

# ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСд

ЖУРНАЛ С ПОЗИТИВНЫМИ УЛЫБКАМИ № 2(13) 2020





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



### СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Весна идет, весне дорогу!  
СТР. 3

### ЛИКБЕЗ

Только самое свежее и актуальное в нашей подборке.  
СТР. 4

### ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ



НА ОБЛОЖКЕ  
Юлия Успаских

Знакомимся с героиней весеннего выпуска.  
СТР. 6

### ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР

Помните фильм «Парфюмер»? Ирина Бровкина расскажет, как можно захватить мир при помощи ароматов.  
СТР. 8

### СТИЛИССИМО

Самые актуальные тренды и вещи на эту весну от Вероники Константиновой. Модницам обязательно к прочтению.  
СТР. 10

### #ВЫБОРУЛЫБНИСЬ

Совсем не обязательно ехать в Таиланд за чудо-средствами. Все самое лучшее уже ждет вас в магазине «Тайландия beauty».  
СТР. 12

### В ГОСТИ К МАСТЕРУ

История перманентного макияжа



стр. 04

обширна и полна противоречий. Но сегодня это совсем другая процедура, нежели пять или десять лет назад.

В чем разница и почему стоит изменить свое мнение, рассказывает сертифицированный мастер Наталья Миронова.  
СТР. 14

### ПОЛЕЗНОСТИ

Лара Швебер рассказывает о своей передаче «Завтрак со звездой».  
СТР. 16

### СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ

Наш бессменный колумнист Наталья Милославская снова затрагивает архиактуальную абсолютно для всех тему: диеты и почему люди на них не худеют.  
СТР. 18

### PARTY

Самые интересные события нашего (и не только) города на страницах журнала. Ищите себя!  
СТР. 20

### ГОРОСКОП

Подсказки от звезд на март и апрель.  
СТР. 22

### АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЖУРНАЛА

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

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

**УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,  
МАРТ/АПРЕЛЬ 2020 2(13) 16+**

**Главный редактор:** Королёв Андрей Игоревич

**Выпускающий редактор:** Махова Екатерина

**Дизайн и верстка:** Flourish

**Корректор:** Бабич Наталия

**Отдел рекламы:** Сочнева Анастасия  
+7 (905) 139-39-49  
ulibnis.yar@mail.ru

Адрес редакции:  
150054, Ярославль, ул. 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,  
ул. Свердлова, 87/12

Отпечатано: типография «РИММИНИ».  
Адрес типографии: Россия, г. Нижний Новгород,  
ул. Красноезвездная, 7А, офис 3.  
Тираж 999 экз.

Периодичность: ежемесячно.  
Распространение: бесплатно.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного согласия редакции. За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.  
Дата выхода в свет: 15 марта 2020 года



**А** вот и весна... подкралась незаметно? Да нет, в этом году зима смешалась с весной и осенью и получился этакий своеобразный микс. Вот и в нашем весеннем выпуске для вас сочная комбинация из самых познавательных и полезных материалов. Но раз грядет смена сезона, то и у нас запланированы новые фишки. Теперь в журнале будет выжимка из самых актуальных трендов, новинок и бестселлеров того месяца, в котором выходит очередной выпуск. Сделали мы это неслучайно: жизнь и так ежедневно ускоряется, а тут у каждого читателя будет возможность быть в курсе последних тенденций. Но читать длинные и заунывные статьи не надо! Достаточно пробежаться глазами по краткому перечню — и вот вы уже подкованы на месяц-два вперед.

В остальном мы все так же составляем для вас подборку самых интересных материалов и тем, шепчемся со звездами об их прогнозах и, конечно же, делаем все, чтобы вы почаще улыбались! Пусть солнца этой весной нам будет много, а если нет, всегда есть «Улыбнись, Ярославль».

**Институт Pantone объявил цветом года классический синий.** Но палитру всегда можно расширить, выбирая оттенки от небесно-голубого до насыщенного индиго.



**Фанаты Рианны, коих в нашей стране немало, ликуйте!** Косметическая продукция марки певицы под названием Fenty Beauty теперь официально и в России.



**С 3 по 22 марта в Москве в ГУМе пройдет необычная, но крайне любопытная выставка Petit h от Hermès.** На ней все желающие смогут увидеть, во что превращаются остатки кожи, в том числе и от легендарной Birkin.

## Путеводитель по самым АКТУАЛЬНЫМ НОВИНКАМ, последним трендам и свежим новостям В МАРТЕ И АПРЕЛЕ



**Для любителей мифов древней Греции и просто героических эпосов** — новое прочтение легендарной истории Ахилла через второстепенного героя. Этой весной читайте «Песнь Ахилла» Мадлен Миллер.



**С 26 марта в кинопрокате стартует полнометражный фильм «Мулан».** Дракончика убрали, добавили эпичности.



**«Эта весна будет благоухать в несколько раз сильнее, чем все предыдущие!»** — решили в Dior и выпустили новую версию легендарного парфюма Miss Dior под названием Rose N' Roses.



**29 марта можно потратить на единственного победителя от нашей страны на Евровидении** — Дима Билан выступит с сольным концертом в КЗЦ «Миллениум».

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



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

\*При предъявлении удостоверения многодетной семьи

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

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

# Юлия Успасских:

## «Миром правят женщины!»

*Именно так, и никак иначе, но эта власть совсем другая, нежели у мужчин. Прекрасная половина человечества знает, как это делать мягко, ненавязчиво и нежно — так, чтобы никто не догадался, но цель была достигнута. Так и бренд Юлии Успасских LUVINÈ призван окрылять и вдохновлять женщин этой планеты, а еще дарить уверенность и раскрывать всю женственность своих обладательниц. Об этом и многом другом Юлия поделилась в своем интервью.*

**— В России создали товарный знак LUVINÈ. Как вам пришла в голову идея взяться за это творчество, как появилось название?**

— В детстве я придумывала модели платьев и шила убранство для кукол. Всегда интересовалась модой, чувствовала в себе творческий дух, тягу к искусству. Долгое время это было развлечением, хобби, никак не связанным с основной работой. Еще когда была студенткой Вашингтонского университета, вроде бы ничто не предвещало смены деятельности, но на каком-то интуитивном уровне это увлечение формировало и закладывало сегод-

няшнюю концепцию моего бренда. В быстром ритме жизни, в череде обязанностей и мероприятий женщине непросто сохранить свою женственность и при этом чувствовать себя комфортно и стильно. Верным выбором может стать правильное платье! Элегантное, но не скучное, привлекательное, но не легкомысленное, эффектное, но благородное и интеллигентное — такое, в котором можно наслаждаться балансом своей силы и хрупкости. Именно этому предмету женского гардероба посвящен мой бренд LUVINÈ, который перерос из хобби в основную деятельность.

Я долго думала над названием бренда LUVINÈ: первые буквы LU — луна, женская энергия.

**— Какой одежды нет в вашем гардеробе?**

— Я не ношу брюки: они не способствуют развитию женской энергии. В моем гардеробе они есть, но скучно лежат на полках.

**— Что бы вы посоветовали женщинам, которые начинают деятельность, связанную с дизайном?**

— Самое главное — верить в себя и свой продукт. Всегда ставить на первое место покупателя. Очень важно досконально изучить и понимать свою целевую аудиторию. Самой определить, какую ценность должен нести продукт, и стараться не отклоняться от нее. А так как мы все не идеальные, иногда надо прочувствовать, какую боль он сглаживает или должен сглаживать, что прикрывает, оставляя на откуп воображению противоположного пола.



Нужно постоянно искать разные источники вдохновения — от природы до искусства. Замечать все вокруг: природа уже создала все самое красивое!

Успех приходит тогда, когда ты мечтаешь и визуализируешь счастливого покупателя, клиента, а не мечтаешь о лучах славы. Делать надо все от души и с любовью — только в этом случае твое произведение будет излучать любовь и позитив.

**— Откуда берете идеи? Каковы успехи в вашей деятельности?**

— Специально я не ищу вдохновение — я практикую искусство созидания, искусство быть в моменте здесь и сейчас. Все само появляется, стоит только замедлиться и открыть глаза пошире. Я заметила, что мои главные идеи приходят в поезд-





ках или во время прогулок на природе.

Идея и настроение для коллекций также приходят из старых фильмов. Каждый такой фильм исследует роль женщины в обществе, семье и карьере, что очень перекликается с философией бренда LUVINÈ в поисках истинной женственности, гармонии и баланса.

Детальная работа над коллекцией для меня начинается с выбора цветовой гаммы, затем идет определение силуэтов и тканей, которые подчеркнут индивидуальность девушки LUVINÈ.

Мы уже представлены в некоторых городах России и Казахстана в бутиках наших партнеров. В этом году планируем открыть первый монобрендовый бутик LUVINÈ. Наши коллекции были отмечены всемирно известными онлайн-журналами Cosmopolitan, Instyle и другими.

### — Планируете что-то создать для мужчин?

— Да, в будущем рассматриваем расширение мужской линейки, а также детский бренд.

### — В Вашингтоне вы окончили студию международного бизнеса. Помогает ли это вашему творчеству?

— Конечно, все мое высшее образование и профессиональный опыт в разных сферах помогают мне развиваться, а главное, продвигать проект LUVINÈ. Например, основы создания и продвижения продукта схожи во многих индустриях, как и организация бизнес-процессов, аспекты вывода продукта на внутренний и международный рынок. Тем более что образование в Америке отличается от нашего: там больше внимания уделяется развитию личности, мотивации, и это, конечно,

очень хорошо помогает молодому человеку твердо и смело встать на ноги.

### — У вас есть дочь, расскажите о ней! Какая вы мама?

— Моей дочери сейчас три года. Для меня важно не просто проводить время с ребенком, а качественно его использовать, полностью погружаться в игры дочери и ее настроение. Она растет маленькой модницей и любит платья, как и я. Самое главное для меня как для мамы — дать любовь, принятие и уважение. Виктория, как и я, не очень любит брюки, такая настоящая, врожденная женственность. Какая я мама? Трудно сказать — бывают разные дни. Как я и говорила, для меня семья на первом месте, и это важно для понимания того, какая я мама. Но опыта не так много, потому, наверное, безмерная любовь к ребенку балует ее.

### — Как проводите свободное время? Каков ваш день? Чем любите заниматься с семьей?

— Мы любим путешествовать всей семьей. Даже неважно куда, просто наслаждаемся дорогой и временем, которое мы проводим вместе. Любим готовить всей семьей.

Мой день начинается с молитвы, потом прогулка. Гуляю всегда, кроме ливня и сильных морозов, затем вместе завтракаем овсяной кашей, садимся в машину и едем на работу и в садик. Время в дороге для нас самое сакральное с мужем: мы вместе мечтаем и делимся мыслями. После работы забираю ребенка из садика и веду на английский или танцы, в какие-то вечера приходится вернуться на работу. Иногда приезжаю в офис в субботу исключительно для креативной работы: включаю музыку и рисую эскизы. Нам с мужем повезло: наши офисы находятся в одном здании, мы часто встречаемся и вместе обедаем или гуляем.

### — Какая вы женщина и каковы ваши слабости?

— Слабостей, как и у всех женщин, есть



немало. Но я очень интересуюсь предназначением женщины в этом мире и ее природными возможностями. Как практика показывает, таких знаний нет у многих девушек и женщин, и это большой минус. Специально окончила женскую академию, школу «Наука жизни». В Америке выбрала гимназию для девочек с духовным уклоном. Поэтому по жизни для меня семья важнее всего! Для меня ценно соблюдать баланс своих желаний и ответственности и все это гармонизировать. Как известно, нашим материальным миром управляет женщина. И вот здесь начинается извращение этого понятия: женщина начинает на себя тащить одеяло, браться за что угодно, не понимая, что этим миром она управляет через мужа. Поэтому надо многому научиться. Это большая тема, можно будет поговорить отдельно. Радует, что сейчас такие знания уже доступны. Желаю всем женщинам этому поучиться — и мир станет прочнее, гармоничнее, и семьи — крепче, и женщины — счастливее!



LUVINÈ

8 800 505 48 76

(бесплатно из любой точки России)

luvine.ru

@luvine\_brand

# ИРИНА БРОВКИНА:

*«Кто владеет запахом, тот владеет сердцами людей!»*

*Однажды Ирина Бровкина всецело прочувствовала эту фразу и решила: Ярославль должен благоухать! Теперь ее миссия — нести благородные запахи и в нашу с вами жизнь. И знаете, с этой задачей она справляется на все 200%! Тонкости аромамаркетинга и что это вообще такое — в нашем интервью.*

**— Ирина, рады приветствовать! Вы наконец-то решили появиться на страницах «Улыбнись, Ярославль». Что послужило толчком к окончательному принятию решения?**

— Здравствуйте, дорогие читатели, уважаемая редакция. И правда, много раз я делала попытку опубликоваться в вашем журнале и каждый раз откладывала. Сейчас мне есть о чем рассказать нашим дорогим читателям. Наконец-то мы запустили новый бизнес, что и спешу сообщить ярославцам.

**— Итак, в нашей беседе мы с вами будем знакомить всех с аромамаркетингом. Но для начала расскажите, что привело вас в эту сферу деятельности.**

— Мы очень много с супругом путешествуем по Европе. На мой взгляд, вся Европа благоухает. Одна моя знакомая однажды сказала: «Во Франции даже море пахнет Chanel». В Европе в ресторане никогда нет запаха кухни, потому что используется вспомогательная ароматизация. Гораздо приятнее находиться в ресторане и понимать, что, когда ты выйдешь из заведения, твоя одежда будет пахнуть духами. И конечно же, туда хочется вернуться еще и еще. Магазины одежды все без исключения ароматизированы: ты примеряешь вещь, а она пахнет парфюмом, и это не потому, что кто-то до тебя ее примерил, а потому, что собственники заботятся о своем бизнесе, о сервисе и комфорте клиентов. Гостиницы, отели, автосалоны, офисы, комнаты переговоров, какие-то мероприятия —

во всех сферах бизнеса для тех или иных целей используется профессиональная ароматизация.

Почему я выбрала это направление? Однажды я задумалась о том, для чего в Европе используют ароматизацию, и стала изучать этот вопрос. И оказалось, что самая жирная галочка — в сервисе для клиентов.

**— Ваша компания заявляет, что ароматизация помещений протимулирует продажи и окажет положительное влияние на клиентов. А в чем же суть?**

— Я расскажу очень кратко, так как все-таки нас читают не только собственники бизнеса, но и их клиенты. Аромат — это самый мощный и недорогой способ создать эмоциональную связь между потребителем и брендом. Аромат оказывает влияние на эмоции, подсознание и даже на поведение человека. «Кто владеет запахом, тот владеет сердцами людей», — фраза из знаменитого романа «Парфюмер». Объясняется это тем, что обоняние напрямую связано с лимбической системой — отделом мозга, отвечающим за память, эмоции и поведение. Я вам скажу: Massimo Dutti. И более чем уверена, что первым вы вспомнили именно аромат этих магазинов. Так?

**— Аромамаркетинг для большинства людей в нашем городе еще новое слово. Сколько существует ваша компания и каких результатов вы уже добились?**



— Мы официальные дилеры на территории Ярославля и Ярославской области. А компания AROMAGroup, чьи интересы и бренд мы представляем, на российском рынке уже более 14 лет, в этом году в мае мы отметим 15 лет компании. Сначала было европейское оборудование, а потом ученые Екатеринбурга разработали свое и запустили собственное производство. В Ярославле мы сравнительно недавно. Ворвались — не побоюсь этого слова. Именно ворвались на рынок. И мы довольны нашими темпами и результатами. Есть у нас осознанные предприниматели!

**— Ирина, почему выбирают именно вас?**

— Из-за ценовой политики, сервиса, качества ароматов.

**— Ароматы — тема тонкая. Кому-то нравятся одни, кому-то — совсем другие. Как удаётся сделать так, чтобы понравилось всем?**

— На самом деле у всех разные вкусовые рецепторы, но есть техника подбора



**С ПОМОЩЬЮ  
АРОМАМАРКЕТИНГА  
можно не только вызвать  
увеличение аппетита, но и  
ПОДЧЕРКНУТЬ СТАТУС,  
ИМИДЖ ИЛИ НАЛАДИТЬ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ в  
коллективе.**

под запрос клиента. И здесь речь идет не о выборе аромата как парфюма, например, для себя, а о выборе аромата под задачу бизнеса. Ведь с помощью ароматмаркетинга можно не только вызвать увеличение аппетита, но и подчеркнуть статус, имидж или наладить работоспособность в коллективе. А вообще наше оборудование имеет электронную настройку, где мы можем регулировать уровень подачи аромата — либо больше, либо слегка уловимый.

**— Ирина, а какие ароматы любимы именно вами?**

— Я всегда пользуюсь разными, опять же, под задачу: если это какое-то мероприятие, то у меня есть коллекция вечерних ароматов, если встреча с подругами, то выберу пудровые. А если это будни, то использую легкие, ненавязчивые, даже более свежие. И конечно же, по сезону: есть у меня зимние ароматы, летние и межсезонные.

**— Тяжело, наверное, вам приходится, любительнице изысканных запахов, ведь их не так много вокруг нас.**

— Очень тяжело, чистая правда. Мои друзья и коллеги знают, что мой нос обмануть невозможно. Одним из стимулов для меня в свое время стало срочно сдать экзамен в автошколе и сесть за руль автомобиля, потому что в общественном транспорте у нас, к сожалению, пахнет далеко не Chanel.

**— Ирина, вы не только предприниматель, но еще мама и жена. Что вас вдохновляет и дает силы идти вперед?**

— Конечно же, меня вдохновляют дети. Я никогда ни от кого не скрываю, что они для меня главный толчок во всем. У нас две дочери, старшей уже 21 год и средней



17 лет. Они смотрят на меня и повторяют, поэтому у меня нет времени на то, чтобы сказать, что я чего-то не могу или что у меня что-то не получается. И сын, которому 6 лет и он уже сейчас начал копить на свою свадьбу.

**— А как любите проводить свободное время?**

— Если честно, то в уединении. Мне очень часто требуется восстановление собственной энергии.

**— От чего можете с легкостью отказаться, а без чего не проживете и дня?**

— С легкостью откажусь от сладкого и ни за что не откажусь от релакса на берегу моря.

**— Кто или что ваш главный мотиватор?**

— Муж — моя опора и поддержка.

**— Какая книга вам запомнилась более всего и вы можете ее порекомендовать к прочтению?**

— Джон Кехо «Подсознание может все». Эта книга перевернула мои взгляды на мысли, действия и поступки. К сожалению, она может быть полезной далеко не каждому.

**— Кино или театр?**

— Театр. Кино я могу и дома посмотреть, а вот в театре совершенно другие эмоции. Сама игра актеров завораживает, иногда даже не сюжет.

**— Ирина, благодарим вас за интересный разговор. Несколько слов от вас нашим читателям.**

— Дорогие читатели! В преддверии весеннего женского дня я хочу всем женщинам нашего города пожелать любви, счастья и, конечно же, чтобы ваши любимые ароматы окружали и сопровождали вас везде!

**AROMAgroup**

АРОМАТИЗАЦИЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

@irina.brovkina\_levit  
+7 (905) 632-88-35  
+7 (4852) 60-90-85



# ТОП-5 БАЗОВЫХ ВЕЩЕЙ НА ВЕСНУ,

*которые  
должны  
быть у каждой  
модницы.*

*Зачастую принято считать базовые вещи самыми скучными и непривлекательными. Если я начинаю задавать вопрос «Что для вас базовый гардероб?», многие не задумываясь говорят о юбке-карандаше, платье-футляре и уточняют, что они обязательно должны быть черного, белого или серого цвета. К счастью, стереотипы о базовом гардеробе давно канули в Лету. Давайте определимся, что в него входит.*

ВЕРОНИКА ОДИНЦОВА, стилист-имиджмейкер московской школы стилистов Restyle Studio  
Высшее образование: Ивановская Гос. Текстильная Академия по специальности художник-стилист  
@veronikakonsta

**Б**азовые вещи — это вещи, которые не могут быть одинаковыми у всех людей: они должны подходить каждому, исходя из сферы деятельности. Согласитесь, неуместно будет выглядеть на детской площадке молодая мамочка, которая целыми днями возится с малышом и вдруг наденет на себя классический базовый костюм с белой рубашкой, или бизнесвумен, которая зайвится в джинсах, кроссовках и футболке в свой офис.

Чтобы подобного не произошло, мы должны четко определить свою сферу деятельности. Что в нашей жизни больше всего занимает времени? Исходя из этого уже стоит подбирать гардероб для себя. Поэтому полный список базовых вещей совсем не обязателен для каждой девушки. Например, трикотажное платье не всем подойдет, несмотря на его простоту.

Но так как каждая из нас, будь то мамочка или бизнес-леди, хочет всегда выглядеть привлекательно, цепляя взгляды окружа-

ющих, особенно в весеннее время, я подготовила пять базовых весенних вещей, которые украсят любую девушку.

### Пальто или тренч

Если мы рассмотрим актуальные сейчас модели, то это может быть *oversize* либо облегченная модель без пуговиц — пальто-халат. Отдайте предпочтение качественным материалам, которые наверняка хорошо держат форму. В таком пальто каждая будет чувствовать себя женственно и уверенно! Оно может быть абсолютно любого цвета, но если говорить об актуальных цветах сезона 2020, то яркий синий является самым трендовым, по версии института цвета Pantone. Также можно использовать базовые принты. Но помните, что у базового пальто должен быть лаконичный крой без таких лишних деталей, как множественные карманы и декор.

### Платье

Ну какая весна без легкого летящего платья? Ведь это пора, когда мы скидываем с себя тяжелые теплые ткани и перевоплощаемся, словно бабочки. Платье также является частью базового гардероба.

Если вам хочется быть легкой и воздушной, то выберите платье плиссе или шифоновое миди-платье. Подобная вещь гардероба подойдет каждой девушке, и для нее не существует ограничений по возрасту: платье будет прекрасно выглядеть как на двадцатилетней, так и в элегантном возрасте, ни за что не испортит ваш образ. Оно великолепно станет смотреть-



ся как в однотонном варианте, так и с любого рода базовыми принтами (особенно актуален в этом сезоне мелкий цветочный).

### Белая рубашка

Сколько можно составить образов с одной белой рубашкой — не сосчитать: с джинсами, брюками, юбками, поверх топов или же сверху надеть кроп-топ, а еще можно создать вертикаль, выправив одну половину рубашки. И это всего лишь одна вещь, а сколько совершенно разных образов! Выбирайте свободную рубашку, имеющую простой крой и чуть приспущенную линию плеч. Базовая рубашка может быть и цветной, но помните про крой. Дополняйте рубашку аксессуарами и она никогда не будет выглядеть скучно и уныло!

### Юбка

Сложно представить весенний гардероб без юбки. Актуальными моделями являются юбки с запахом, плиссированные, длинные джинсовые, кожаные. Не представляете свой гардероб без юбки-карандаша? И не надо, ведь такая юбка тоже всегда будет выглядеть актуально и привлекательно. И она не обязательно должна быть черного цвета.

### Туфли-лодочки

Такие туфли — неотъемлемая часть базового гардероба. Сегодняшний рынок пестрит разнообразием: представлены кожаные, лакированные, атласные, прозрачные и даже блестящие, акцентные модели. Каблук мы выбираем максимально подходящий и удобный: это может быть тонкая шпилька или устойчивый каблук любой высоты.

И не забывайте: основа базового гардероба — это комфорт и удобство без каких-либо излишеств. А скуку и простоту прогонят ваши помощники — цвета, универсальные принты и трендовые аксессуары.



# Елена Корсакова:

## «Лучшее из солнечных стран рядом!»

*Солнечное Королевство Таиланд славится чистым морем, спелыми и сочными фруктами, добродушием своих жителей. Но помимо этого знатоки и поклонники данной страны по всему миру почитают ее косметические продукты. Их ингредиенты натуральны, производство экологично, а эффект говорит сам за себя. Может быть, это и стало ключом к успеху магазина «Тайландия beauty» Елены Корсаковой? Узнаем из нашего интервью.*



**— Елена, добро пожаловать на страницы нашего журнала! Несколько слов о себе, пожалуйста.**

— Здравствуйте, приятно попасть на ваши страницы. Родилась и выросла я в Ярославле. По образованию социальный психолог, правда, по профессии никогда не работала. Последние несколько лет живу на два города (Ярославль — Ростов-на-Дону), и пока у меня это получается удачно.

**— У вас свой магазин тайской косметики «Тайландия». Расскажите, с чего все началось. Почему решили заняться именно этим направлением?**

— В жизни, как мы знаем, случайности не случайны! Шесть лет назад моя близкая подруга неожиданно решила уехать из страны на проживание в Королевство Таиланд. Ранее я не летала в эту страну, но уже тогда слышала об эффективности тайских товаров. Подруга щедро баловала меня подарками из Таиланда, и тут я подумала: «Лена, нельзя быть такой эгоисткой — нужно нести красоту в массы!» С тех пор был организован интернет-магазин, далее и розничный магазин «Тайландия beauty». И кстати, про неслучайности: подружка почти одновременно с открытием интернет-магазина уехала из Таиланда в Америку, где проживает и по сей день. Видимо, сама судьба послала ее в жаркий Таиланд, чтобы подарить мне идею.

**— Таиланд — страна солнца, Россия же, напротив, не избалована солнышком. Нам подойдет эта косметика?**

— Самое большое преимущество российских женщин — это избалованность огромным количеством предложений и брендов косметики из разных стран. С развитием такого туристического направления, как Таиланд, развивалась и популярность тайской косметики. К чему я клоню? К тому, что тайская косметика — это не навязанный рекламой бренд, а испробованный многими женщинами продукт, что подтверждает ее эффективность и в нашей полосе. Особенно русских туристов из Таиланда отличает содержимое чемоданов на пути домой, так как из вещей там только купальник, а остальное — тайская косметика. Все в жизни имеет свойство заканчиваться, также как и привозные пузырьки. И вот дальше начинаются поиски в России полюбившихся тайских косметических продуктов. Это и есть спрос, который подтверждает очередной раз актуальность азиатской косметики для нас. Добавлю, что за четыре года деятельности моего магазина произведен отбор лучших эффективных средств именно для российских женщин, а особенно для ярославских дам.

**— Чем славится тайская продукция?**

— В первую очередь слава продукции Таиланда заключается в ингредиентах. Это травы, фрукты, масла, которые недоступны в нашей полосе и дают эффект. И это не только косметика. Кокосовое масло давно не нуждается в рекламе, и это одна из хитовых позиций. Зубные пасты, которые набрали оборот благодаря сарафанному радио и рекомендациям стоматологов. Напри-

мер, в пасте содержится экстракт гуавы, которую мы никогда не найдем на своей даче. А эффект для десен наступает уже после первого применения. И это выбор покупателей не под воздействием рекламы — опробовав лучшее, человек возвращается вновь!

**— Что интересного можно найти у вас, чего нет у других косметических марок?**

— Самое главное достоинство магазина — это выбор. Очень большой ассортимент, который мы расширяем, учитывая заказы покупателей. И опять приведу пример. У азиатских женщин много внимания уделяется очищению кожи, борьбе с акне и с пигментацией. Один из основных компонентов — это фрукт мангостин. Средства с ним здорово решают проблему акне. Что, в свою очередь, смело можно назвать эксклюзивом. Популярные соляные дезодоранты-кристаллы — это органический



танты в магазине опишут подробно товар, расскажут, какие отзывы на него, как он работает на практике. Это поможет найти покупателю именно свой товар и получить от применения удовольствие и, главное, эффект.

**— Есть ли бестселлеры, спрос на которые не падает никогда?**

— В нашем магазине бестселлер на бестселлере, часть из них я перечислила выше: это тайские зубные пасты, кокосовое масло, кристаллические дезодоранты, тайские бальзамы. Спортсмены любят кремы, которые используются в тайском боксе, также популярны шампуни против выпадения и для роста волос, тайские маски для волос, средства от акне, тканевые маски для лица.

**— Елена, ваш магазин уже довольно давно на ярославском рынке, вы — абсолютный эксперт. А сами вы пользуетесь тайской и корейской косметикой? Есть ли любимчики?**

— Моя любовь принадлежит зубным пастам и особенно тайским тканевым маскам с улиткой — это экспресс-восстановление кожи, также люблю патчи — это необходимый набор для каждого. Спреи для волос, крем для лица с улиткой и сыворотка с улиткой. Это мои фавориты на каждый день

**— Елена, были рады пообщаться! Несколько слов от вас нашим читателям.**

— Спасибо, мне безумно приятно, что дали возможность рассказать про магазин «Тайландия beauty». Дорогие читатели, помните: лучшее из солнечных стран рядом!

продукт. И таких средств в нашем арсенале наберется достаточно, чтобы заполнить все страницы этого журнала. А особенно важно отметить, что косметика очень экономично расходуется: пенки для умывания, например, хватает на 4–6 месяцев.

**— На какие продукты из ассортимента вы бы рекомендовали обратить особое внимание в наступающем весеннем сезоне?**

— Весна славится в первую очередь возможностью снять шапки и шубы и перейти на кремы более легкие. Тайские маски для волос — это бомбичное спасение волос, просто обожаю их. Актуален будет антицеллюлитный крем, который тоже входит в топ любимчиков. Ну и нельзя никогда забывать девушкам, что красота — это внесезонный показатель.

**— Помимо тайской косметики у вас можно приобрести и корейские продукты. Чем они привлекательны для покупателя?**

— Корейская косметика у нас тоже есть в ассортименте. Главная привлекательность корейской косметики в нашем магазине — это отличительная выгодная цена. Также различные скидки и акции, которые мы проводим, позволяют купить косметику по доступным ценам.

**— Как и по каким критериям отбираете продукцию, которая в перспективе появится в магазине?**

— Основной критерий — это индивидуальные заказы и просьбы покупателей. Восхищенные отзывы на какие-то позиции — главный принцип формирования заказа. Но здесь хочу дать совет: не забывайте, что каждый человек индивидуален! Консультанты



**ТЦ «Лабиринт», ул. Комсомольская, д. 5, мод. 32  
(цокольный этаж, рядом с DNS)  
vk.com/thailandiya\_beauty  
@thailandiya\_yaroslavl  
Тел. : 8 (910) 970-14-17, 8 (930) 119-60-66**

# Наталья Миронова

*С приходом весны мир будто оживает, душа поет, возникает чувство легкости и воздушности. Но как сделать так, чтобы эти ощущения были с вами всегда? Об этом знает Наталья Миронова — эксперт по перманентному макияжу, который способен сделать его обладательницу притягательной 24/7. Мы очень рады беседовать с настоящим профи в своем деле и дарим это познавательное интервью всем нашим читательницам!*



**— Наталья, мы рады приветствовать вас на страницах нашего журнала! По традиции несколько слов о себе.**

— Я являюсь специалистом и руководителем студии перманентного макияжа Mironova Natalia Permanent Make Up, основным направлением которой является оказание услуг по естественному татуажу в современных техниках.

**— Наталья, вы мастер по перманентному макияжу с огромным опытом за плечами. А как вы попали в подобную сферу деятельности? Почему решили заняться именно этим направлением?**

— В индустрию красоты я пришла пять лет назад, но мой путь начался гораздо раньше. За плечами у меня два высших образования и пятнадцать лет в сфере финансов. Любовь к прекрасному была всегда, и поэтому, будучи ещё студенткой, я окончила курсы визажа и парикмахерского искусства, тренировалась на родственниках и подругах. Это не было самоцелью — больше для себя. Спустя время, занимая уже серьезную должность, я должна была выглядеть соответственно, и, каким бы странным это ни казалось, мои брови нуждались в уходе, и более профессиональном, чем владела я сама.

На тот момент броу-индустрия только-только начала вырываться из рук визажистов в отдельную отрасль. Проанализировав рынок, я нашла мастера, которая была первым сертифицированным специалистом в области дизайна и коррекции бровей. К ней я и пришла со своей проблемой. Современные методы настолько покорили меня, что спустя два месяца я уже сидела в первых рядах учеников международной Академии дизайна взгляда Lash&Brow. Так за год я овладела всеми техниками, которые были предложены на рынке, и поняла, что это любовь. Решение закончить со сферой финансов пришло само собой. Я точно понимала, чего хочу, и экономический опыт помог мне выстроить свой бизнес грамотно, без потерь.

**— Перманентный макияж сегодня — это совсем другая история, нежели пять лет назад. Индустрия мощно развивается. Как удастся соответствовать современным тенденциям?**

— Да, верно. Уже на сегодняшний момент татуаж не тот, в который я пришла пять лет назад. Сейчас это натуральный, эстетический перманентный макияж. Индустрия татуажа развивается семимильными шагами. Об этом свидетельствует огромное количество конференций и чемпионатов по перманентному макияжу за последние 2–3 года. Вот именно они и дают возможность всегда быть первым в своей индустрии. Чемпионы и международные спикеры щедро делятся информацией, поэтому я иду не своим опытным путем, а путем опыта специалистов высочайшего класса.

Да, я всегда учусь у лучших. Это мое правило. Никакого повышения на коленке. Поэтому мои работы выделяются.



— **Вопрос как к профессионалу: какие разительные изменения и новшества в перманентном макияже вы бы выделили особо?**

— Во-первых, гистологические исследования по поведению пигмента в коже; собран огромный опыт, и теперь мы можем прогнозировать выход пигмента, его цвет и качество. Во-вторых, урегулированы вопросы дезинфекции и стерилизации инструмента, используемые в перманентном макияже. В-третьих, конечно, это новейшие атравматичные техники — натуральные, едва читаемые. Это прорыв, и запрос нашего потребителя мы теперь можем удовлетворить в полной мере. Важный момент, не попасть на некомпетентных мастеров, которых, к сожалению, на рынке много, благодаря маркетингу и умелым продажам.

— **Почему не стоит бояться перманентного макияжа? Какие проблемы он может решить?**

— У клиента есть определенные страхи: боль, ненатуральность и может не понравиться в принципе, как выглядит татуаж. Отвечу так: если используются атравматичные техники — это не больно; для особо чувствительных клиентов предусмотрена анестезия, которая отлично срабатывает. В моей практике не было случаев, чтобы человек сказал, что ему невыносимо больно. Обычно отдыхают, даже засыпают.

Вопрос неестественности решается просто — достаточно посмотреть работы понравившегося мастера. Это должны быть зажившие работы или их видео. В любом случае в первую очередь относитесь серьезно к выбору мастера.

С современным перманентным макияжем можно скорректировать лицо, омолодить, придать свежесть, привести в порядок переципаные брови или добавить плотность за счет цвета — и взгляд заиграет совершенно другими красками! Я рассматриваю татуаж даже как альтернативу пластике лица и инъекционной косметологии.

— **Наталья, почему перманентный макияж — это правильное вложение в себя?**

— Самое ценное у нас сейчас — время. Перманентный макияж позволяет сократить время утреннего мэйкапа, добавляет уверенность в себе, так как ты 24 часа в сутки красивая, нежная, уточненная: бровки на месте, губки сочные, татуаж межресничного пространства подчеркивает цвет собственной радужки, добавляет визуальный объем ресничкам. Не о чем беспокоиться. Совершенство.

— **Звучит заманчиво. Еще мы знаем, что у вас есть авторские техники. Расскажите о них подробнее, пожалуйста.**

— Да, действительно, у меня есть свои формулы и секреты введения пигмента, благодаря которым он смотрится воздушно, натурально, дорого. Они сложились из постоянного обучения,

индивидуальных мастер-классов от лучших в своей индустрии. Главное — чувствовать кожу, понимать отдачу от нее, поэтому у меня несколько тату-машинок, тату-игл, каждая из которых подбирается с учетом кожи и запроса моего клиента.

Подробнее — это уже фирменный секрет. Мой почерк узнаваем в городе.

— **Сколько в среднем будет держаться татуаж?**

— В среднем полтора года. Влияет на носкость тип и состояние кожи (жирная выводит пигмент быстрее, нежели сухая), возраст (на возрастной держится более двух лет); цвет пигмента (светлые быстрее теряют интенсивность), иммунитет (у людей с высоким иммунитетом обменные процессы проходят быстрее, соответственно, пигмент так же быстрее выводится из организма).

— **Есть ли особый уход после процедуры татуажа?**

— Самый лучший уход — это обрабатывать зону проведения водным раствором хлоргексидина во избежание попадания бактериальной инфекции, а еще — забыть и наслаждаться новым образом. Я настоятельно не рекомендую использовать кремы для заживления (типа бепантена, солкосерила и т. п.), так как они помогают быстрому заживлению и регенерации кожи, но при этом выводят пигмент. Достаточно противобактериальной обработки.

— **Наталья, вы мастер и спикер международного класса — казалось бы, куда еще стремиться. Поделитесь своими планами на ближайшее будущее.**

— Планирую открыть направление по удалению нежелательных татуировок лазером, исследую тему по работе за рубежом и дальнейшее участие в конгрессах в качестве спикера.

— **Спасибо за интересный и познавательный разговор!**

**В наше инстаграмное время мы рады представлять на своих страницах настоящих профессионалов своего дела, коим являетесь и вы. Наталья, ждем от вас несколько слов нашим читателям и, конечно же, потенциальным клиенткам.**

— Любите себя, доверяйте профессионалам, и вы однозначно будете выглядеть ухоженно, а это значит, что на вас будет хотеться смотреть, любоваться и брать пример. Будьте в тренде, а я, ваш проводник в мир естественного татуажа, помогу вам почувствовать себя счастливее как можно дольше.



Татуаж бровей в технике «напыление».

Телефон: +7 (920) 100-50-94

@mironovabrow

VK <https://vk.com/brovist>

E-mail: [mirnatacha@mail.ru](mailto:mirnatacha@mail.ru)

# Программа «ЗАВТРАК СО ЗВЕЗДОЙ!», или как вредную еду сделать полезной

*«Ты то, что ты ешь!» — знакомое выражение? А знаете ли вы, что оно совсем не случайное, а еда легко может стать для нас или губительной, или, наоборот, оздоровить?»*

Давайте знакомиться, я Лара Швебер — создатель, автор и идейный вдохновитель программы «Завтрак со звездой!». Вряд ли кого удивлю, если скажу, что хочу жить долго и счастливо, оставаясь при этом здоровой и красивой. Одно но — я очень люблю вкусно поесть, что, конечно, влечет за собой последствия, где прибавка в весе — самый безобидный результат.

Цель была обозначена очень смелая: найти обходные пути, чтобы можно было вдоволь наслаждаться любимыми блюдами, оставаться в приятной для себя физической форме, а самое главное — сохранить здоровье!

Одного медицинского образования мне оказалось недостаточно для удовлетворения своего такого естественного желания, что привело к большому серьезному исследованию. Если конкретно, в Японию — страну, на протяжении многих десятилетий удивляющую мир инновациями и по праву считающуюся родиной долгожителей, имеющую свои основы питания, весомо отличающиеся от наших традиций.

Впоследствии многолетний опыт сотрудничества с жителями этой страны переполнил меня знаниями настолько, что я просто не смогла не поделиться ими с людьми.

«Что бы ты ни делал — успевай вовремя остановиться!» — японская мудрость, заложенная в основу моей по-настоящему эксклюзивной программы, аналогов которой нет!

Так о чем она?

Каждый из нас периодически грешит употреблением алкоголя, вредной пищи, и, случается, не всегда удается избежать переизбытка. Однако главное — своевременно дать организму то, что будет способствовать восстановлению его работы!

И именно подобными методами (выражаясь современным языком — лайфхаками), продлевающими жизнь, преобразующими абсолютно любую еду в полезную, мы делимся в каждом выпуске.

Например, знаете ли вы, что при быстром проглатывании пищи желудок просто не успевает выработать желудочный сок, оставляя организм совершенно безоружным против поступающих извне микробов? И уверена, что широкой публике мало известен уже доказанный факт, что паразиты могут завестись даже

в желудке и причиной тому как раз переизбыток, тяжелые продукты и слабая работа желудочно-кишечного тракта.

Стоит ли уточнять, к чему это может привести и приводит?

Отдельное пристальное внимание в программе мы уделяем опасным для здоровья и жизни местам в доме, тонкостям личной гигиены. Звучит шокирующе, однако раковина на кухне по чистоте сравнима с ободком унитаза в общественном туалете, не говоря уже про губки для мытья посуды и разделочные доски. Большинство людей элементарно не владеют навыками правильного мытья рук. Однако именно через руки в наше тело поступает основной поток различной заразы, вывести которую порой не так просто, как кажется.

Предупрежден — значит вооружен! Не допустить разрушения намного лучше, чем лечить последствия. И это более чем реально!

Любимая и самая приятная рубрика — это, конечно же, о самой еде, это рецепты! Удивительные и необычные, всегда вызывающие массу интереса и столько же восторга у тех, кто попробовал на себе. Как насчет блинчиков на муке из зеленых бананов? Или побаловать близких макаронами ручной работы из муки киноа? Мы научим не только готовить, но и выбирать качественные продукты: отличить настоящий творог, не промахнуться с детским питанием и накрыть роскошный вкусный стол во время диеты.

«Завтрак со звездой!» требует звезды! В каждом выпуске вас ждет очень интересная встреча с яркими гостями, которые также с удовольствием делятся не только своими историями и мнениями относительно важности и роли питания в достижении их успехов, поддержания красоты и молодости, но и личными секретами поддержания своего прекрасного вида и здоровья.

И главное, мы точно знаем про ваши мечты о красивой внешности! А вы точно узнаете от нас все о последних мировых фишках в диетологии и здоровом питании! Гарантируем! Мы умеем сделать так, чтобы еда влияла исключительно положительно на ваш организм, а вы оставались стройными без диет.

Заинтриговала? Тогда до встречи в новом выпуске!

**Для участия звоните или пишите сюда:  
+7 (910) 973-73-55**



# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АДД ДИЕТИЧЕСКИЙ

## или Почему я не худею на диете?



*Привет, мой дорогой читатель! Снова за окнами весна! В залах и клуббах «оттаяли первые подснежники», все активно устремились скидывать накопленные за эту недолгую зиму лишние килограммы. «Опять надо садиться на диету», — слышится со всех сторон. Осторожно! На самом деле ты начинаешь втягиваться в опасную игру, и название у нее детское — «йо-йо», недетские только последствия.*



ТЕКСТ:

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

### КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ?

Ты принял решение: «Пора худеть. Все, с понедельника начну».

Первое, что делает человек, отчаянно решивший #вчтобытонистало похудеть любым путем, — это пустить под нож точную калорийность своего питания.

«Здравствуй, строгая диета! Ведь ты обязательно гарантируешь мне быстрый ре-

зультат! А я торжественно клянусь:

- \*мало кушать;
- \*или пропускать приемы пищи;
- \*или буду совсем голодать!

Только, пожалуйста-пожалуйста-пожалуйста, пусть на весах будет п килограммов!»

Затем, в условиях тотального ограничения суточной калорийности и отсут-

ствия физической нагрузки, метаболизм замедляется, а это значит, что твой организм начинает сжигать меньше калорий. К тому же у тебя все чаще нет настроения, ты быстрее устаешь, пропадает воля и настрой держать такую маленькую калорийность. А тут впереди ВЫХОДНЫЕ (надо же встретиться с друзьями), ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ (подруги/друга), СВАДЬБА и т. д. и т. п. Ты думаешь: «Я только в



этот день оторвусь и снова сяду на диету». Отрыв, как правило, получается катастрофичный для фигуры, так как все ограничения сняты, ты ешь и пьешь все, в чем себе так долго отказывал. Ситуация осложняется тем, что твой организм, соскучившийся по калориям, при замедленном метаболизме быстрее запасет все поступившие питательные вещества. И ты, наутро разочарованный своим весом, снова возвращаешься на диету. Твой диетический круг ада повторяется снова. Вследствие таких американских горок человек может увеличить свой вес более чем на 10 килограммов.

#### ЧЕМ ОПАСНЫ ТАКИЕ «КАЧЕЛИ»:

- увеличивается доля жира в организме.

Почему? Потому что, теряя лишний вес во время диеты, ты теряешь не только жир, но и мышцы. Все из-за того, что набрать жир организму намного легче, чем нарастить

мышцы, объем которых во время диеты часто уменьшается.

- они могут привести к диабету 2-го типа.

Каждый такой круг похудения и набора веса влияет на гормон стресса — кортизол. Повышенный уровень кортизола способствует накоплению жира вокруг живота и увеличивает риск диабета и болезни сердца.

А еще добавь сюда повышенный аппетит, недостаток сил и энергии, плохое настроение, разочарование и недовольство собой.

#### ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

- настроиться на продолжительное и постепенное снижение веса. Наиболее нормальное условие — это потеря в весе на 0,5 кг за неделю. Она обеспечивает здоровое похудение, не обремененное риском «эффекта йо-йо»;

- снижать суточную калорийность не более чем на 10-20 %.

Вполне достаточно на первых порах будет отказаться от чая/кофе с печенькой/конфеткой в рабочий перерыв;

- планировать свой рацион на день вперед: так ты избежишь риска быть сильно голодным и скушать что-то очень калорийное;

- кушать по чуть-чуть, но часто. Для наглядности: выбрать чашку объемом 200-250 мл и съесть за один прием только содержимое такой чашки. Кушать каждые 2,5-3 часа;

- следить за наличием белка в своем рационе, что не даст разрушать твои мышцы;

- добавить тренировки (минимум 2 раза в неделю, желательно с отягощением). Тренировки поддерживают эффект похудения, формируют мышцы, улучшают здоровье и самочувствие. Если ты не любишь тренажерный зал, выбери любой приемлемый для тебя вид физической нагрузки: пробежку в парке, лыжи, ролики, бассейн, танцы, йогу или прогулку. Избавление от лишнего веса не оправдывает лежание перед телевизором;

- заручиться чьей-то поддержкой: мужа/жены, коллеги, друга/подруги или своего тренера. Этот человек подбодрит тебя в необходимый момент и не даст свернуть с намеченного пути.

«Эффект йо-йо» является очень частой ситуацией, которая затрагивает людей после периода потери веса. Основной его причиной является возвращение к плохим привычкам в питании. Используй эти советы, чтобы изменить свой образ жизни, ведь как ни крути, а твоя фигура зависит от питания и регулярных занятий — так ты сможешь добиться не только идеального веса, но и улучшить здоровье.

*Всем легких диет и идеальных фигур!  
До встречи в тренажерном зале!*



# КОНКУРЕНЦИЯ — это немодно!

## А еще недальновидно и малодушно...

Но это не про Евгению Коньчеву и Наталью Петровскую! Обе они владелицы центров красоты, давно в «красивом» бизнесе и прошли через многое. Но вместо того чтобы тратить свои время и силы на конкурентов, они решили объединиться и создать своеобразное движение под названием #beautyколлеги. Оно не про войну — оно призвано помогать! Кому? Да всем, кто мало-мальски имеет отношение к миру красоты и здоровья. И знаете, это сработало намного мощнее, чем любая продуманная и сплани-

рованная пиар-кампания! На каждой встрече — аншлаг! На каждой встрече море полезной информации как для начинающих мастеров, так и для профессионалов.

И вот, спустя всего пару месяцев своего существования, движение набирает обороты: встречи уже прошли не только в Ярославле, но и в Костроме и даже в Сочи! Море позитивных отзывов от довольных и благодарных участников. Следить за графиком вы всегда сможете по хэштегу #beautyколлеги. И хватить конкурировать — давайте объединяться!



# ВСЕ НА ЛЕД!

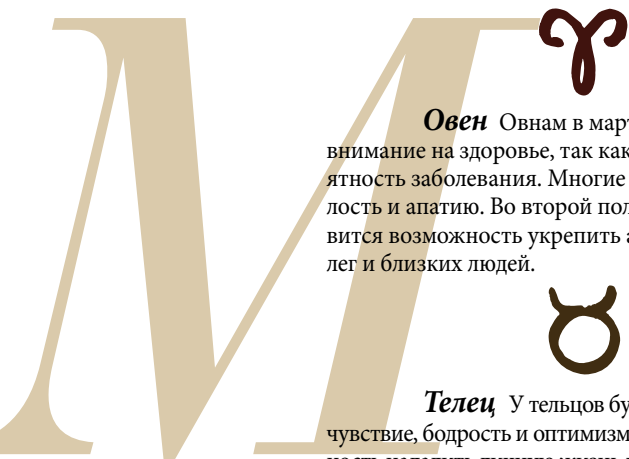
Волшебство случается... И вполне возможно, если очень захотеть во время просмотра кино, твой любимый персонаж — раз! — и уже в зале вместе с тобой.

Кроме шуток, так произошло на показе фильма «Лед-2» в кинотеатре «Синемастар». После сеанса на сцене кинозала материалizовался главный герой Александр Петров собственной персоной. Сказать, что зрители были в восторге — ничего не сказать.

Такой внезапный подарок Александр решил сделать ярославским киноманам в честь своего приезда со спектаклем «Гамлет». Зрители в кинотеатре встретили актера с не меньшей теплотой, чем зрители Волковского: были и овации, и цветы, и подарки от хоккейного клуба «Локомотив». Ну и конечно, не обошлось без автограф-сессии и памятных фото со звездой. Спасибо, Александр Петров, и спасибо «Синемастар» за такой прекрасный подарок!



*Март будет намного позитивнее февраля. В первой половине месяца можно начинать сотрудничество, заводить полезные связи и знакомства. Вторая половина будет менее удачной и продуктивной как в налаживании контактов, так и в плане самочувствия. Можно ожидать еще одной волны вирусных заболеваний и обострения хронических болезней. Соблюдайте меры предосторожности, находясь в людных местах.*



**Овен** Овнам в марте стоит обратить внимание на здоровье, так как существует вероятность заболевания. Многие могут ощущать вялость и апатию. Во второй половине месяца появится возможность укрепить авторитет среди коллег и близких людей.



**Телец** У тельцов будет хорошее самочувствие, бодрость и оптимизм. Появится возможность наладить личную жизнь как одиноким, так и семейным представителям знака. В карьере и в финансовой сфере серьезных проблем не предвидится.



**Близнецы** Близнецам может быть сложно в рабочих моментах из-за присутствия небольшой вялости и желания передохнуть. Но именно самостоятельная работа без контроля со стороны способна дать неплохие результаты и принести финансы.



**Рак** Раки могут рассчитывать на поддержку ближайшего окружения. Более удачной и продуктивной по многим вопросам окажется первая половина месяца. Ближе к концу марта вероятны конфликты на работе.



**Лев** У Львов в первой половине месяца будет много неотложных дел: придется взяться за то, что когда-то не доделали. Из-за усталости некоторые представители знака задумаются о смене работы. Из позитивных моментов: финансовая ситуация улучшится, можно рассчитывать на возврат долга.



**Дева** Девы будут чувствовать себя хорошо, многие даже изменят свой имидж. Хорошее настроение и самочувствие позволит добиться успехов на работе, в личной жизни и в учебе. Март — это месяц возможностей.



**Весы** Весы в марте будут заняты профессиональными вопросами, на личную жизнь времени останется мало. Серьезных конфликтов все же не предвидится, а вот финансовая ситуация может значительно улучшиться. Возможны выигрыши в лотереях или других розыгрышах.



**Скорпион** Март — месяц свершений. У Скорпионов будет много сил и энергии, которых хватит на все. Есть шансы добиться долгожданных успехов в профессиональных делах, в сфере любви тоже можно ждать побед. Лучше сосредоточиться на главных целях.



**Стрелец** Стрельцам большую часть месяца придется заниматься улаживанием бытовых проблем, решать семейные вопросы. Причем они будут вынуждены как тратить физические силы, так и финансово вкладываться. Но все проделанные усилия будут точно не напрасными.



**Козерог** Март — хороший месяц для укрепления отношений с близкими людьми и друзьями, для поездок и поиска поддержки у влиятельных лиц, а также для завязывания знакомств и партнерства.



**Водолей** Подходящее время для Водолеев в финансовом плане. У бизнесменов будет возможность расширить бизнес, у наемных сотрудников — хорошо заработать или получить премию. В этом месяце можно сделать выгодные покупки для себя и для дома.



**Рыбы** Рыбам в сложных ситуациях поможет творческий подход и интуиция. Представители знака будут очень привлекательны и притягательны для противоположного пола, что может привести к завязыванию отношений.



ТЕКСТ:

**Марина СКРЕБКОВА**

астролог

<https://vk.com/club144543428>

Тел.: +7 (910) 662-80-32

@marina.skrebkova



*В апреле активность многих людей снизится. Этот весенний месяц больше подходит для накопления энергии и жизненных сил, чтобы в будущем одерживать победы.*

# A



**Овен** Многие Овны в апреле будут готовы пойти на риск. Именно нестандартный подход может принести успех, но не нужно торопиться при принятии решений. Необдуманные действия приведут к финансовым потерям.



**Телец** В первой половине месяца многие Тельцы будут активны, станет ярче социальная и общественная жизнь. Во второй половине апреля многим захочется побыть в одиночестве, уделить время семье и себе.



**Близнецы** Близнецов в апреле будут переполнять эмоции. Несдержанность в высказываниях может быть источником множества проблем. Прекрасный способ справиться со скачками настроения — это физические нагрузки.



**Рак** В апреле у многих Раков будет возможность наладить отношения с любимыми людьми. Можно ждать ярких романов и даже свадеб в этом месяце. Спокойствие и размеренность станут ключом к успеху во многих делах, суетливость же может привести к ошибкам.



**Лев** Для этого знака апрель станет неплохим месяцем. Можно встретить свою любовь среди друзей или коллег. Стоит внести в свою жизнь немного праздника и приключений, но нужно быть аккуратнее с тратами, особенно в конце месяца.



**Дева** Все ответственные дела и важные встречи Девам стоит запланировать на первую половину апреля, а вот во второй половине месяца работоспособность поубавится. Следует обратить внимание на самочувствие, так как иммунитет и сопротивляемость организма снизятся.



**Весы** Начало месяца для Весов будет более удачным. Можно ожидать улучшения финансового состояния. Во второй половине месяца вероятны ошибки, которые обнулят старания, так что придется начинать все заново.



**Скорпион** Для Скорпионов это непростой месяц. Очень велик риск конфликтов и ссор, поэтому многим представителям знака придется учиться сдержанности. Лишь к концу апреля ситуация улучшится и Скорпионы будут открыты для контактов.



**Стрелец** У Стрельцов в апреле появится возможность неплохо заработать. Также стоит рассчитывать на помощь и поддержку партнеров по бизнесу или по браку. А вот в конце месяца рискованные действия могут принести убытки.



**Козерог** Козероги будут заметнее, чем обычно. Есть шансы на повышение в карьере или же на более перспективную работу. В конце месяца придется разрываться между домом и работой, что будет отнимать много сил.



**Водолей** В первой половине апреля Водолеи станут нарасхват, дефицита внимания точно не будет. Появится возможность проявить свои деловые и организаторские качества. Главное, чтобы переизбыток информации и внимания не сыграл злую шутку, так как такая активность может привести к перенапряжению.



**Рыбы** Активных действий со стороны Рыбок в апреле не предвидится. Скорее, они будут стараться удержать те позиции, которые завоевали ранее. Хороший месяц для того, чтобы накопить силы для следующего рывка.

## 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

## СПОРТ



**Фитнес-клуб «Авангард»,**  
Титова, 10

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

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

**Фитнес-клуб «VIP SPORT»,**  
Свободы, 91

## САЛОНЫ КРАСОТЫ И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

**Центр лазерной  
и эстетической медицины**  
«Актуаль»,  
Максимова, 14

**Центр красоты и здоровья**  
«ТАИС»,  
Чкалова, 32а

**Студия маникюра**  
SURSAKE NAIL'S,  
Победы, 41, ТЦ «АУРА»



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
СТУДИЯ

♦ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ♦

**Стоматологическая студия  
доктора Королёва,**  
Свердлова, 87/12

**Центр красоты и здоровья**  
«Ланжель»,  
Республиканская, 51/2,  
Папанина, 13/2

**Салон красоты «Шанталь»,**  
Ленина, 44

**Центр пластической  
хирургии,**  
Салтыкова-Щедрина, 11

**Спа-салон Tutto Bene,**  
Кострома, Овражная, 18

**Студия GUZHVA,**  
Волжская набережная, 4

**Салон&бутик Demi,**  
Андропова, 14

**Студия красоты LASHROOM,**  
Собинова, 27/2

**Барбершоп TOPGUN,**  
Победы, 41, ТЦ «АУРА»

## КАФЕ & РЕСТОРАНЫ

**Бар «Дудки Бар»,**  
Собинова, 33

ИТАЛЬЯНСКИЙ  
СЕМЕЙНЫЙ РЕСТОРАН



**Ресторан «Гамбино  
Виллидж»,**  
Нахимсона, 16

**Бар John Gotti,**  
Нахимсона, 16, 2 этаж

**Ресторан «Бульвар»,**  
Челюскинцев, 14

**Кофейня «Хорошие люди»,**  
Депутатская, 5

**Ресторан «Буратино»,**  
Первомайская, 7



**Бургерная&стейк-хаус**  
«ЗАМЯСО»,  
Кирова, 10



**FRIENDS**  
CRAFT & WINE

**Гастрономический бар**  
Friends craft & wine,  
Богдановича, 16а



**Кофейня Organic Coffee,**  
Кирова, 13  
Свободы, 32а  
пр-т Октября, 2  
ТЦ «Аура», Победы, 41  
пр-т Толбухина, 58  
Московский пр-т, 147

## РАЗНОЕ



**ООО «Завод ПСМ»,**  
Некрасова, 41а

**Студия Smart Design,**  
Свободы, 60в

**Концерт-холл «Кино»,**  
Волжская набережная, 4

**Отель «Святой Георгий»,**  
Московский пр-т, 10/15

**Бутик-отель MODERN,**  
Пушкина, 5

**Отель «Ринг Премьер Отель»,**  
Свободы, 55

**Клиника «ПРИМАМЕД»,**  
Пушкина, 18

**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](mailto:yarutro@gmail.com) (4852) 77-11-77

12+

 YARUTRO

 YARUTRO

 YARUTRO

 УТРЕННИЙ ФРЕШ

# ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

ПРОФЕССОРА ПШЕНИСНОВА



**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ  
И РЕКОНСТРУКТИВНАЯ  
ХИРУРГИЯ**



**ШОРМАНОВА ИРИНА,  
врач-косметолог**

- **Инъекционная косметология**
- **Лазерное омоложение**

Салтыкова- Щедрина, 11

**тел. (4852) 32-00-11, 73-02-55**

e-mail: [psc007@mail.ru](mailto:psc007@mail.ru) • [@plastic\\_surgery\\_centre](https://www.instagram.com/plastic_surgery_centre)

• [www.plasticsurgeon.ru](http://www.plasticsurgeon.ru)

Лицензия ЛО 76-01-002003 от 03 октября 2016 г.



**ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ  
УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ**