат докозагексаеновой кислотой (ДНА) — незаменимой полиненасыщенной жирной кислотой класса омега-3. Существует теория, что эти жировые отложения используются для образования грудного молока и формирования мозга плода.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Введи в свой рацион адекватную порцию ДНА. Постарайся настроить метаболизм на использование жира для производства энергии. Сделать это можно, уменьшая, но ни в коем случае не исключая полностью, долю углеводов в питании. Например, попробуй есть мало углеводов в не тренировочные дни и чуть больше в дни тренировок.

2. ТРЕНИРУЙСЯ!

Плохая новость для любительниц прогуливать тренировки. Женщины, в отличие от мужчин, в большей степени используют жир в качестве источника энергии во время тренировок. Это делает тренировки жизненно необходимыми для женщин, желающих избавиться от жира. Самое главное — наращивай мышцы! Молодые женщины имеют такую же способность к построению мышечной массы, как и мужчины. С возрастом эта способность у женщин заметно снижается. В общем, нет необходимости «умирать» 7 дней в неделю на беговой дорожке. Работа со штангой и на тренажерах заставляет орга-

низм тратить больше калорий, чем только при беге. И не бойся тяжелых гантелей — это не сделает тебя похожей на мужчину, лишь поможет приобрести сексуальную, подтянутую фигуру и крепкое физическое здоровье. Небольшое увеличение мышечной массы значительно активизирует женский метаболизм, так что во время отдыха ты сможешь сжечь больше калорий.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Купить абонемент в клуб и не пропускать тренировки. А опытный тренер с учётом твоих пожеланий, возрастных особенностей и ограничений по здоровью (если они есть) составит индивидуальную тренировочную программу, направленную на коррекцию фигуры.

3. КОНТРОЛЬ НАД СТРЕССОМ

Разумеется, стресс оказывает влияние на уровень женского метаболизма, замедляя потерю жира. Стресс приводит к усилению продукции гормона кортизола, основной функцией которого является повышение уровня сахара в крови с одновременным повышением инсулина. Гормон выделяется для того, чтобы у тебя хватило энергии справиться со стрессовой ситуацией. Когда стресс становится хроническим, организм начинает конвертировать гормоны, которые приводят к значительному накоплению жира и жидкости в организме. Ты не только будешь иметь повышенный уровень кортизола, у тебя еще будет понижен уровень эстрогена и тестостерона, что будет мешать в деле избавления от лишнего жира. Организм не сможет работать должным образом.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

Найти способ избегать стрессовых ситуаций или их сглаживать. На помощь придет медитация, йога, психолог или что-то еще, что подойдет лично тебе.

4. МОДА НА ДИЕТЫ

Периодическое голодание и резкое урезание калорий являются яркими примерами того, как стресс оказывает негативное воздействие на женский метаболизм, но может оказаться весьма выгодным для мужчин. Обе методики очень действенны для большинства мужчин, они позволяют им избавляться от жира, уменьшать уровень воспаления и снижать риск развития различных заболеваний. Вместе с тем, исследования показывают, что голодание наносит вред женскому репродуктивному здоровью. Я знаю много случаев, когда после очередной диеты женщины набирали вес. Недостаток калорий провоцирует возникновение нарушений на гормональном уровне, обуславливая повышенную секрецию кортизола и последующее увеличение жировых депо организмом. Это его защитная реакция для выживания на случай голода в будущем.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Избегай резкого урезания калорийности рациона, особенно при интенсивных и продолжительных тренировках. Будь осторожна с голоданием, ведь если ты снабжаешь организм достаточным, сбалансированным количеством жиров, белков и углеводов, гормональная система также будет находиться в оптимальном состоянии, уровень стресса будет низким, при этом расставаться с жировыми отложениями организму будет проще.



Вот эти нехитрые секреты помогут тебе в построении тела мечты. Ты еще здесь? Тогда бегом на тренировку!

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

Найди себя - купи билет со скидкой!



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

*При предъявлении удостоверения многодетной семьи

**При предъявлении социальной карты пенсионера/удостоверения инвалида

***При предъявлении студенческого билета очного отделения

УГНАЛА ТЕБЯ, *угнала*

АвтоЛедиШоу — это не просто конкурс для девушек на автомобилях, это эмоции, драйв, скорость, это целое приключение, где девушки проходят путь от автогонщиц до АвтоЛеди.

За основу организаторами была взята тема «MAD MAX». В этом году участницам предстояло пройти 3 этапа, которые входили в общий зачёт. Первый этап — картинг по системе Формула -1. За 25 кругов гонки были и питтопы, и заносы, и штрафы и жесткая борьба участниц. Во втором этапе мы покоряли просторы полей на фестива-

ле «Технотревел». Третьим этапом был квест по городу в стиле «Рок». На финале участницам предстояло создать полный образ себя и автомобиля. В этом году была и русалочка, и Кармен, и Лилу из пятого элемента, и даже Дейенерис Таргариен из Игры Престолов.

АвтоЛедиШоу — это шоу красоты, таланта, фантазии и эмоций. Каждая участница раскрылась в процессе подготовки, показав свой талант на творческих номерах. И, конечно, финальный выход АвтоЛеди в длинных вечерних платьях ознаменовал этот вечер. Победительницей стала Лоскутова Наталья, чей образ был выполнен в стиле великого Гэтсби. Наталья заняла во всех этапах призовые места и по праву получила главную корону и титул АвтоЛедиШоу.



КТО НА СВЕТЕ *всех милее*

30 августа, в рамках празднования дня работников нефтяной и газовой промышленности в Ярославле прошел фестиваль красоты и творчества «Королева газовой компании».

В первом подобного рода фестивале приняли участие 12 девушек от 34 до 48 лет. Все они сотрудницы АО «Газпром газораспределение Ярославль» и ООО «Газпром межрегионгаз Ярославль». До финала девушки состязались в фотоконкурсе и интеллектуальной игре, а 30 августа на сцене ДК им. Добрынина продемонстрировали свои видеопрезентации и творческие способности.

В перерывах между конкурсами на сцену выходили шоу-балет «Юта», первая ярославская студия мюзикла, ВИА МЧС ЯО, а зрители и болельщики стали участниками беспроигрышной лотереи от партнеров мероприятия

3-е место и титул второй вице-мисс удостоена начальник единого центра предоставления услуг АО «Газпром газораспределение Ярославль» Юлия Кудряшова, 2-е место и звание первой вице-мисс по оценкам жюри получила начальник юридического отдела «Газпром межрегионгаз Ярославль» Анна Близнякова. Титул королевы заслуженно достался экономисту по труду ООО «Газпром межрегионгаз Ярославль» Анне Иовлевой.



Сентябрь

В сентябре удача будет сопутствовать людям искренним, открытым, умеющим замечать прекрасное в самом обычном дне. Тех же, кто видит в окружающем мире одни недостатки, удача может покинуть.



Овен Если вы хотели преобразить квартиру, начинайте ремонт в первой половине месяца. Больше времени проводите в семейном кругу в последнюю неделю сентября. Чаще звоните близким, приглашайте их в гости или навестите сами.



Телец В начале месяца не беритесь за важные дела. Посвятите это время отдыху. Вторая неделя сентября прекрасно подходит для кратковременной поездки в другой город. В конце месяца руководствуйтесь только своими желаниями при принятии решений.



Близнецы В сентябре вы можете добиться успеха в том, что никак не получилось выполнить раньше. Удастся восстановить дружеские отношения. В конце месяца можно удачно обновить гаджеты или технику.



Рак В первой половине сентября круг общения расширится, у вас появятся новые друзья и единомышленники. В течение месяца вы можете излишне драматизировать события — не стоит, все трудности и проблемы решаемы.



Лев На протяжении сентября возможны серьезные перемены в карьере, многие представители вашего знака скорректируют свои цели и направление, выберут новую для себя сферу деятельности, станут осваивать современные технологии.



Дева В первой половине месяца высок шанс достичь больших успехов. Помните, вместо того чтобы идти напролом, подстройтесь под меняющиеся обстоятельства. В конце месяца могут возникнуть денежные трудности. Чтобы их избежать, планируйте бюджет.



Весы В первую половину сентября придется уделять больше времени и внимания работе. Перед вами могут поставить новые задачи. В это время можно добиться успеха в любой деятельности, которая предполагает оказание услуг.



Скорпион Не взваливайте на себя много дел, оставьте время для отдыха и развлечений. Делегируйте часть обязанностей, особенно в начале месяца. Если поступит заманчивое предложение, взвесьте все за и против.



Стрелец В первой половине месяца поездки, если они несрочные, лучше перенести: высок риск поломки транспортного средства. В конце сентября можете браться сразу за несколько дел — вы успешно выполните взятые на себя обязательства.



Козерог В начале месяца появится возможность завести выгодные знакомства личного характера, которые окажутся полезными в будущем. Если вы захотите обновить гардероб или интерьер квартиры, отправляйтесь за покупками в конце сентября.



Водолей Не планируйте крупные покупки на начало месяца. Во второй половине сентября многим захочется оказаться в центре внимания. Посещайте вечеринки, приглашайте друзей домой и сами ходите в гости. Если у вас есть дети, возьмитесь за организацию детского праздника.



Рыбы В первой половине сентября проводите больше времени дома за чтением книг и общением с близкими. От участия в массовых мероприятиях лучше воздержаться. В конце месяца удача будет на вашей стороне — пробуйте воплотить в жизнь самые смелые планы!



ТЕКСТ:

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

Октябрь

В начале месяца в разговорах следите за интонацией, чтобы не обидеть собеседников. Идеальным временем для поездок станет середина октября. А последняя неделя — отличное время для обновления интерьера дома и благоустройства дачного участка.



Овен Чтобы добиться успеха в делах, проявите оригинальность и креативность. Во второй половине месяца посещайте выставки, концерты и другие культурные мероприятия. Вы не только прекрасно проведете время, но и встретите новых друзей.



Телец Интересная идея может посетить в первой половине октября. У многих Тельцов будет возможность разрешить денежные проблемы, если они есть. Необходимую вам сумму любезно предоставит кто-то из родственников.



Близнецы В первой половине октября будет непросто выстраивать отношения с окружающими людьми. Неожиданное и заманчивое предложение поступит в последние дни месяца. Принимайте, слишком долго не раздумывайте.



Рак Полностью или частично желания у Раков сбудутся уже в начале октября. В середине октября родителям или близким людям может потребоваться ваша поддержка. 30 и 31 октября — подходящие дни для шопинга.



Лев Львам рекомендуется сделать небольшую перестановку в доме, обновить интерьер, сделать косметический ремонт, если требуется. Вы достигнете успехов в работе или проектах, если возьмете инициативу в свои руки.



Дева Посетите в октябре концерт любимого исполнителя или театральную постановку. Проводите больше времени с близкими людьми: говорите о своих чувствах, делитесь теплом. Вы заметите аналогичное стремление в ответ.



Весы В начале месяца легко будет даваться изучение иностранного языка. Во второй половине октября много времени будут отнимать домашние дела. Попросите помощи у домашних.



Скорпион Первая половина месяца — время для активных действий и решительных шагов. Вы справитесь с любыми препятствиями и добьетесь цели. После 20 числа ждите важных новостей.



Стрелец В октябре во многих проснется интерес к творчеству. Новое хобби доставит массу удовольствия и поможет найти новых друзей. Если в середине месяца могут возникнуть неожиданные препятствия, то к концу обстоятельства станут складываться благоприятными для вас образом.



Козерог Новые дружеские связи могут принести много приятного Козерогам, а деловые — приведут к приличным заработкам. Доверьтесь человеку, с которым жизнь столкнет 7 – 8 октября. Скорее всего, вместе вы возьметесь за воплощение какой-то идеи и справитесь с этим отлично.



Водолей В первой половине октября вы можете попасть в затруднительную ситуацию. Вы легко найдете выход, если поделитесь проблемой с родственниками. Конец месяца — хорошее время для завершения ранее начатых дел и восстановления семейных или дружеских связей.



Рыбы 7 и 8 октября больше времени проведите в семейном кругу. В эти дни домашние будут нуждаться в вашем внимании. Во второй половине месяца заявите о своих талантах. Если пригласят вести торжественное мероприятие или участвовать в нем, соглашайтесь.

АВТОСАЛОНЫ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР



АВТОСАЛОНЫ «СИМ-ЯРОСЛАВЛЬ»,
Полушкина Роща, 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 «GENESIS»,
ул. Свободы, 46

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

ФИТНЕС-КЛУБ VIP SPORT,
Свободы, 91

ФИТНЕС-КЛУБ «ПЯТЬ ЗВЕЗД»,
Свободы, 91

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС «SPORT-LINE»**,
Свердлова, 49а

КЛУБНЫЙ МАГАЗИН «ЛОКОМОТИВ»,
Гагарина, 15

ФИТНЕС-КЛУБ «NFITNESS»,
Победы, 6

ФИТНЕС-КЛУБ NOBLE,
Республиканская, 16а

**САЛОНЫ КРАСОТЫ
И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ**

GUZHVA
beauty studio&school

СТУДИЯ КРАСОТЫ GUZVA,
Волжская набережная, 4



**ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
«ЛАНЖЕЛЬ»**,
Республиканская, 51/2,
Папанина, 13/2



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
СТУДИЯ
• ДОКТОРА КОРОЛЕВА •

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



ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ,
ул. Салтыкова-Щедрина, 11

**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 CURSAKE NAIL'S,
ул. Победы, д.41, ТРЦ «АУРА»

СТУДИЯ КРАСОТЫ LASHROOM,
ул. Собинова, 27/2

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

КАФЕ & РЕСТОРАНЫ

ИТАЛЬЯНСКИЙ
СЕМЕЙНЫЙ РЕСТОРАН



РЕСТОРАН «ГАМБИНО ВИЛЛИДЖ»,
Нахимсона, 16



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



FRIENDS
CRAFT & WINE

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



КОФЕЙНЯ «ORGANIC COFFEE»
ул. Кирова, 13
ул. Свободы, 32а
пр-т Октября, 2
ул. Победы, 41, ТЦ «АУРА»
пр-т Толбухина, 58
Московский пр-т, 147

РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»,
Челюскинцев, 14

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

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

КОФЕЙНЯ «ХОРОШИЕ ЛЮДИ»,
ул. Депутатская, 5

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
«ЭПЛА ЯКУТСКИЕ БРИЛЛИАНТЫ»**,
Победы, 41, ТЦ «АУРА»



В НОВЫЙ СЕЗОН В САМОЙ ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ ВМЕСТЕ С ФИТНЕС-КЛУБОМ «АВАНГАРД»!

БОЛЕЕ 30 РАЗНООБРАЗНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

12 ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ

БОЛЕЕ 11 ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

САУНА



СОЛЯРИЙ

ФИТНЕС-БАР

663400

Г. ЯРОСЛАВЛЬ, УЛ. ТИТОВА, 10

AV76.RU

 vk.com/avangardgym  @avangardgym



Тел. (4852) 32-00-11

(4852) 73-02-55

Ярославль, ул. Салтыкова-Щедрина, 11

@plastic_surgery_centra | psc007@mail.ru



ЭДУАРД ШУЛЬГИН
Пластический хирург

МАРИЯ ШЕЛЕГ
Пластический хирург

ЕЛЕНА КОРОТКОВА
Врач-косметолог

**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ
И КОСМЕТОЛОГИЯ
ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ**