

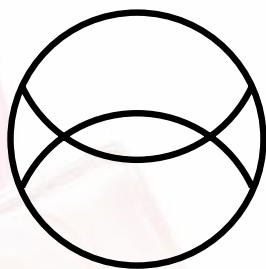
# ЯРОСЛАВЛЬ УлыбниСя

ЖУРНАЛ О ГОРОДЕ И ЕГО УЛЫБКАХ № 3(14) 2020









# ELENA KOCHNEVA

## STUDIO

# СОЗДАЕМ ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

ЭТА СТУДИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СОЗДАНА ИЗ МЕЧТЫ.

Всем доброго дня!

Меня зовут Елена Кочнева и я являюсь создателем Elena Kochneva studio.

В своей профессии мастера ногтевого сервиса я уже 11 лет и в моей голове всегда была идея создания чего-то особенного. Места, в котором бы девочки наслаждались процессом, а мастера забыли слово «РАБОТАТЬ»!

Я создаю свой мир нереальности, чтобы Мы занимались любимым делом и творили!

Когда все счастливы и каждый делает свое дело, когда один за всех, а все — КОМАНДА!

Когда клиенту рады, когда клиент чувствует, что его ждали... КОГДА ВСЕ ЖДУТ ВСТРЕЧИ СНОВА!

И я счастлива, что вокруг близкие по духу люди! Мы мечтаем, поддерживаем... живем!

**МЫ — НАСТОЯЩИЕ!**

Поэтому я точно могу сказать: «Мы не делаем маникюр — мы создаем ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ: мир наслаждения, мурашек и СЧАСТЬЯ».

**ДЛЯ ВАС, НАШИ ПРЕКРАСНЫЕ ЛЕДИ!**

**Наши услуги:**

- МАНИКЮР
- ПЕДИКЮР
- НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ
- ПОКРЫТИЕ ЛАК/ГЕЛЬ-ЛАК
- ПОДОЛОГИЯ  
(работа с проблемными ногтями и стопами)
- БРОВИ
- ВИЗАЖ

**ELENA KOCHNEVA STUDIO**  
Студия/Школа/Магазин



стр.  
06**СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

Мы снова вместе, дорогой читатель, и это потрясающе!  
СТР. 3

**ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ**

Знакомимся с нашей яркой летней героиней Марией Бойковой.  
СТР. 4



НА ОБЛОЖКЕ  
Мария Бойкова  
@boykova.maria

Фото: Анастасия Филинская  
@filinskaya.anastasiya  
Макияж: Кристина Титова  
@kristinatitova\_makeupartist

**УЛЫБКИ НАШЕГО ГОРОДА**

Юлия Смалько делится своей лучезарной улыбкой со всем Ярославлем!  
СТР. 6

**ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ**

Невероятно интересная беседа с Вероникой Новзнич, экспертом в сфере недвижимости.  
СТР. 8

**В ГОСТИ К МАСТЕРУ**

Дарья Васильева о своей любви к цветам и к жизни.  
СТР. 10

**#ВЫБОРУЛЫБНИСЬ**

Кислородного голодания не будет, особенно по самым необходимым и любимым процедурам! Так заявляют нам прекрасные основательницы студии O2 Ксения и Дарья.  
СТР. 12

стр. 10

стр.  
18**СТИЛИССИМО**

Наталья Матросова наполнена любовью и вдохновением, поэтому из-под ее «пера» выходит классная, стильная и комфортная одежда. Утверждаем: это однозначный must have!  
СТР. 14

**ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР**

Илес Сулейманов — один из немногих счастливчиков, кто нашел свой путь в жизни, поэтому он просто обязан поделиться своей историей на страницах нашего выпуска.  
СТР. 16

**ЛИКБЕЗ**

Только самое свежее и актуальное этим летом в нашей подборке.  
СТР. 18

**СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ**

И вновь Наталья Милославская на страже стройного тела и здорового духа!  
СТР. 19

**PARTY**

В этот раз эта рубрика — рубрика воспоминаний. Ну и пусть! Главное, есть что вспомнить!  
СТР. 20

**ГОРОСКОП**

Подсказки от звезд на июль и август.  
СТР. 22

**АДРЕСА РАСПРОСТРАНЕНИЯ  
ЖУРНАЛА**

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

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

**УЛЫБНИСЬ, ЯРОСЛАВЛЬ,  
ИЮЛЬ/АВГУСТ 2020 3(14) 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. Краснозвездная, 7А, офис 3.

Тираж 999 экз.

Периодичность: ежемесячно.

Распространение: бесплатно.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного согласия редакции. За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Дата выхода в свет: 10 июля 2020 года



**Д**а, друзья, в интересное время живем... Честно, даже подходящие слова найти сложно. Поэтому оставим позади то, что пережили, и вперед за новыми впечатлениями и эмоциями! Мы начали свою работу и, к великому счастью, всего за пару недель подготовили номер к сдаче в печать. И снова на страницах нашего журнала заискрились улыбки, снова собралась приятная во всех отношениях компания. Каждый из участников летнего выпуска готов поделиться с читателями своими знаниями, профессионализмом и просто душевной теплотой, зарядить оптимизмом и энергией.

От себя добавлю: друзья, что бы ни встречалось на вашем жизненном пути, верьте в себя и в лучшее, не падайте духом, но и не забывайте про подстраховку (нынешняя ситуация должна не пройти бесследно, а научить). Мы также рассматриваем онлайн как будущую площадку для нашего журнала, но согласитесь, листать свеженапечатанный глянec приятнее всего.

# Мария Бойкова

@BOYKOVA.MARIA

*«Вот это сила и смелость!» — такое первое впечатление оставила у редакции эта миниатюрная девушка. А дальше был интересный разговор с нотками любви, решимости и вообще с целым спектром чувств. Смело заявляем: с Марией не соскучишься! И это круто, потому что мы не привыкли скушать. Итак, вэлкам в наш летний выпуск!*

— **Мария, рады приветствовать вас в качестве героини нашей летней обложки! Не будем изменять традиции: несколько слов о себе, пожалуйста.**

— Добрый день, меня зовут Мария, и я мама трех замечательных девочек. Почему это всегда первое, о чем я хочу сказать? Да потому что это моя гордость. Мне 31 год, и к этому возрасту я поняла, что я тоже замечательная девочка. Всем привет!

— **Что, а может быть, кто повлиял на то, что вы стали cover girl выпуска июнь-август 2020?**

— Знаете, повлияла моя улыбка! Хочу поделиться ею с вами! Именно в этом выпуске и именно в этот период!

— **Здорово! Что для вас этот экспериенс?**

— Еще один пункт моих желаний и хороший повод улыбнуться!

— **Мария, вы яркая девушка, мама троих замечательных девочек, активная, прекрасно выглядите. Как вам это удается?**

— Наличие этого вопроса — это уже хорошая мотивация быть именно такой! Секрет прост: желание быть лучше наполняет жизнь движением вперед. Но главное правило — нужно быть лучше себя самой.

— **Трое детей — это наверняка нелегко. Как справляетесь со своими принцессами?**

— У меня замечательные родители, которые мне помогают, ну и конечно, любовь к детям. Девочки привыкли к моей активности и складу жизни — мы все делаем сообща.

— **Потрясающе! А есть ли у вас любимое совместное занятие?**

— Гулять! С большим удовольствием мы гуляем по городу и говорим на любые темы! Мы как подружки! Я им пообещала всегда оставаться молодой и их подружкой. Также, попрошу заметить, неплохая мотивация!

— **Очень даже! Что больше всего любите в своих девочках?**

— Нескромно, но воспитание! Они любят жизнь, именно это я им прививаю. Они

умеют радоваться! Обожаю их улыбки!

— **Мария, расскажите о своих увлечениях.**

— Спорт! На этом можно и закончить, но нет. Я работаю в фитнес-клубе «Стиль жизни», в индустрии спорта, и это не просто так, как оказалось! Я — яркий пример упорной работы над собой.

— **Кстати, о спорте. Мы были приятно удивлены, увидев вас на сцене соревнований кубка ЯО по бодибилдингу! Более того, вы взяли серебро. Первый раз, и такая высокая отметка. Расскажите об этом подробнее!**

— Выступить я хотела всегда, и не ради победы, а чтобы похвастаться результатом. Ну а если серьезно, в моей личной жизни был непростой период, и подго-





Макияж: КРИСТИНА ТИТОВА  
@kristinatitova\_makeupartist

Фото: АНАСТАСИЯ ФИЛИНСКАЯ  
@filinskaya.anastasiya

товка к конкурсу помогла мне отвлечься и направить всю энергию на работу над собой! Очень боялась выхода на сцену, а зря: достойный выход, я рада! В дальнейшем я вряд ли свяжу себя со спортом, скорее всего, рожу сына.

— **Что может мгновенно вызвать у вас улыбку?**

— Человек! Слово, взгляд! Я всегда улыбаюсь, мне не жалко подарить свою улыбку окружающим. Счастье внутри нас самих рисует нам лица! Тут и повода не нужно.

— **От чего можете с легкостью отказаться, а от чего нет?**

— Сложный вопрос. С легкостью могу отказаться от каких-то пищевых предпочтений, а вот не откажусь никогда от жизненной позиции, от добра к людям.

— **Вы реформатор или консерватор?**

— Реформатор, однозначно! Мнение не навязываю, занимаюсь только своей жизнью, но это служит хорошим примером, и мои близкие люди и даже совершенно незнакомые, скажем, подписчики в соцсети Instagram, заряжены на реформу.

— **Как относитесь к фразе «Мы сами кузнецы своего счастья»? Она близка вам?**

— Так и есть, ведь кому еще важно твое счастье, кроме тебя самого? Вера в судьбу? Скорее всего, судьба — это наши желания! Я хотела быть на обложке журнала и поэтому не ждала звонка редактора, сидя на диване. Я это исполнила в тот момент, когда стало о чем написать!



— **Какую книгу рекомендовали бы прочитать?**

— С удовольствием приму ваши рекомендации, поскольку дети, спорт, работа не дали возможности составить список этих книг. Я увлечена психологией и познаю себя, двигаюсь и развиваюсь в этих направлениях тоже.

— **Если говорить о наших рекомендациях, то теперь у нас есть рубрика «Ликбез», где, помимо прочего, мы публикуем интересные варианты книг для прочтения. Мария, а как вы видите себя через пять, а**

**может быть, и через десять лет?**

— Я замечательная мама четырех, а может и пяти детей, любимая и любящая жена, отличный и известный мотивационный блогер и пример того, что счастье есть! В каждом из нас и в наших мыслях!

— **Спасибо большое за интервью! Мы рады видеть вас на нашей обложке. Несколько слов нашим читателям.**

— И вам спасибо за такую возможность и отличный журнал! Дорогие читатели, рада знакомству! Будьте добрее!

# Юлия Смалько

*Как же мы рады, что снова можем одаривать наших читателей улыбками! Как же всем нам этого не хватало! Поэтому ловите самые искренние и чистые улыбки от нашей летней героини Юлии Смалько!*

— **Юлия, приветствуем вас и рады вашему участию в летнем выпуске журнала «Улыбнись, Ярославль»!**

— Добрый день! Я тоже рада посотрудничать с вами!

— **Что дает силы двигаться вперед, питает и мотивирует вас?**

— Моя семья и природное любопытство. Познавать все новое и расширять границы — очень захватывающе! Если у вас что-то не получается с первого раза, это не повод опускать руки. Все приходит со временем, все требует опыта, поэтому чтобы чего-то достигнуть, нужно набить свои шишки.

— **Ставили ли какие-то задачи на этот год или вы спонтанный человек?**

— Цели, конечно, есть, в большей степени они касаются работы. Но я могу и легко отклониться от них, если пойму, что их достижение не приносит мне удовольствия. Жизнь — это процесс, и на каждом ее этапе нужно наслаждаться. И если вдруг спонтанное путешествие отложит достижение моей цели, я выберу путешествие и буду получать удовольствие от каждого момента.

— **Что можете принять в людях, а что не приемлете ни при каких обстоятельствах?**

— Люблю искренних, открытых людей. Мы с ними на одной волне. А вот с людьми, которые прячутся в своей раковине, мне трудно. Я уважаю чужое личное пространство и желания, но предпочитаю видеть рядом с собой единомышленников.

— **Юлия, а какая вы мама? Охарактеризуйте себя.**

— Мама я строгая, но при этом с сыном мы лучшие друзья. Даже если возникает какой-то разлад, долго дуться друг на друга не можем. Нам круто вдвоем. Он мой лучший спутник во всех делах и приключениях. Я всегда встаю на его место, пытаюсь понять его позицию, услышать, что он хочет до меня донести. Я стараюсь не ограничивать его, не загонять в рамки, он должен выбрать свою жизнь и свой путь. Мы можем часами болтать обо всем на свете, но часто понимаем друг друга даже без слов.

— **Класс! А что бы больше всего пожелали своему защитнику на жизненном пути?**

— Ценить любые моменты в жизни — хорошие делают нас счастливыми, плохие дают нам бесценный опыт и мудрость.

— **Как расслабляетесь?**

— Мой идеальный выходной выглядит так: встать чуть позже чем обычно, приготовить для семьи вкусный завтрак, почитать книжку, рвануть с близкими на природу — кататься на велосипедах или просто на прогулку, а вечером посмотреть хороший фильм.

— **Что вас увлекает? Может быть, есть какое-то хобби?**

— Обожаю готовить, при этом люблю быстрые и простые блюда. К слову, спорт для меня был важен еще лет пятнадцать назад, задолго до того, как это стало модным. С удовольствием занимаюсь в зале и хожу на растяжку, но тут важнее всего найти своего тренера. Еще моя маленькая слабость — это конный спорт. Такие красивые и грациозные и при этом мощные и сильные животные вызывают у меня трепет.

— **Откуда черпаете позитивную энергию?**

— Кроме семьи и близких, это, конечно, мои клиентки. С некоторыми мы знакомы уже больше десяти лет. Каждый рабочий день я общаюсь с такими разносторонними, интересными и мудрыми женщинами. А больше всего я люблю смотреть, с какой улыбкой они уходят от меня после маникюра, довольные результатом.

— **Юлия, ваш рецепт женского счастья!**

— Я считаю, что единого рецепта нет, но для меня это баланс между семьей и самореализацией и гармония между внутренним и внешним миром.

— **Спасибо за интересный разговор! Мы желаем вам удачи! Несколько слов для наших читателей.**

— Спасибо вам за приглашение! Очень интересный и позитивный опыт. Всем читателям желаю в любой ситуации сохранять позитивный настрой и наслаждаться этим классным летом!





# Вероника НОВЗНИЧ

*Вопрос недвижимого имущества, его рационального управления и реализации стоит всегда. И здесь зачастую не хватает собственных знаний для грамотного решения возникающих вопросов. Поэтому существует профессия риелтора, которая призвана помочь и облегчить решение вопросов. В этом выпуске мы встретились с профессионалом мира недвижимости Вероникой Новзнич и задали ей самые актуальные вопросы. Не пропустите!*

**— Вероника, рады приветствовать вас и беседовать на страницах нашего журнала! Давайте познакомимся. По традиции несколько слов о вас.**

— Добрый день! Я являюсь соучредителем агентства недвижимости «Импульс», мне 33 года, и всю свою сознательную жизнь я посвятила этому делу. Очень рада сотрудничать с вашим журналом! Надеюсь, получится продуктивно.

**— Вы в недвижимости уже 9 лет, а это довольно солидный опыт. С чего же все начиналось?**

— Я очень хотела работать в этой сфере, и, как модно сейчас говорить, вселенная меня услышала. Пройдя собеседование, на следующий же день я вышла на работу и получила свою первую комиссию в 2000 рублей. Начиналось все с аренды, а спустя 3 месяца ко мне обратился клиент для продажи квартиры. Простые сделки встречаются редко, и та самая первая была не исключением: собственниками были дети. Все последующие обращения были индивидуальны, опыт накапливался. И вскоре, обретая необходимые зна-

ния, уверенность в себе, мы с моим партнером Романовской Оксаной открыли свое агентство.

**— Вы совладелец агентства недвижимости «Импульс». Расскажите, почему вы выбрали именно это название для вашей компании?**

— Имя нашло нас практически сразу. Оно передает посыл, отвечает на вопрос, какой хочет предстать компания. Мне нравится думать об имени как о маленькой точке, в которой скрыта вселенная ассоциаций

и значений. Название компании — часть большой системы брендинга, сервиса, продукта, и оно должно усиливать эту систему.

**— «Импульс» ассоциируется с движением, толчком вперед. А с чем именно у вас связано это слово?**

— Как я и говорила, у меня много ассоциаций и значений: пульс сердца, любовь, стремление вперед, энергия, ускорение, мотивация. И это определенно точно описывает каждого, кто имеет отношение к нашей компании!





— **Название вашего агентства на слуху и имеет благоприятную репутацию. Как вы этого достигли?**

— Благодаря анализу и контролю деятельности компании, постоянному мониторингу мнений и упоминания о ней в сети. Именно имидж и репутация формируют позитивный облик компании. «Импульс» — надежность, качество предоставляемых услуг. Это все сформировал многолетний опыт. А еще мы соответствуем всем современным тенденциям!

— **Агентств в нашем городе приличное количество. Что выделяет именно ваше среди этого многообразия?**

— Мы команда единомышленников, которые заинтересованы в цивилизованном, этичном рынке. Работать с нами — это все равно что работать с личным доктором. Доверяя нам, вы можете быть уверены, что информация о вас и о вашей деятельности останется неразглашенной. Мы не кидаем своих клиентов в трудные минуты, а помогаем им, как своим друзьям.

— **Приятные слова. Каким достижением в работе вы особенно гордитесь?**

— Из последнего — победа в конкурсе «Неипотечные сделки», который проводил «Сбербанк». В нем я стала первой во всей Ярославской области, этим и правда можно гордиться.

— **Вероника, в связи с последними событиями в мире, которые затронули и нашу страну, не можем не спросить: «Как повлияла ситуация с коронавирусом на рынок недвижимости?»**

— В начале марта наблюдалось заметное оживление. Все, кто хотел купить, старались сделать это быстрее, пока карантин не накрыл нас. Конечно, спад есть, но сделки с недвижимостью не останавливаются, даже если мир уходит в самоизоляцию. Я думаю, этот кризис будет недолгим, рынок должен быстро восстановиться за счет волны отложенного спроса и поддержки рынка государством (самыми важными являются семейная ипотека со ставкой 4,7 %, госпрограмма 2020 со ставкой 6 %). Мы видим, что спрос сохраняется, а ипотека стала более доступна. Таких ставок на рынке не было никогда!

— **А как вы справлялись с оформлением документов в этих условиях?**

— Многих эпидемия коронавируса застала в процессе покупки квартиры. Возник вопрос: как оформить сделку, если из дома можно выйти только в аптеку и магазин? Организацией помогли заниматься риелторы, обсуждение деталей со всеми участниками и подготовка договора купли-продажи проходили дистанционно. Вставал и вопрос, как попасть в МФЦ, ведь доступного времени просто не было. Тут спасала услуга «Электронная регистрация права собственности»: не нужно посещать МФЦ и Росреестр — отправкой документов на регистрацию занимается менеджер банка. Зарегистрированные документы все участники сделки получают в личном кабинете и на электронную почту. Посетить ближайший офис банка требовалось всего раз, чтобы подписать документы.

— **Все перевернулось с ног на голову, но у многих все так же есть недвижимые активы. Что бы вы посоветовали делать с ними в ближайшем будущем?**

— Торопиться продавать не стоит. Несмотря на обвал продаж, цены на дома и квартиры не спешат снижаться, а в некоторых случаях и вовсе продолжают расти.

— **Что сейчас в приоритете, во что можно вкладывать, а куда не стоит?**

— Вложение в недвижимость всегда было актуально, лишь бы это приносило прибыль. Можно рассмотреть покупку в новых домах для последующей выгодной и быстрой сдачи.

— **Возрос ли спрос на загородную недвижимость?**

— Спрос на аренду и покупку загородной недвижимости в условиях карантина заметно вырос. Многие уже в апреле приняли решение, что самоизолироваться лучше за городом. Но все-таки загородная недвижимость — это не предмет первой необходимости, а дополнительная возможность для тех, у кого уже решены все жилищные проблемы.

— **Что насчет роста цен на жилье?**

— Я не думаю, что произойдет падение цен. Наоборот, я прогнозирую их рост в связи с тем, что себестоимость для застройщика будет повышаться за счет роста стоимости рабочей силы на строительных площадках и вынужденного простоя объектов в период карантина.

— **Создается впечатление, что риелтор должен быть всегда в курсе всех событий. Как вам это удается?**

— Для этого был создан Ярославский союз риелторов, где коллеги обмениваются опытом, решают совместные задачи. Сообщество организует обучение, мероприятия по взаимодействию с органами местной власти и государственными учреждениями.

— **Риелторы вообще отдыхают?**

— Времени на отдых, конечно, мало, но перезагрузка необходима для восстановления сил. Я очень люблю путешествовать, узнавать культуру других стран, знакомиться с жителями! Это наполняет и заряжает для свершения новых идей.

— **Есть ли у вас какое-то хобби?**

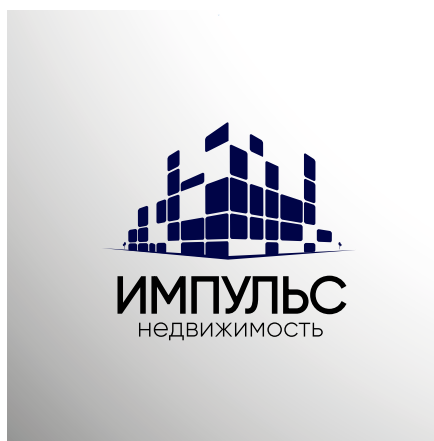
— Конечно! Зимой это сноуборд, летом велосипед, недавно встала на вейкборд.

— **Театр или кино?**

— Театр я люблю, но в кино выбраться получается чаще.

— **Вероника, спасибо вам за содержательную беседу! Несколько слов нашим читателям.**

— Занимайтесь своим делом — это залог успеха. Пусть каждый ваш день будет наполнен оптимизмом и радостью от той работы, которую вы делаете! Если у вас появятся вопросы — пишите или звоните.



<http://76impuls.ru>

8 (930) 111-16-30 (Viber, WhatsApp)

@novznich\_veronika

# ЦВЕТЫ — В НИХ ВСЯ ЖИЗНЬ

*Когда любишь свое дело, все получается: и муза не покидает, и тропа народная не зарастает. У Дарьи Васильевой она точно всегда протоптана, ведь из-под ее руки выходят настоящие шедевры. Давайте поближе познакомимся с прекрасной цветочной волшебницей.*

**М**еня зовут Дарья Васильева. Я флорист. Цветы — это мое призвание. Они пришли в мою жизнь в 17 лет, и все мои пути всегда приводили в одну точку — к флористике. В ней вся я, моя сила и слабость, самая большая страсть и любовь.

Конечно, чтобы добиться успеха, недостаточно просто любить цветы. Это труд и много терпения, постоянное обучение. Каждый год я прокачиваю свои знания, учусь на курсах, езжу на выставки, слежу за тенденциями. Так пару лет назад в моей голове родился проект сухоцветной флористики, который многие знают под названием Travinka.

Я начинала заниматься сухоцветами дома, работала на заказ, ездила на разные маркеты. Но постепенно пришла к выводу, что проекту нужно место, нужен свой дом. Так в сентябре 2019 года для горожан открылся магазинчик в центре города с флористикой из сухоцветов.

Для многих главный вопрос — что же такое сухоцветы и зачем они нужны?

Это высушенные натуральные растения, которые проходят много стадий обработки, прежде чем попадают в букеты и композиции. Часть их выращивается нами самостоятельно в саду, но все же большинство привозят из других стран. В России пока что не очень развито это направление бизнеса.



Флористика из сухоцветов — очень трудоемкая работа. В среднем на сборку одного букета или композиции уходит 3–4 часа. Но результат того стоит. Композиция будет радовать своим неизменным видом очень длительное время. Все, что нужно делать для сохранности букета, — это беречь от влаги и иногда сдувать пыль.

Чаще всего композиции заказывают для украшения собственного интерьера или же в подарок. Вместе с заказчиком мы обговариваем цветовую гамму, состав букета и потом уже выполняем заказ. Видеть восторг и счастье в глазах покупателей от своей работы бесценно! Это и есть главный критерий моего развития. Я благодарна своим заказчикам, что и в период пандемии проект остался на плаву и все мои переживания оказались беспочвенны. Более того, за это сложное время родился еще один про-

ЦВЕТЫ —  
ЭТО МОЕ  
ПРИЗВАНИЕ





ект — TRAVINKA MARKET. Это творческое пространство для нашего города. Тут можно найти работы лучших мастеров HANDMADE не только из Ярославля, но и из Москвы, Вологды, Костромы и других городов. Я создаю место, где покупатели могут найти не просто уникальную вещь ручной работы, но и что-то актуальное для нашего времени и необходимое в быту.

Каждый день мы мониторим рынок мастеров, приглашаем лучших из них и принимаем заявки от желающих. Скрывать не буду: на полочке оказываются работы не каждого мастера, кто готов заплатить за аренду места. Но для тех, кто с нами работает, создаются все условия взаимовыгодного сотрудничества. Кроме того, у каждого мастера есть возможность проводить мастер-классы и общаться со своей аудиторией в нашем пространстве.

«Как ты, Даша, справляешься одна?» — спросите вы. А я и не одна. У меня есть верный помощник — Татьяна Яцина. Таня — моя правая рука. И букет собрать, и товар

продать — все может сделать. Так что мы команда.

А в самых сложных вопросах я всегда могу обратиться к моему супругу Дмитрию. Он занимается бизнесом более 12 лет и всегда может дать мудрый совет. За время пандемии мы решили обновить помещение и сделать ремонт. Своими руками он воплотил все мои идеи в жизнь. Теперь наше пространство светлое и уютное, каждому покупателю к нам радостно и приятно заходить в гости.

Я очень надеюсь, что мы преодолеем все перипетии нашего сложного времени и сможем радовать горожан долгие годы красивыми букетами и подарками. И сейчас я говорю спасибо каждому, кто разделяет с нами важность и нужность TRAVINKA для нашего города.

НА ПОЛОЧКЕ  
ОКАЗЫВАЮТСЯ  
РАБОТЫ НЕ  
КАЖДОГО  
МАСТЕРА,  
КТО ГОТОВ  
ЗАПЛАТИТЬ ЗА  
АРЕНДУ МЕСТА



**ул. Победы, 38/27, ТЦ «Бутусовский».**  
**8 (905) 645-99-55**  
**Часы работы магазина: с 10:00 до 20:00**  
**без выходных.**  
**@osa\_travinka @travinka\_marke**

# НАМ НИКАК без кислорода



КСЕНИЯ

*Очень здорово, что, несмотря на общую пошатнувшуюся стабильность, есть смельчаки и энтузиасты, готовые радовать нас. Поэтому в самом центре города Ярославля появилась beauty-точка под названием O2 Studio, или «Кислород». За глотком свежести и красоты добро пожаловать на улицу Большая Октябрьская!*



ДАРЬЯ

**— Ксения, Дарья, приветствуем вас! Поздравляем с открытием вашей студии и в первую очередь хотим узнать: почему именно «Кислород»?**

— Добрый день, спасибо за поздравления! Вы правы, открылись мы действительно в сложное время, но мы не сдавались и уверенно шли к воплощению наших идей и желаний. С названием, конечно, пришлось потрудиться. Как говорится, как корабль назовешь, так он и поплывет. И в одну из наших встреч оно наконец-то пришло к нам само, и мы задышали kislorod'om. Почему придумалось именно так? Недавняя ситуация в мире и в нашем городе в частности показала: услуги красоты нужны нам как глоток воздуха. Проект придуман и воплощен от А до Я самостоятельно нашей крутой командой.

**— Также впечатляет ваш спектр услуг.**

— Зачем идти по верхам, когда можно занять все ниши сразу? Поэтому мы собрали весь спектр услуг в одном месте. У нас есть окрашивание волос, стрижки для всей семьи, уходовые процедуры для волос, а также макияж + укладка. С легкостью и удовольствием соберем вас на важное и торжественное мероприятие. Есть экспресс-макияж, дневной и вечерний. Мастера смогут подобрать правильную форму и цвет бровей. Также в нашем арсенале наращивание и ламинирование ресниц любого объема.

Наши гости уже успели полюбить Spa & Relax room: там можно привести свое тело и душу в порядок, отдохнуть после трудового дня на сеансе релакса.

**— Как быстро сложилась команда?**

— На удивление быстро, и это было прямое попадание. Наши мастера — это наша гордость, спасибо им за трудолюбие, порядочность и вклад, который они вносят. Любим и ценим!

**— Какая первоочередная миссия у вашей студии?**

— Живя в современном мире, мы понимаем, как важно и бесценно время, поэтому можем предложить гостям услуги в 4 или 6 рук (маникюр / педикюр, наращивание ресниц либо ламинирование). При этом сокращается в разы пребывание в салоне.





**— На какой продукции работаете?**

— Мы не экономим на расходных материалах и очень тщательно выбираем продукцию. Работаем на достаточно известных брендах, которые уже зарекомендовали себя на рынке с лучшей стороны. Особое внимание уделяем стерилизации: крафт-пакеты мастера вскрывают только при клиенте. И еще у нас отдельная зона стерилизации. Кстати, о красивом загаре мы тоже позаботились: вы всегда сможете позагорать в нашей самой жаркой комнате O2-Island.

**— Расскажите, пожалуйста, о ваших невероятных креслах для педикюра.**

— Мы очень тщательно подбирали оборудование и с гордостью можем похвастаться нашими бьюти-комфорт реклайнерами — это очень удобные кресла для педикюра. Все клиенты от них в восторге, и многие очень хотели бы такие себе домой!

**— Как обстоят дела с ценовой политикой? Есть ли какая-то бонусная система для клиентов?**

— Мы рады баловать наших гостей приятными бонусами в виде акций и скидок. Всегда готовы пойти навстречу, учесть все пожелания и мгновенно подстроиться под клиента.

**— Помимо широкого спектра услуг, в вашей студии можно приобрести уходовую косметику. Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее. Какие марки представлены?**



— Мы рады предложить клиентам продукцию для волос Tigi и Wella, а также огромный выбор корейской косметики. Кроме того, для вашего удобства в продаже есть бьюти-боксы (подарочные, пляжные и банные). Всегда в наличии подарочные сертификаты и абонементы, которые станут чудесным презентом на любой праздник.

**— У вас даже детская зона есть!**

— В O2 Studio можно приходиться с малышами, для этого мы сделали детскую комнату.

**— Поделитесь планами на будущее?**

— Ждем всех на бокальчик игристого, чашечку кофе или чая. А в планах у нас развитие O2 Studio Shop & Spa. И очень хотим запустить организацию закрытых вечеринок.

**— Дарья, Ксения, спасибо за интересную беседу, желаем вам процветания и толпы клиентов!**

— Благодарим вас за сотрудничество! Взаимно! Успехов и прекрасных клиентов.



Ярославль,  
ул. Большая Октябрьская, 39.  
98-01-02, 8 (901) 299-06-11  
@o2\_studio76



# СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ

*Лучезарная, позитивная, яркая... Список можно продолжать долго. И весь он — о Наталье Матросовой. Классно, когда человек наполнен счастьем, ведь тогда все, что он делает, становится таким же. Мы очень рады вновь встретиться и пообщаться с этой чудесной девушкой о ее новой коллекции, поскольку она заслуживает пристального внимания.*

**— Наталья, вновь приветствуем вас на страницах нашего журнала! Мы знаем, что есть отличный повод для нового интервью. Расскажите, пожалуйста, о нем.**

— Всем привет! Да, конечно, повод очень весомый. В первую очередь мой бренд растет, я расширяю горизонты и коллекции своих костюмов!

**— Ваша новая коллекция изобилует цветами, вместе с тем она практична и удобна. Что дало вдохновение для ее создания?**

— Да, такого количества цветов у меня не было никогда. Вы удивитесь, но на столь яркую цветовую палитру меня вдохновил собственный гардероб, где преимущественно темная одежда.

**— Для кого ваши костюмы?**

— Они создаются для всех, нет каких-то определенных рамок, кому можно носить, а кому противопоказано. Хочется, чтобы люди разукрасили свою жизнь яркими красками.

**— Как нам показалось, главенствующий цвет в коллекции — охра. Почему именно она?**

— На самом деле охра не самый важный цвет в коллекции.



Конечно, люди очень часто заказывали его, но мой фаворит и лидер продаж — нежнейший розовый. Я создавала его в ограниченном количестве и не думала, что сумею продать хотя бы один костюм, но каково было мое удивление, когда их не осталось на складе в первые же три дня продаж.

**— Что входит в состав изделий?**

— Я стараюсь создать свои костюмы максимально удобными и комфортными для тела, именно поэтому в составе 95%-ный хлопок.

**— Наталья, расскажите, почему именно такой росписью украшены костюмы?**

— Если вы про гаютинскую роспись, то это символ праздни-





ного настроения, точнее, того настроения, с которым я создаю каждый свой костюм.

**— Коллекция получилась динамичная и в то же время с изысканной ноткой. Так и задумывалось?**

— Она вышла действительно очень динамичной, причем с самой фотосессии, когда все модели были открытыми, подвижными и настроенными на работу.

**— Мужчины тоже найдут что-то интересное для себя в вашей коллекции?**

— Да, мужчинам будет из чего выбрать. Именно для них сейчас вышли новые костюмы, в двух моделях и четырех цветах, поэтому сильную половину нашего мира я приглашаю в свой магазин.

**— Как можно купить ваши изделия?**

— Мои костюмы продаются на Instagram-странице (@matrosova\_fashion) и в партнерских магазинах, которых с каждым днем становится все больше. Сейчас моя команда создает сайт, чтобы вам было еще удобнее выбирать одежду моего бренда.

**— Вы также оказываете помощь в подборе нужного размера! Это просто замечательно!**

— Спасибо большое, я всегда стараюсь индивидуально подходить к каждому клиенту и помогать ему с выбором!



**— Наталья, на изделия достаточно демократичная цена при очень высоком качестве. За счет чего вы этого добиваетесь?**

— Все очень просто. Каждый костюм, который покупает мой клиент, я испытываю сама. Если я отвечаю за качество, то эта одежда точно подойдет моему клиенту!

**— Приоткройте тайну, какие планы на будущее?**

— Планы очень масштабны, но не буду раскрывать все карты. В первую очередь сейчас я занимаюсь открытием собственного бутика в Ярославле.

**— Наталья, поздравляем вас с успешной новой коллекцией и желаем будущих побед! Несколько слов от вас нашим читателям.**

— Спасибо большое! Было приятно провести время с вами! Дорогой читатель, будь смелым, рискуй и добивайся своей цели, и тогда все будет хорошо!

  
MATROSOVA  
FASHION

**Гаврилов-Ям,  
ул. Комарова, 1  
8 (925) 615-74-41  
@matrosova.fashion**



# ИЛЕС Сулейманов

*На страницах «Улыбнись, Ярославль» все чаще появляются мужчины. Это не может не радовать, ведь они — опора и поддержка. Вдвойне приятно, что все наши герои сами по себе уже пример для подражания — это личности с большой буквы. Сегодня мы беседуем с Илесом Сулеймановым, первым человеком клуба единоборств Grizzly, который стремительно и успешно ворвался на спортивную арену нашего города.*

**— Илес, мы рады приветствовать вас на страницах нашего журнала! Давайте сразу к делу. Вы — основатель и руководитель клуба единоборств Grizzly. Расскажите, пожалуйста, немного об истории его возникновения.**

— Мало кто знает, что по образованию я экономист и работал два года в банке. Но, к сожалению, все это время я считал минуты до окончания рабочего дня, после чего обычно ехал в зал, уже без сил и желания. Тренером стать мне предлагали давно, но я не воспринимал это занятие всерьез. В итоге по прошествии некоторого времени я понял: нужно попробовать то, что я умею лучше всего, — и стал набирать группу. Перед первой тренировкой, на которую пришли дети пяти лет, я трясся, как осиновый лист. Сейчас это вспоминается с улыбкой. Постепенно стало получаться все лучше, учеников прибавлялось. Тогда я всерьез решил полностью уйти в тренерскую работу с детьми. Возможность передавать свои накопленные знания детям, учить их, помогать им взрастать правильно, воспитывать

так, как когда-то воспитали меня, — все это вдохновляет и придает сил. Я понял, что нашел свое призвание. Так и родился мой клуб Grizzly!

**— Какие виды единоборств представлены в вашем клубе?**

— Основное направление нашего клуба — кудо. Это комплексное полноконтактное единоборство, включающее в себя лучшее из всех современных видов. Также мы оттачиваем мастерство наших подопечных и в других направлениях. У нас есть группы по боксу, самбо, кикбоксингу. В скором времени будет набор на бразильское джиу-джитсу.

**— Со скольких лет можно приходить к вам тренироваться?**

— На данный момент мы принимаем мальчиков и девочек с трех лет, но в будущем будем брать и с двух. Мы занимаемся по специальным развивающим программам.

**— Мы знаем, что у вас появилось много дополнительных направлений. Расскажите об этом подробнее.**

— Да, наш клуб выходит на новый виток развития. У нас очень много воспитанников, причем их папы могут параллельно заниматься единоборствами, а мамы и сестренки сидят в холле и подолгу ждут своих бойцов с тренировок. В связи с этим у нас появятся танцы для взрослых и детей,

группы по гимнастике и студия растяжки. Также можно будет скрасить свое ожидание, посетив наш массажный кабинет и солярий или сделав маникюр.

**— Несколько слов о тренерском составе.**

— Наш тренерский состав — это моя гордость. Большое чудо, что удалось собрать всех этих людей под одной крышей. Каждый инструктор нашего клуба не только имеет огромное количество наград, званий и регалий, но и является достойным человеком, который может поделиться с воспитанниками и своим мастерством, и правильной жизненной позицией. Мы стараемся дать детям не только физическое воспитание, но и заложить в них моральные ценности, воспитать силу духа и научить через спорт справляться с жизненными трудностями.

**— Илес, не секрет, что сфера спорта пережила сложные времена за прошедшие три месяца. Как вы справлялись с внезапно возникшими трудностями?**

— Конечно, это был шок: мы открылись, отработали четыре месяца, вышли на хорошие показатели — и вдруг пришлось закрыться. Больше всего меня тревожило состояние наших подопечных в условиях самоизоляции: я боялся, что растеряют форму наши чемпионы, а самые юные



спортсмены забудут все, чему научились. Было принято решение вести ежедневные бесплатные онлайн-тренировки и выкладывать в соцсетях видеоуроки. Отклик на такой формат меня поразил: было огромное количество занимающихся!

**— Чем вы больше всего гордитесь, говоря о клубе?**

— Я горжусь людьми, из которых состоит наш клуб, и тем, какое дело мы вместе делаем. Большая редкость — делать то, что ты любишь, уметь достойно существовать за счет этого и принести своим делом пользу обществу.

**— Почему стоит выбрать именно Grizzly? Что дают занятия у вас?**

— Наш зал полностью укомплектован и оборудован, преподает лучший тренерский состав, который имеет колоссальную базу знаний и опыт. Конечно, помимо занятий есть насыщенная клубная жизнь. Я могу долго перечислять, но самое главное — это отношение, которое вы получаете: вы становитесь частью нашей семьи. Это нечто большее, чем просто тренировки. У нас нет клиентов — у нас есть ученики, воспитанники, подопечные, занимающиеся... Нам важен каждый человек, который доверился нам.

**— И правда, глядя на деятельность клуба со стороны, можно смело сказать: «Вы большая дружная семья». Не всем удается этим похвастаться. Поделитесь секретом!**

— Приятно слышать такое, спасибо! Секрет простой: в клубе нет случайных людей. Большинство преподавателей — это люди, с которыми я рос, работал, общался до основания клуба, я знаю их не только как профессионалов, но и как достойных людей. И новичков в команду я подбираю по тому же принципу. Мне очень важна человеческая составляющая, ведь если человек плохой, грош цена его талантам.

**— Какие планы и цели ставите на будущее?**

— Я человек амбициозный, планов много, но пока не буду открывать всех секретов, следите за новостями. В скором

времени будет реализован большой проект. Главной целью остается развитие и популяризация спорта в нашей области и в России в целом. Пока успешно справляюсь, планирую двигаться в этом направлении и дальше.

**— Илес, вы сами спортсмен и добились немалых высот. Расскажите о ваших личных достижениях, ведь мы знаем, что их список довольно внушительный.**

— Я занимаюсь кудо уже 25 лет, являюсь мастером спорта РФ, черный пояс (третий дан). Чемпион первенства России, победитель кубка России, многократный призер чемпионатов России, призер чемпионата Европы, многократный победитель и призер всероссийских турниров. Неоднократно привлекался в сборную страны. Член сборной ЦФО и ЯО, действующий спортсмен.

**— Вы очень активно участвуете в жизни клуба, тренируете и тренируетесь сами. Как удается все совмещать?**

— Стараюсь везде успеть, но из-за огромного количества работы в клубе и его стремительного развития начала страдать спортивная карьера. Пропуски личных тренировок из-за работы дают о себе знать, но я решил: пока чувствую в себе силы выступать и добиваться результата, не уйду со спортивной арены. Мои победы — самый большой стимул и пример для моих воспитанников. Это дает мне силы побеждать и преодолевать сложности.

**— Есть ли свободное время на отдых? Может быть, есть хобби?**

— Если выдается свободный день, я чаще всего провожу его наедине с самим собой. Сплю и отдыхаю. У нас очень насыщенный календарь, работаю семь дней в неделю. В отпуске был последний раз три года назад, поэтому очень ценю возможность

просто выспаться. Конечно, стараюсь проводить время с друзьями и семьей.

**— От чего можете с легкостью отказаться, а от чего — ни при каких обстоятельствах?**

— Могу легко от-



казаться от того, что делает меня хуже или вредит моему развитию, — это может быть человек, привычка, увлечение или что угодно вообще. А не откажусь никогда от близких мне людей и моих убеждений.

**— Что может вызвать у вас улыбку?**

— Очевидно, дети!

**— Есть ли у вас какой-то собственный девиз? Может быть, жизненное кредо?**

— Всевышний посылает только те испытания, которые нам по силам. Никогда не опускать руки и идти к своей цели, не обращая внимания на проблемы и препятствия, — так я живу.

**— Илес, было очень приятно пообщаться! Желаем вам и вашему клубу успехов! По традиции несколько слов нашим читателям.**

— Спасибо, взаимно! Опираясь на свой опыт, скажу: мечтайте, ставьте себе самые амбициозные цели и идите к ним! Окружайте себя людьми, которые вас будут чему-то учить и мотивировать, и избавляйтесь от тех, что тянут вас на дно!



Ярославль, ул. Рыбинская, 46.  
8 (930) 105-99-95  
<http://grizzly-fight.ru>  
[@grizzly\\_club](https://vk.com/grizzlykudo)



**Зачем куда-то ехать этим летом, если у нас и так тепло?** Солнце есть, водоемы тоже, осталось подобрать наряд для выхода на пляж. Итальянцы из Incanto как раз подготовили новинок. Глаза разбегаются!



**2 августа пройдет IV всероссийский полумарафон в 85 городах, и наш город также не остался в стороне.** Хочешь бежать? Тогда гугли! Старт на Советской площади.



**Нельзя! Ну никак нельзя в нашей жизни без защиты от солнца.** Об этом буквально кричат многие лица, на которых коварно обосновались пигментные пятна. Кстати, экосертификация Nordic Swan Ecolabel также устаиваются не все пляжные средства. Перед вами одно из исключений.

## Путеводитель по самым АКТУАЛЬНЫМ НОВИНКАМ, последним трендам и свежим новостям В ИЮЛЕ И АВГУСТЕ



**В этот непростой год бренд Lancôme празднует свое 85-летие.** В честь годовщины модный дом выпустил новую версию аромата Peut-Être, что с французского переводится как «Возможно». В формуле по-прежнему все en français: роза, жасмин, мускус.



**Надевайте солнечные очки и смотрите на все сквозь призму теплых оттенков.** Например, в оранжевых тонах на мир предлагает смотреть Tom Ford. Почему бы и нет?



**Ну что, фанаты антиутопий, дождались?** С 16 июля на экраны выходит сериал «О дивный новый мир» по роману Олдоса Хаксли. Первая в XXI веке экранизация по иронии выходит на телевидении, которое сам автор не очень любил. Ну что ж, оценим.



**Этим летом бахрома и стиль бохо у руля.** Догадаетесь, почему так. Ответ прост: все мигрировали в деревню, а там такие варианты очень пригодятся. Присмотритесь к сумочке от Isabel Marant — это самый сок!



# МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА?!

Самоизоляция, закрытые фитнес-клубы и круглосуточный доступ на кухню увеличили тела большинства людей. Если и ты оказался узником своего холодильника и дивана, а любимые летние шорты очень хочется успеть поносить, читай ниже, как помочь телу быстрее сжечь накопленный жир.



ТЕКСТ:

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



**А**merica, конечно, я для тебя не открою — эти три кита стары как мир и проверены моим личным многолетним тренерским опытом. Система такова: питание, тренировки, отдых/сон. Именно в такой последовательности и только в совокупности они дают положительную динамику в снижении жирового компонента. Нет в этой формуле только важного показателя — скорости протекания в твоём теле обменных процессов, а именно метаболизма. Скорость этих реакций заложена в нас природой и у всех одна и та же. А вот количество затрачиваемой на метаболизм энергии будет зависеть от внешних условий, описанных выше, от твоей гормональной системы и массы тела.

Чтобы увеличить энергетические затраты на метаболизм, необходимо рассчитать свой индивидуальный уровень метаболизма и суточную норму калорий, которую ты должен употреблять в зависимости от степени своей физической активности. Сделать это несложно, формула есть в Интернете. Теперь, зная свой основной обмен (это минимальный расход энергии, необходимый для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя, при исключении всех внутренних и внешних влияний, через 12 часов после приема пищи), посмотрим на факторы этой величины и решим, на какие из них мы сможем повлиять, чтобы уменьшить жировой компонент:

**1. Возраст.** С этим ничего не сделать. Более того, после 40 лет скорость метаболизма снижается на 5% каждое десятилетие. Но можно существенно замедлить этот процесс, поддерживая скорость своего метаболизма сбалансированным питанием и систематическими тренировками.

**2. Пол человека.** И с этим тоже ничего не сделать. Больше в этом плане повезло мужчинам: они эффективнее сжигают калории, поскольку у них меньше жировой

массы и больше мышц по сравнению с женщинами того же возраста и веса.

**3. Масса тела и телосложение, структура тела.** Уже теплее. Люди с большим весом и большой мышечной массой тратят больше калорий, даже оставаясь в покое. Чем можем влиять на этот показатель? Правильно — питанием и тренировками.

**4. Генетика. Гормоны.** Очень интересный пункт. Чем можем повлиять? Снова питанием, тренировками, отдыхом и фармапрепаратами. По поводу последнего мой тебе совет: для начала нужно полностью проверить свой организм и далее делать это регулярно. Консультации со специалистами здесь будут нелишними.

Переходим к самому главному — инструментам влияния, как можно увеличить расход калорий для снижения жирового компонента.

## ПИТАНИЕ

• **Режим питания.** Равномерно распредели приемы пищи в течение дня. Увеличение времени между приемами еды способствует тому, что организм включает режим голодания. В этом случае тело стремится экономить энергию для предотвращения истощения и снижает скорость обменных процессов. Небольшие порции пищи каждые 3–3,5 часа стимулируют работу организма.

• **Исключение из рациона пищевого мусора.** Качество твоего питания в приоритете.

• **Белковые продукты.** Питание, богатое постными белками, содержащимися в яйцах, индейке, рыбе, увеличит скорость обменных процессов, поскольку белок трудно переваривается.

• **Клетчатка.** Добавь в рацион продукты, богатые клетчаткой: свежие овощи, цельнозерновые продукты, фрукты и ягоды. Также ее можно употреблять в виде отрубей. Организм тратит дополнитель-



ную энергию на обработку продуктов с клетчаткой.

• **Вода.** Пей побольше! Вода — это самый доступный сжигатель жира.

## ТРЕНИРОВКИ

• **Напряженная работа мышц** способствует увеличению основного обмена. После интенсивной мышечной нагрузки основной обмен возрастает на 5–10%.

• **Систематическая работа мышц** вызывает стойкое и значительное увеличение обмена. Например, если каждое утро делать зарядку, через год основной обмен на килограмм массы тела повысится на 40%.

• **Наращивание мышц** помогает поднять скорость метаболизма. Каждые 0,5 кг мышц сжигают 6 калорий в сутки против 2 калорий, сжигаемых таким же количеством жира. Гиподинамия (ограничение двигательной активности) ведет к снижению основного обмена.

## ОТДЫХ/СОН

Хороший, спокойный, достаточный по временным рамкам сон помогает нашему метаболизму оставаться стабильным.

Вот такой простой, проверенный и рабочий набор инструментов. Результат в зеркале ты увидишь быстро, если все это будет в системе: и сбалансированное, качественное питание, и тренировки, и отдых.

Не справляешься самостоятельно? Необходима консультация? Пиши мне в Instagram.

*Всем прекрасного настроения и продуктивных тренировок!*

# МАРТОВСКИЙ *beauty*-коктейль

И вновь #latergram прошедшего в марте уютного и зажигательного мероприятия от @instamamyaroslavl и студии Lashroom, где наш журнал также выступал информационным партнером.

Мы не знаем, разрешат ли снова проводить мероприятия к моменту выхода журнала из печати, поэтому греемся под солнечными лучами и смотрим наш фотоотчет.





## РАБОТА *над собой*

Так сложились обстоятельства, что кубок Ярославской области по бодибилдингу 2020 стал последним мероприятием перед закрытием всего и вся.

Наш журнал также был вынужден взять паузу, но как партнеры мероприятия мы не могли не выполнить свои обязательства, поэтому ловите фотоотчет с яркого и запоминающегося действия! Вспомним, как это было.



До 5 июля идет период коридора затмений, поэтому постарайтесь все важные дела, решения и проекты поставить на стоп. А вот с 6 июля начинается период деловой и предпринимательской активности. С этого времени многие проблемы и вопросы начнут решаться быстрее и продуктивнее.



**Овен** Овны в июле могут заниматься домом, делать перестановки. Вполне возможно, приедут в гости родители или вы отправитесь к ним. Вообще, предстоит много коротких поездок, в том числе связанных с оформлением документов или справок.



**Телец** У Тельцов в этом месяце будет много общения — как личного, так и через соцсети. Так или иначе, вы будете вовлечены в дела родственников. Возможно, кому-то из них потребуеться ваша помощь или же вы попросите поддержки у них.



**Близнецы** Близнецам нужно быть готовым в ближайшее время к преодолению трудностей. Если рядом с вами человек, который создал вам множество проблем, постарайтесь его простить и не отвечать тем же.



**Рак** Раки будут полны энергии и постараются продемонстрировать всем свои сильные стороны. Кто-то из представителей вашего знака сможет принять важное решение, которое способно изменить дальнейшую жизнь.



**Лев** Львы будут восприимчивы к чужим бедам и с радостью постараются помочь, если их об этом попросят. Что касается профессиональных дел, то июль не самый лучший месяц для продвижения.



**Дева** Для Дев в июле очень важным вопросом станет окружение. Вы будете относиться к другим людям так, как они этого заслуживают. Но есть один нюанс: если человек вам несимпатичен, в ваш близкий круг он точно не попадет.



**Весы** У Весов в этом месяце будет много профессиональных амбиций и большое желание продвинуться вверх по карьерной лестнице. Успехи возможны, но проявите внимание к потребностям вашей семьи, иначе ссор не избежать.



**Скорпион** Многим Скорпионам в июле захочется получить новые знания и информацию. Поэтому кто-то пойдет учиться, а кто-то отправится в путешествие. Также будут актуальны дела семейные, выделите пару выходных для совместного отдыха с семьей.



**Стрелец** Стрельцы в июле будут нацелены что-то преодолеть и чего-то добиваться. Но совет вам такой: расслабьтесь и получайте удовольствие от жизни, и вы заметите, как все налаживается само собой.



**Козерог** Козерогам потребуется поддержка близких людей в каком-то важном для них деле. Вообще, многие представители знака будут нацелены на создание делового партнерства. А тем, кто карьерными моментами не занят, можно взять отпуск и побыть с семьей.



**Водолей** Водолеям нужно обратить внимание на свое здоровье: если вы давно не были у врача, то стоит пройти общее обследование. Да и на работе будет много задач по совместительству, которые придется выполнять за коллег, ушедших в отпуск.



**Рыбы** У Рыб в июле особых проблем не предвидится. Месяц можно провести весело и приятно. Отличное время для отдыха и развлечения, в том числе и с детьми, но помните, что у них есть свое мнение и потребности.



ТЕКСТ:

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



*В августе Уран разворачиваются в обратное, так называемое ретроградное движение, а Марс готовится к развороту, что увеличивает вероятность аварийных ситуаций на дорогах и в воздухе. Постарайтесь сделать все важные дела и запустить проекты до сентября, так как осенью рискуете столкнуться с разными задержками.*

# A



**Овен** Овнам в августе захочется удовольствий, развлечений и отдыха. Прекрасное время для отпуска в сопровождении семьи или второй половинки. А если вы одиноки, то можете встретить любовь в этот период. Рабочие дела и хлопоты, скорее всего, вы отодвинете на потом.



**Телец** Для Тельцов по-прежнему актуальны дела семейные, причем как своей семьи, так и родительской. Будьте готовы принять на себя ответственность, если это потребуется, не пытайтесь уйти от общих проблем.



**Близнецы** Близнецы, в августе будьте готовы помочь другим людям советом. Скорее всего, вы будете более тесно контактировать с родней и ваша информация окажется для них очень полезной и своевременной.



**Рак** Раки рискуют попасть в неприятную и конфликтную ситуацию на работе или в семье, если будут продавливаться силой свою позицию. Будьте терпимее и старайтесь не подгонять коллег или близких людей.



**Лев** Львы в августе будут активны и целеустремленны, энергии точно прибавится. Не стоит ждать сиюминутных результатов от проделанной работы, но вот базу на будущее вы точно заложить сможете.



**Дева** Девы будут недовольны существующими правилами и ограничениями и попытаются внедрять свои. Но есть риск, что эти действия ни к чему хорошему не приведут. Примите тот факт, что есть общепринятые порядки и нужно с ними уживаться, тогда вам не придется плыть против течения.



**Весы** Для Весов благоприятнее в августе будет коллективная работа, можно рассчитывать на друзей и близкое окружение. Также вы постараетесь за проделанную ранее работу получить достойное вознаграждение в виде премии или новой должности.



**Скорпион** Скорпионы могут озадачиться поиском нового места работы. Вначале вы попытаетесь узнать о перспективах на прежнем рабочем месте, а если вам ничего заманчивого не предложат, то отправитесь на поиски лучшей жизни.



**Стрелец** Стрельцы могут осознать, что для профессионального развития им не хватает новых знаний, поэтому захотят записаться на курсы или поступить учиться. Если времени на обучение нет, попробуйте найти человека, который поделится с вами необходимым опытом.



**Козерог** Козероги в августе будут нацелены на решение финансовых вопросов. Возможно, вам придется оформлять наследство или продавать имущество, доставшееся от родственников.



**Водолей** Водолеям нужно находить общий язык с людьми, которые их окружают. Взаимопонимание поможет и на работе, и в личной жизни. Некоторые представители знака вступят в брак или узнают новости о будущем пополнении в семье.



**Рыбы** Рыбам в августе стоит уделить внимание своему телу и питанию. Если появятся неприятные симптомы, не тяните с визитом к врачу. Не исключено, что медицинская помощь потребуется кому-то из родственников или домашнему питомцу.

## 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

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

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

**Фитнес-клуб Genesis,**  
Свободы, 46

## САЛОНЫ КРАСОТЫ И МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

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

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

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



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
СТУДИЯ

• ДОКТОРА КОРОЛЁВА •

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



**Студия красоты**  
Большая Октябрьская, 39.  
98-01-02, 8 (901) 299-06-11  
**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 И РЕСТОРАНЫ

**Гастробар DUDKI,**  
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

**Гастробар 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



**ООО «Завод ПСМ»,**  
Некрасова, 41а

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

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

**Отель Azimut,**  
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»

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





СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
СТУДИЯ

◆ ДОКТОРА КОРОЛЁВА ◆

*Искусство  
идеальной улыбки*

Виниры, имплантация, отбеливание,  
лечение, протезирование зубов

📍 Свердлова 87/12

☎ тел: 33-87-99

🌐 [korolevdentalstudio.ru](http://korolevdentalstudio.ru)

📱 drkorolev

# КОРОНАВИРУС



## СРОЧНЫЕ АНАЛИЗЫ НА COVID-19

**679-544**  
**ВЫЕЗД НА ДОМ**

Ярославль, пр-т Ленина, 13/67

8(903)826-73-30