

Стиль

ДРАГОЦЕННОСТИ 56 ЧАСЫ 58 КРАСОТА 70

Ради полупрозрачных
кружевных платьев
**MICHAEL Michael
Kors** мы делаем
ежедневную зарядку

Мы больше не делим одежду на кэжуал и нарядную: в платьях MICHAEL Michael Kors из кружева кроше будем готовить пасту и ходить на вечеринки, пусть даже и в «зуме». Наш фаворит — коралловое миди с глубоким вырезом. И не стоит обманываться романтическим видом: балансируем лук кроссовками, бомберами и байкерскими куртками.

michaelkors.global



факт

Кружевной лук требует бохо-аксессуаров: очков нестандартной формы, грубых ботинок или объемных сумок-мешков.

Marc
Jacobs



Tweed
CHANEL

Ожерелье Graphique из коллекции высокого ювелирного искусства прошито стежками гладкого оникса. А бриллианты, включая круглый пятикаратник по центру, нанизаны на подвижные крепления.



Gucci



Marc
Jacobs



«Авангард»

**«СМОЛЕНСКИЕ
БРИЛЛИАНТЫ»**

Брошь с бриллиантами классической огранки общим весом почти в карат прокололи две иголки из белого золота.



Africa

MARIANI

Бахрому на серьгах-шандельерах формируют черные золотые цепочки и круглые бриллианты, уложенные в боксы из драгметалла.



**РУКО-
ДЕЛИЕ**

Уроки шитья в эти дни
дают даже ювелиры
(дорого!).

Seaplicity
**VINCENT
PEACH**

Шнурком из бычьей кожи связаны две пресноводные жемчужины диаметром 13 миллиметров (одна из них не закреплена).



Tesoro de Noche

**MARY
MELODY**

Кристаллы Swarovski в сердцевине этих сережек удерживают плетеное кружево кроше и родированное серебро.



Gucci



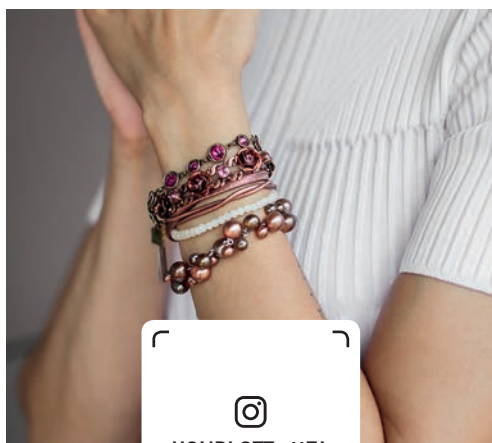
Инстаграм-визитки

В мае мы решили разумно подойти к обновлению гардероба – посоветовались со стилистами и прошлись по всем классным магазинам Уфы, не выходя из дома. Делимся лайфхаком: достаточно открыть Инстаграм и отсканировать визитку.



KONPLOTT

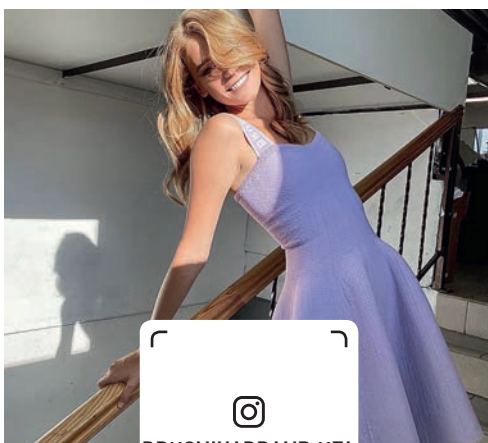
Колье, браслеты, серьги, броши, подвески – в Konplotт найдутся украшения, которые подчеркнут вашу яркость, стиль, настроение и состояние души.




KONPLOTT_UFA

BRUSNIKA

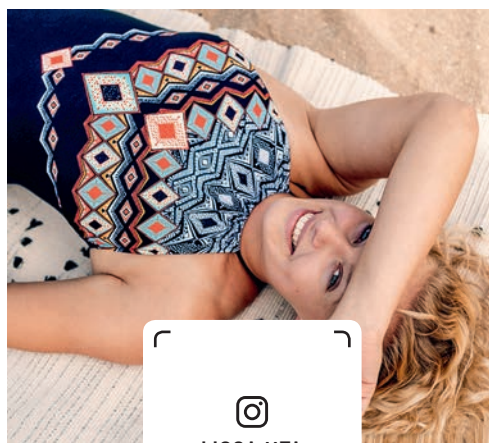
Воздушные платья, ажурные джемпера и летние костюмы Brusnika, то, что нужно для прогулок в теплые дни. Собственная фабрика, 24 магазина в России и Швейцарии. Новинки каждую неделю!




BRUSNIKABRAND.UFA

LISCA

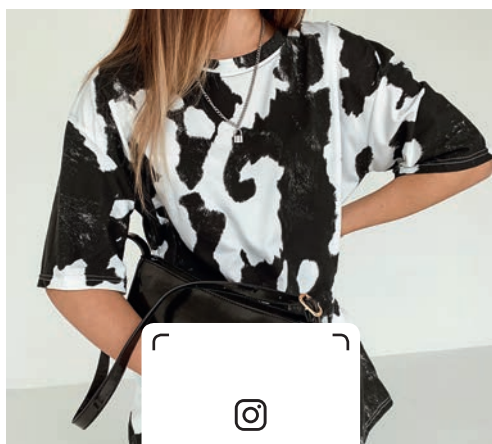
Покупка красивого нижнего белья – то, что может легко поднять настроение. В Lisca огромный выбор моделей комплектов, домашней одежды и купальников.




LISCA.UFA

LET SHOP

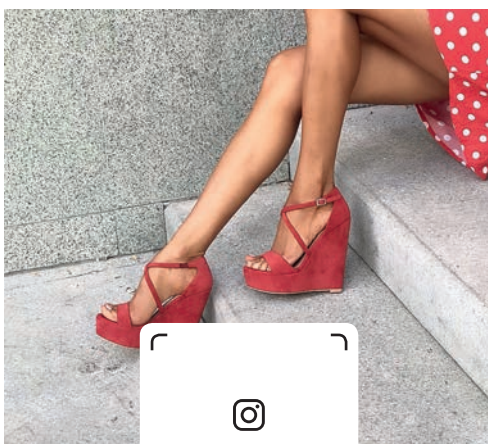
Тщательно подбираемый ассортимент этого магазина вдохновляет на то, чтобы каждый день быть женственной. Здесь представлены не только одежда и обувь, но и аксессуары.




LETSHP.UFA

ALFINA_BOGINYA

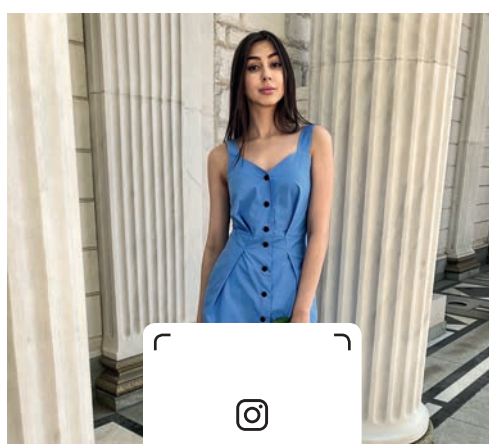
Не забываем, что любое обновление гардероба не завершится, пока вы не купите пару новых босоножек. Подобрать актуальные стильные модели поможет Альфина.




ALFINA_BOGINYA

CARNELI_AN

Лето идет по расписанию, а значит, самое время для сарафанов, платьев, юбочек и топов от Carneli_an. Нежные оттенки, качественные ткани и женственные силуэты.




CARNELI_AN

Imperiale CHOPARD

Четырехлистник в центре вышит золотыми нитями в технике Fil d'Ange, «ангельского волоска». Ювелиры сплели их и припаяли к циферблату из синего перламутра. Под филигранью и бриллиантами бьется калибр, сертифицированный Швейцарским институтом хронометрии.



Stella
McCartney



Big Bang One Click Sang Bleu HUBLOT

Брутальные часы, созданные швейцарской мануфактурой в коллаборации с главной тату-студией Sang Bleu, вышли в 39-миллиметровом стальном корпусе с бриллиантами — и всего в двухстах экземплярах. Лиловый цвет циферблата совпадает с ремешком, но система One Click позволяет сменить последний одним щелчком.



Dolce
& Gabbana

ПРИОРИТЕТ ВЫДЕРЖКИ

Лучшие часы сезона одеты в монохром и маркированы 50+. Мы, конечно, про запас хода.



The Longines Master Collection LONGINES

Механический хронограф с автоподзаводом и запасом хода в 54 часа упакован под синий циферблат с узором «солнечные лучи». Ремешок из кожи аллигатора в тон телепортирует нас в ночной Майами.



Pilot Type 20 Rescue ZENITH

Трехстрелочник в 45-миллиметровом корпусе из стали готов к взлету: ретро-индексы на черном фоне читаются в полной темноте, механизм Elite 679 обойдется без подзавода целый рейс в Австралию и обратно, а ремешок из состаренной телячьей кожи удержится на запястье при любой «бочке».



Emporio
Armani

Grande Seconde Skelet-One Ceramic JAQUET DROZ

Черная керамика, вороненные винты на счетчиках (секундный — из сапфирового стекла!) и ротор-скелетон — с мануфактуры в Ла Шо-де-Фон сошли часы в стиле швейцарского индустриала.



Code 11.59 Bolshoi AUDEMARS PIGUET

Тикающее посвящение Большому театру (его лого на роторе видно сквозь прозрачную заднюю крышку), заковано в корпус из белого золота. На синей эмалевой сцене стрелки исполняют па-де-труа минимум 70 часов даже в отсутствие зрителей. Выпущено только 99 таких часов — по разнице дат основания Большого и швейцарской компании.

факт

У Zenith и фабрики Habanos уже есть славная история: коллаборации с Cohiba в 2017 и 2018-м, а также уникальные часы к 50-му юбилею сигар Trinidad в прошлом году.

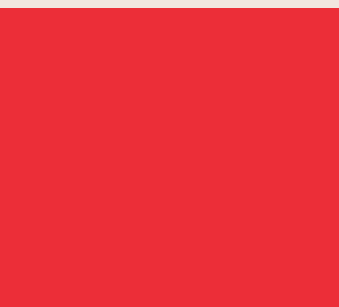
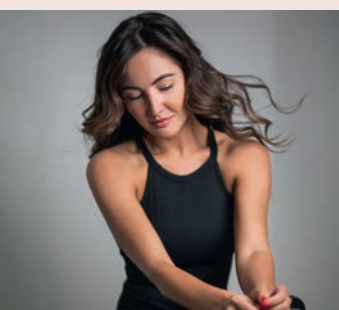
Часы и сигары скрепили свой (интуитивно понятный) союз лимитированной серией Zenith Elite Moonphase Romeo y Julieta.

Парные часы – мужские в стальном корпусе диаметром 40,5 миллиметров, женские 36 миллиметров – вышли к 145-му дню рождения кубинского бренда Romeo y Julieta. На необычном двойном индикаторе лунных фаз кружатся, не в силах догнать друг друга, выгравированные профили шекспировских героев. Столько же времени на раздумья, как в пьесе, отмеряет им мануфактурный механизм Elite 692 с запасом хода в двое суток.

я женщина

Они вышли из самоизоляции, чтобы объяснить нам истины, которые мы забыли.

Редакция «Уфа.Собака.ru» учится жизни у женщин-мотиваторов. Они покоряют карьерные вершины и строят бизнес-империи наравне с мужчинами. При этом, как истинные музы, вдохновляют своей энергией окружающих и ежесекундно делают этот мир лучше. Мы попросили наших героинь поделиться своими мыслями о женской силе, работе над собой и секретах успеха.





«ЖЕНСТВЕННОСТЬ - ЭТО УМЕНИЕ БЫТЬ НЕЖНОЙ, ОБАЯТЕЛЬНОЙ, ЛАСКОВОЙ, РОМАНТИЧНОЙ И МЕЧТАТЕЛЬНОЙ»

Альбина Кильдигулова

**генеральный директор
Башкирской выставочной компании**

Руководящий пост требует от женщины лидерских качеств, умения вести за собой и брать на себя ответственность, а также мудрости и сил.

Быть в хорошей форме значит всегда выглядеть ухоженной, подтянутой, излучать свет, быть наполненной энергией.

В основе любого успеха лежат самомотивация и упорный труд. Мы никогда не проигрываем: либо одерживаем победу, либо учимся. Необходимо постоянно расширять собственные горизонты, пробовать новое и двигаться вперед. Это дает не только внутреннюю красоту, но и внешнюю. А мозг необходимо постоянно подпитывать новыми знаниями!

Источником энергии и вдохновения для меня всегда были люди и природа. Общение со своей семьей – это подзарядка, а путешествия – это обновление и новые эмоции. Кроме того, главным источником вдохновения для меня является утро каждого нового дня. Ведь утром все только начинается!

@ albina_kildigulova

Нурия Сафарова

топ-лидер компании NL International

Женщины давно перестали быть просто женщинами, они стремятся к максимальной жизни, от этого стали очень сильными.

Собственный бизнес требует от женщины суперконцентрации и самодисциплины. Ведь все остальные ее обязанности никто не отменял. Разве что она сама научится их делегировать.

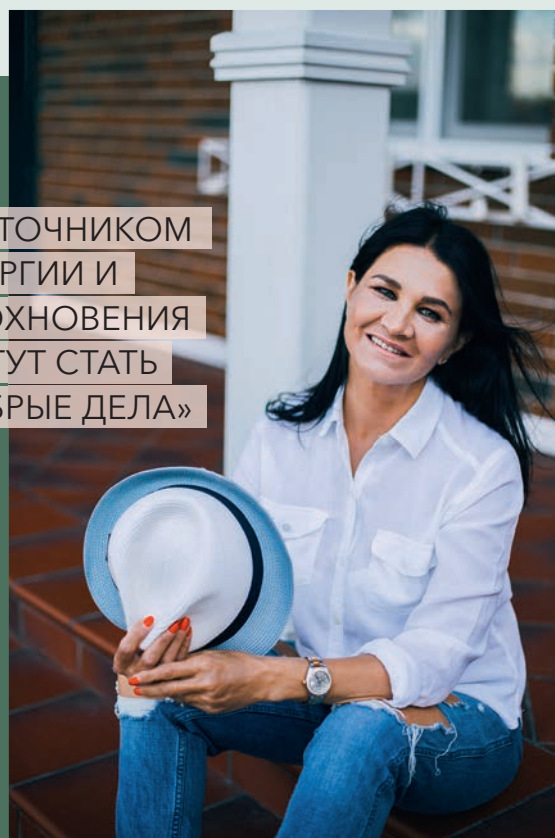
Работа над собой – это не только тренировки, но и большой труд по выстраиванию отношений.

Слабость сильной женщины – в гибкости и мудрости. Женственность – это не уязвимость и покорность, это любовь, доброта и красота.

Как поверить в свои силы? Жить сердцем, любить, создавать вокруг себя добро, заниматься тем, что любишь, и любить то, что делаешь.

Почему важно совершенствоваться и развиваться постоянно? Все просто: чтобы было интересно жить.

@ safarovan



«ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ И ВДОХНОВЕНИЯ МОГУТ СТАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА»



Елена Курамшина

**к.м.н., главный врач
«Клиники эстетической медицины»**

Женщины давно перестали быть зависимыми и слабыми.

И не только потому, что они стали много работать и зарабатывать наравне с мужчинами. Просто они постепенно поменяли свое мышление и сознание. Именно осознание своего внутреннего уважения и любви к себе формируют независимость от мнения окружающих и навязанных современностью стереотипов.

Не важно, чем именно занимается женщина: домашним хозяйством или находится на посту руководителя, на мой взгляд, она должна постоянно развиваться. В этом и кроется секрет ее независимости и силы.

А вот источник энергии и вдохновения для своего совершенствования каждая женщина находит сама. Ведь для каждой из нас это могут быть абсолютно разные вещи!

«ВАЖНО ПОСТОЯННО
СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ И РАЗВИВАТЬСЯ,
ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ»



«Я ВЕРЮ,
ЧТО КАЖДАЯ
МОЖЕТ БЫТЬ
СИЛЬНОЙ»

Эльвира Хусаинова

главный врач центра персонализированной
медицины PersonaMed, ассистент кафедры
дерматовенерологии с курсом косметологии БГМУ

Сильная женщина не позволяет другим обижать людей – во всех смыслах. По крайней мере, мне хочется в это верить и учиться этому. Сильная женщина обладает чувством меры и хорошо чувствует грани. Я верю, что каждая может быть сильной, эта сила есть в нас от природы. Но по разным причинам не все умеют или желают ее раскрывать.

Быть в хорошей форме значит быть здоровым. И это требует постоянной работы над собой. И не только тренировки, но также сон, еда, секс и позитивные мысли и, самое главное, регулярность во всем этом.

Почему важно постоянно совершенствоваться и развиваться? Да потому что движение вперед и упорный труд всегда приводит к исполнению того, о чем мы мечтаем. Это делает жизнь яркой, наполненной, осмысленной. В конце концов, это просто интересно!

@ doctor_xusainova

Эльвира Каюмова

коммерческий директор компании
«Еврокара-плюс»

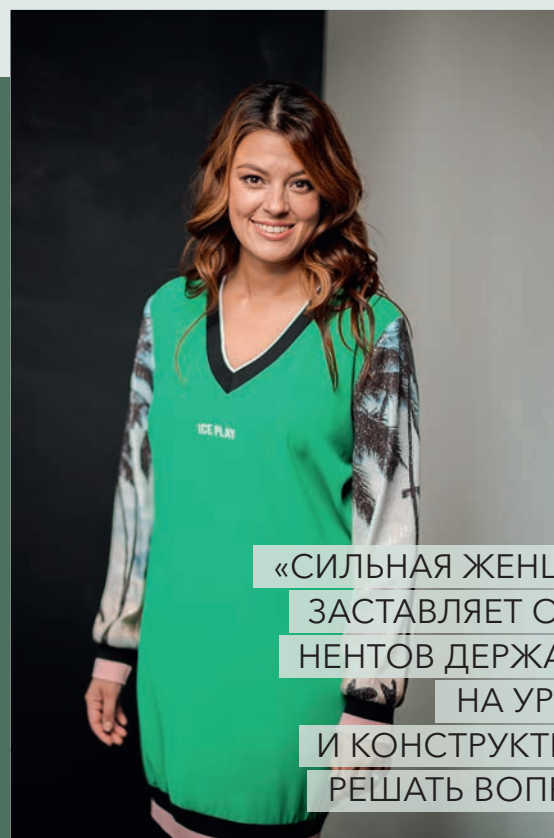
Женщины перестали быть музами. При всей своей силе я черпаю вдохновение в моем мужчине, и это взаимно. Я рада раскрывать свой дар в любимом деле и любимой семье.

Руководящий пост требует от женщины быть ориентиром и наставником для поколения Z. Это значит помогать молодым людям практично сочетать виртуальную и реальную жизнь.

Источниками энергии и вдохновения могут стать настоящие кризисные явления в экономике и жизни. Только в этих сложных и непредвиденных условиях возникают интересные амбициозные идеи, на которые в обычной жизни не было времени.

Сильная женщина не позволяет себе тривиальным напором решать все вопросы. Я стараюсь подходить к сложным задачам с позитивом. Вообще я много смеюсь и не считаю это слабостью.

@ elvira_muzaya



«СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА
ЗАСТАВЛЯЕТ ОППО-
НЕНТОВ ДЕРЖАТЬСЯ
НА УРОВНЕ
И КОНСТРУКТИВНО
РЕШАТЬ ВОПРОСЫ



Гузалия Хазырова

**совладелица и генеральный директор
компании «ВАГР»**

Женственность – это способность после трудового дня «выключить» начальника, стать мамой и женой. Не дежурно, а искренне. Много лет мне не удавалось найти этот тумблер, потому что я работаю 24/7, и бизнес у меня связан с железнодорожными перевозками. Не самое женское занятие, на мой взгляд, но я люблю свое дело.

Много лет увлекаюсь психологией, и это уже стало моим хобби в поисках себя. Сначала я стремилась к улучшению финансовой стороны жизни, так как выросла в скромной семье. Придя к денежной стабильности, встала на путь принятия себя. Важно заботиться о физической форме, но следует также не забывать о душе. Существует много инструментов для этого, в том числе трансформационные психологические игры. Это мощный инструмент для работы с подсознанием, ведь одна игра способна заменить несколько консультаций у психолога. Я являюсь ведущей таких игр и активно пользуюсь ими для проработки устаревших деструктивных программ.

@ guzaliya_khazyrova

Светлана Эбель

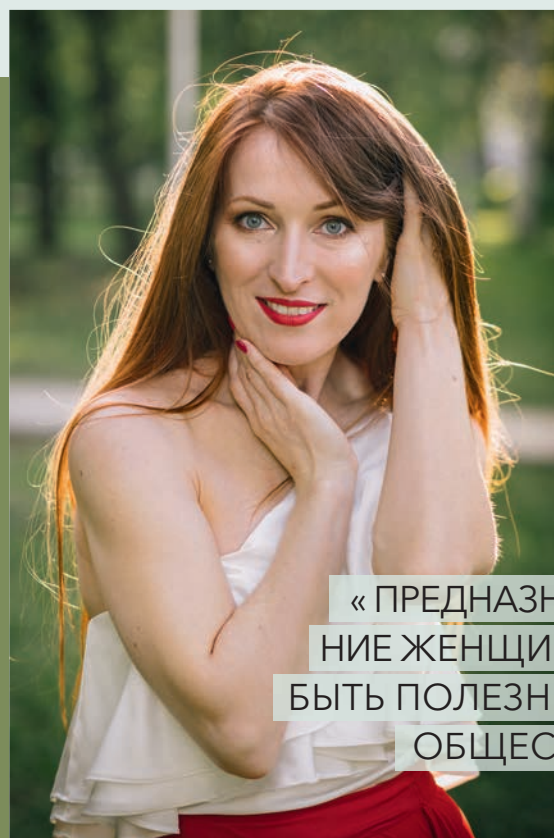
**директор агентства маркетинга
«Алиса OZ»**

Женщины давно перестали быть просто домохозяйками и «тенью» мужчины. Мне нравится читать истории о известных и целеустремленных женщинах, в каждой эпохе были такие, например: Коко Шанель, Майя Плисецкая, Маргарет Тэтчер... Женщины перестали противиться своему внутреннему желанию и начали понимать, что их предназначение – быть полезными обществу.

Собственный бизнес требует от женщины быть многозадачной и целеустремленной. Это как готовить праздничный ужин: если даже есть «поварята», указания для них должны быть четкими, а цели достижимыми.

Завершение очередного проекта моего агентства вдохновляет меня на новые этапы развития. Когда видишь результат своей работы, то возникает желание достигать большего. Энергию для дальнейшего роста мне дают путешествия. Я веду рубрику о людях и странах для сайта soul-sisters.ru. Каждая поездка – это встреча с интересными людьми. Истории их жизни, развития и творческой реализации – все это дает мощный толчок расти дальше.

@ svetlana_ebel





Эльвира Ямалова

**доктор политических наук,
профессор Башкирского
государственного университета**

Всегда шучу, что я, наверное, хороший человек, раз на жизненном пути меня сопровождают исключительные люди, которыми я восхищаюсь, вдохновляюсь и которых очень ценю.

Начиная свой путь в сфере науки и образования, я ни на секунду не сомневалась, что это на всю жизнь. Обучаясь в Уфимском государственном нефтяном техническом университете, поступая в аспирантуру и заканчивая докторантуру в Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации в Москве, я всегда знала, для чего это делаю. А получение знаний и общение с уникальными людьми, которые мне встречались, всегда доставляло удовольствие.

Являясь профессором классического университета нашей республики, я горжусь тем, что имею возможность делиться научными знаниями с подрастающим поколением, транслировать им свой практический опыт, получать обратную связь и готовить высококвалифицированных специалистов для региона и всей страны.



«НА МОЕМ ЖИЗНЕННОМ ПУТИ
МЕНЯ ВСЕГДА СОПРОВОЖДАЮТ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ»

@yamalovaen



«ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ
НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ
СЕБЯ, ПРИШЛОСЬ
ПРИЛОЖИТЬ ОЧЕНЬ
МНОГО УСИЛИЙ»

Земфира Юсупова

владелица стоматологии «Белое Золото»

Я на сто процентов женщина: эмоциональная, уязвимая, слабая, я плачу и бываю без сил. И в то же время могу вести себя как ребенок: восхищаться, видеть во всем красоту, терять голову от эмоций. Когда кто-то пытается навесить на меня ярлык сильной, слабой, умной или глупой, я с этим не согласна. Я могу быть разной.

В бизнесе гендерные различия не играют большой роли. Ведение своего дела требует от любого человека прежде всего стрессоустойчивости и умения отвечать за свои поступки и поступки людей, которые с ним работают. Они должны видеть в руководителе решимость, знать, что руководитель их не бросит. И эти качества справедливы как для женщин, так и для мужчин.

Добиться такой решимости и уверенности можно, находясь в хорошей форме, в состоянии спокойствия и радости. Я достигаю этого состояния, когда сама себе нравлюсь. Если, выходя из дома, вижу, что мое лицо, волосы, ногти, глаза в порядке, перестаю думать о них ежеминутно и сосредотачиваюсь на деловых вопросах.

Самое главное предназначение любого человека – стать счастливым и здоровым, услышать самого себя. Надо жить в гармонии со своим внутренним миром, а не пытаться впихнуть себя в рамки, которые кто-то устанавливает. Ни в телесные, ни в сознательные, ни в моральные.

Лия Мифтахова

ведущий врач-косметолог
Jolie clinic

Принимать себя – это быть постоянно в ресурсе, в движении, создавать и реализовывать новые идеи, не идти вразрез со своими ценностями и правилами мира.

Быть в хорошей форме – значит иметь полную гармонию. Ты в форме, когда твое тело получает умеренную физическую нагрузку, ты заботишься о своем организме, правильно питаешься, избегаешь стрессов и находишься в прекрасном настроении от всего этого.

Настоящая гармония начинается там, где исчезает потребность кому-то что-то доказывать. А постоянная работа над собой делает меня профессионалом в своем деле. Именно поэтому я не перестаю совершенствовать свои навыки на тренингах по косметологии в Москве, Санкт-Петербурге и Европе.

Мои дети – лучшие мотиваторы на свете. Только они способны подпитывать мои творческие способности. Благодаря им я никогда не сдаюсь и справляюсь с любыми трудностями. А когда их ручки обнимают меня за шею, все на свете обретает особый смысл.

@ dr.miftakhova

«МОИ ДЕТИ –
ЛУЧШИЕ
МОТИВАТОРЫ
НА СВЕТЕ»

Элина Гатауллина

кандидат медицинских наук, пластический
хирург

Как бы банально это не звучало, но для меня источником энергии и вдохновения являются мои пациентки. Я спешу на работу, чтобы увидеть их счастливые глаза, узнать, как через несколько дней после операций изменится их отношение к себе, к окружающим, к жизни.

Работа над собой это не только тренировки, но и в некоторых случаях постепенное осознание того, что даже огромные усилия не всегда приводят к желаемому результату. И тогда необходимо сделать уже не физическое, а эмоциональное усилие и решиться на шаг к той же цели, но по другой дороге.

Для меня важно постоянно совершенствоваться и развиваться, чтобы иметь возможность предложить пациенткам современные, эффективные и безопасные методики. При этом быть уверенной, что на сегодняшний день это максимально возможный результат, который они могут получить.

@ dr_elina_gataullina

« ЧТОБЫ СТАТЬ
СЧАСТЛИВЕЕ, НАДО
СДЕЛАТЬ ШАГ
В СТОРОНУ СЧАСТЬЯ»



«ДЛЯ МЕНЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ –
ЭТО ЧУВСТВЕННОСТЬ,
НЕЖНОСТЬ, ВНУТРЕННЕЕ
СИЯНИЕ, ОСОБАЯ ЖЕНСКАЯ
ЭНЕРГИЯ, ПОХОДКА, ДВИЖЕНИЕ
РУК, ЕЛЕ УЛОВИМАЯ УЛЫБКА.

Гульнара Валиева

**заместитель управляющего по малому
и среднему бизнесу в г. Уфа
ПАО Банк «ФК Открытие»**

Принимать себя – значит разрешать себе быть такой, какая ты есть сегодня, доверять своей интуиции и собственному выбору. Дать право на грусть, радость, быть счастливой, любить себя так, как хотелось бы, чтобы тебя любили, быть в гармонии с самой собой. Комфортно проводить время наедине с собой: заварить чай, когда домашние разбежались по делам, включить музыку, красиво оформить завтрак и прожить момент со своими мыслями.

Любовь к себе – это точно не про эгоизм. Одним ее привили в детстве, к другим – она пришла позже. В любом случае ее нужно постоянно поддерживать, ухаживать за внутренним ребенком, порой быть строгим, не разрешая ему капризы, стараться справляться с негативными эмоциями и не раздражаться. А если не получается, все равно продолжать любить себя.

Важно поддерживать себя в форме, подбирать правильные продукты и стараться вкусно готовить, уделять внимание сну.

Тренировка тела дает мгновенный результат – повышается уровень эндорфинов, ты чувствуешь гордость и любовь к себе после интенсивных занятий спортом. Но настоящая работа происходит внутри, когда пытаешься договориться с собой, воспитывая себя, развивая эмоциональный интеллект и терпимость.

Для меня женственность – это чувственность, нежность, внутреннее сияние, особая энергия, походка, движение рук, едва уловимая улыбка.

В нашей жизни много токсичных факторов и людей, много противоречий и информации, которые могут привести к внутренним конфликтам, раздражительности, ненужным эмоциям и мыслям, а гормоны предательски поддерживают нарастающий дисбаланс. Если источником энергии для меня служит моя семья (ребенок и супруг), то источником вдохновения являются женщины, такие же, как я: со своими внутренними демонами и музами, красивые, мудрые и не очень. Те, кто ежедневно на связи, и кто звонит раз в месяц, но в нужный момент, кто далеко и очень близко. Среди них могут быть и незнакомые мне женщины: они блистают в инстаграмной жизни или в красивом журнале. Настоящую любовь к себе может дать только сама женщина, а понять ее и вдохновить – другая такая же женщина.



Карина Гагина

стоматолог-имплантолог

Женщины давно перестали быть зависимыми от мужчин. Главное – все-таки не забывать, что ты женщина. Принимать себя – это свобода быть собой без оценки, без критики.

Источниками энергии и вдохновения могут стать люди, которые нас окружают, мысли, которые нас посещают, любимая работа, семья, желания, которые исполняются. В общем, источник вдохновения – в удовлетворенности своей жизнью. Достаточное количество энергии приводит к успеху, и одно без другого не получается.

Уважение к себе воспитывается в человеке. Причем, чтобы осознать это, большинству приходится пройти сотни тренингов или сложных ситуаций в жизни. Но в конечном итоге оно либо есть, либо его нет.

Сильная женщина не позволяет себе и другим забыть о том, что она женщина!

Женственность – это не уязвимость и покорность, не плач и слезы, это способность мурлыкать, когда хочется рычать.

Работа над собой – это не только тренировки. Для меня это совершенствоваться в профессии, иметь время на свои хобби (вокал, языки, танцы и не только), быть адекватной женой и мамой. Работа над собой – это и есть жизнь. Я не перфекционист, но стремлюсь всегда к лучшей версии себя.

Я пожизненный оптимист. В любой ситуации стараюсь найти положительную сторону.

Как поверить в свои силы? Для этого у вас должна быть цель и желание ее достичь.

«ЖЕНСТВЕННОСТЬ –
ЭТО НЕ УЯЗВИМОСТЬ
И ПОКОРНОСТЬ,
ЭТО СПОСОБНОСТЬ
МУРЛЫКАТЬ, КОГДА
ХОЧЕТСЯ РЫЧАТЬ»

КРАСОТА

СОСКУЧИВШИСЬ ПО ВЕСЕННИМ
ПАРКАМ, БЬЮТИ-
РЕДАКТОР «СОБАКА.RU»
КОЛЛЕКЦИОНИРУЕТ АРОМАТЫ
И КОСМЕТИКУ С ЗАПАХОМ
РАЗНОТРАВЬЯ.

МАСТ-ХЭВ



Помады Rouge Hermès

Планируя рывок в мир косметики, модный дом устроил брейнсторм с командой знатоков. Креативный директор бьюти-подразделения Жером Турон придумал снабдить матовые оттенки острым кончиком для точности, а атласные скругленным — для щедрого нанесения. Парфюмер Кристин Нажель одарила помады отдушкой с нотами сандала, арники и дягиля. Главный по аксессуарам и обуви Hermes Пьер Арди собрал им «вечный» футляр из металла и разработал механизм замены стика. А еще оторвал от сердца ту самую оранжевую коробочку — в нее запакована каждая из помад.



Кроме 24 регулярных оттенков (включая брендо-образующий Orange Boite!), выпущена летняя лимитка — Rose Inoui, Violet Insensé и Corail Fou.



Velvet Mughetto Dolce & Gabbana

Дополненная реальность от парфюмера Сидони Лансессер: чтобы оказаться на лесной опушке в теплый полдень, вместо VR-очков надеваем парфюмерную воду из «бархатной» линейки. Она передает пейзаж максимально достоверно — ландыш со смородиной, влажная земля и нагретое дерево.

Флакон Velvet Mughetto единственный из всей коллекции вышел в зеленом цвете.



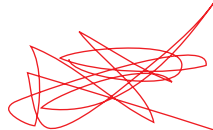
Крем Giga Hydrating Shiseido

Японским фермерам можно не волноваться: урожай соевых бобов, морковки и риса нарахсхват. Только выкупили его на этот раз не рестораторы, а научная лаборатория Shiseido в Токио. Здесь на основе ферментированных бобов нatto и клеток моркови создали крем, который двое суток несет вахту — увлажняет и матирует лицо.

4

Вода Liquid Sun Dior Bronze

Загар первых майских можно заполучить, отплясывая на балконе под CreamSoda или (способ вернее) используя освежающую воду с молочной и гиалуроновой кислотами. Пшикаем на ладони, распределяем по лицу, бронзируем через четыре часа, источаем аромат цветка монои — сразу!



Сыворотка BeautyPrep Jane Iredale

Ясность в наши будни вносит продукт-универсал без заморочек. Гиалуроновая сыворотка сработается с сухой, нормальной и жирной кожей, не возражает против нанесения на любую зону лица, в том числе под глаза и на губы, ляжет на тоник и под маску.



Гель Truth Juice Ole Henriksen

Прогноз на месяц в Sephora: солнечно. Сюда приехала новая оранжевая линейка от датско-калифорнийского косметолога Оле Хенриксена. Меняем утренний фреш на гель для умывания с апельсиновой водой и мягкими фруктовыми кислотами. Впрочем, можно заменить и вечерний: средство идеально для удаления макияжа.



6

БЫСТРО! ВЫГОДНО! УДОБНО!

Сколько раз в неделю вы заходите в аптеку? Наверняка не один. Лекарства, косметика, витамины, товары для детей... Чтобы сделать покупки в аптеке еще удобнее, установите приложение «farmlend.ru», ведь клиентам аптечной сети «Фармлэнд» уже сегодня доступен онлайн-заказ товаров для здоровья. Весь ассортимент лекарств, товары для мам и детей, активная косметика, здоровое питание и многое другое в приложении «farmlend.ru» представлены по специальным выгодным ценам!

УСТАНОВИТЕ

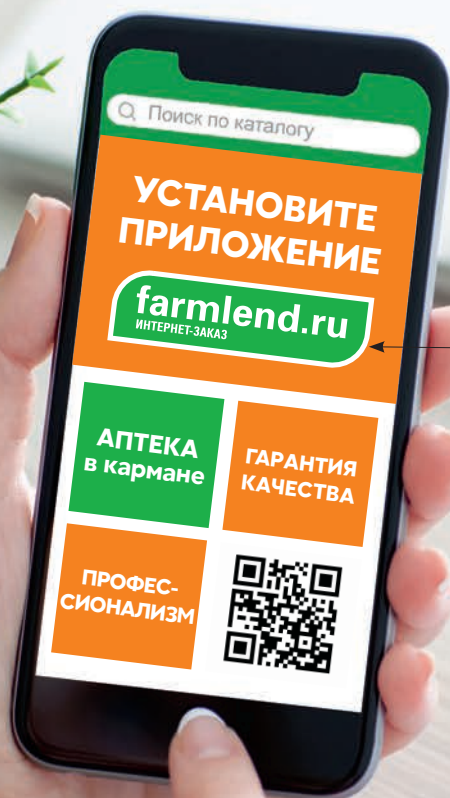
Скачать мобильное приложение «Фармлэнд» можно прямо сейчас в App Store (Апп Стор) или Google play (Гугл Плей). Дальше все просто.

ЗАКАЖИТЕ

Выберите нужные товары, отправьте заказ в корзину и определите конкретную аптеку, в которой предпочитаете забрать заказ.

ЗАБЕРИТЕ

В течение одних суток вы можете забрать заказанные товары, назвав номер заказа, который указан в смс-сообщении.



список покупок
лекарство от простуды
витамины
увлажняющий крем

farmlend.ru
ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ

Адреса центральных аптек «Фармлэнд»:

- 24 ул. Ленина, 21, тел. 272-55-25 ДЕРМА+ЦЕНТР
- 24 пр. Октября, 106, тел. 244-57-39
- 24 ул. Айская, 72, тел. 228-39-53
- 24 ул. Менделеева, 130, тел. 226-97-17
- 24 пр. Октября, 93, тел. 284-83-23

- ул. Ленина, 84, тел. 251-19-03
- ул. Первомайская, 23, тел. 240-07-22
- ул. С. Перовской, 52/2, тел. 289-43-85
- ул. Цюрупы, 79, тел. 276-44-76
- ул. Ленина, 22, тел. 246-38-27



Peonia Black Jasmine

Dr. Vranjes

Доктор Паоло Враньес на самоизоляции во флорентийских холмах не скучал, а сотворил самый радостный в своей карьере аромат для дома. Гиацинт, апельсиновый цвет, ландыш, жасмин, пион и цикламен повторяют за всеитальянскими плакатами #andratuttobene — все будет хорошо!



ХИТ



Aqua Allegoria Orange Soleia Aqua Allegoria Granada Salvia Guerlain

На двадцать первый год существования коллекции Aqua Allegoria пчела Guerlain залетела в рощи красного апельсина в Бельпассо под Катанией. Мятный холодец и розовый перец вокруг главной ноты сигнализируют, что дело было ранним утром. А в андалузский сад к гранатам и шалфею медопроизводительница успела уже на закате, о чем сообщают разогретые мускусом земля и мох в шлейфе туалетной воды.



Автор у всех 14 ароматов Aqua Allegoria один — «парфюмер-путешественник» Тьерри Вассер.

Deep Forest Mancera

Парфюмер Пьер Монталь и его дочь, креативный директор бренда Амели Мансера, нарисовали пейзаж канадского Квебека (и выставили работу в галерее molecule.ru). Лес семейный подряд изобразил янтарной смолой, влажную из-за водопада Монморанси листву и хвою — фиалкой, пачулями и цитрусами.



Flight Mode M.Int

Для тех, кто забыл, как выглядят облака под крылом самолета (а также ощущения от легкой турбулентности), вышел ольфакторный ремайндер. Привет аэрофобам передают ром с долькой лайма, а лаванда и гваяковое дерево переносят в секунду сладкой невесомости при падении в «воздушную яму».

ВАНИЛЬ

Le Gemme Erea Bvlgari

Ювелирный дом и ароматы по привычке делает многокартанными: парфюмерная вода, посвященная зеленому агату из новой Каледонии, содержит двойную дозу (и так безумно дорогой!) мадагаскарской ванили — абсолю в верхних нотах и полновесный шлейф. Для фиксации нашего священного трепета Альберто Морильяс добавил ладан и мирру.



Vetiver & Golden Vanilla

Jo Malone London

Запах Мадагаскара воспроизвести легко: берем ваниль, которую культивируют на северо-западе острова почти два века, и добавляем ветивер — его плантации основали десять лет назад в Бемасуандру, чтобы остановить эрозию почв. А потом доводим аромат до концентрации Cologne Intense, имитируя влажные тропики.



Sweet Temptation Parfums d'Elmar

Этот восточный аромат претендует на попадание в жанр унисекс. Не сомневаемся, что есть на свете султаны и Аладдины, которые с достоинством облачатся в ваниль — особенно если она застыла в мужественных и терпких древесных смолах с имбирно-шафрановой присыпкой.

Skin Life Hydra Serum Lancaster

Витамин F
в составе
укрепляет
эпидермальный
барьер и помогает
коже избежать
обезвоживания.

В Монако, где родился Lancaster, эйджизма нет. Тут молодой кожей называют ту, что добралась до «бальзаковского возраста» в 35 лет. А еще здесь нет санблейминга и бичшейминга — местные специалисты считают, что от нахождения в помещении лицо страдает не меньше, чем от прямых солнечных лучей. Поэтому в увлажняющую сыворотку против первых морщин включили комплекс Broad Anti-Pollution с производными витамина С, который гасит токсичное воздействие окружающей среды, — неважно, явилось оно из окна или из вентиляционной решетки.

НАДО
БРАТЬ



Le Rose Perfecto Liquid Balm Givenchy

Создатели этого ухаживающего бальзама с маслом ши, сферами гиалуроновой кислоты и яркими пигментами скромничают, не добавляя к описанию слово «плампер». А ведь за счет содержания в формуле ментолового экстракта блеск заметно усиливает микроциркуляцию крови в губах, приятно холодит и делает их визуально больше.



ПЕРЕСЕЛЕНИЕ В ДУШ

Маски, скрабы и мицеллярка мутируют в гели для душа.

Crazy #звири Natura Siberica

Голубая курильская глина хороша не только для очищающих масок: в составе детокс-геля для душа она тоже абсорбирует все с поверхности кожи и, кажется, даже немного под ней. С глубоким внедрением помогают примириться нежная таящая меласса и лимонное масло.



Amande L'Occitane

Гибрид геля для душа и скраба можно получить сложением тающего миндаля с раздробленной в пудру ореховой скорлупы. Умножаем на пенящийся агент и ласковую отдушку цветов миндального дерева — готово!

Освободите свою кожу

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАПИЛЛОМ, РОДИНОК
И ДРУГИХ НОВООБРАЗОВАНИЙ

Скидка 20%

при удалении более 10 единиц
новообразований

viomed
клиника мужского и женского здоровья

ул. Генерала Горбатова, 5/1
тел. (347) 246-55-06,
viomed.ru

@viomedmen | @viomedwomen

Скидка действует до 30.06.2020 года. Подробности по телефону 246-55-06.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ТЕЛО- ВИДЕНИЕ

Уже вешали замок на холодильник, но это не помогло? Пять героев рассказывают вдохновляющие истории о том, как им удалось измениться: сбросить лишний вес, выработать новые полезные привычки, добиться отличных спортивных результатов. Обязательно к прочтению всем, кто каждый раз прячется за спину соседа при виде фотокамеры.



Алена Перова

создатель марафона «Новая я»

Во время беременности и после рождения ребенка я сильно прибавила в весе. Параллельно с увеличением массы тела падала самооценка. Глядя на отражение в зеркале, я видела непривлекательную женщину с тремя десятками лишних килограммов и катастрофической неуверенностью в себе. Я поняла, что хочу меняться. Но первое, с чего я начала, — это принятие себя такой, какая я есть. Без этого никакие изменения невозможны. Мне важно было выявить скрытые психологические причины моего лишнего веса и внутренне их проработать.

Следующим шагом стала работа с диетологом, который составил для меня программу питания. Я купила карту в фитнес-клуб и начала регулярные тренировки, которые включали кардио и бокс. Результатом трех месяцев такого режима — питание плюс физические нагрузки — стали новые правильные привычки. Я полностью поменяла образ жизни. Стала много двигаться, ходить пешком, заниматься фитнесом даже дома и осознанно питаться. Позже прошла курс LPG-массажей. При этом я посещала сеансы психолога и занималась с коучем.

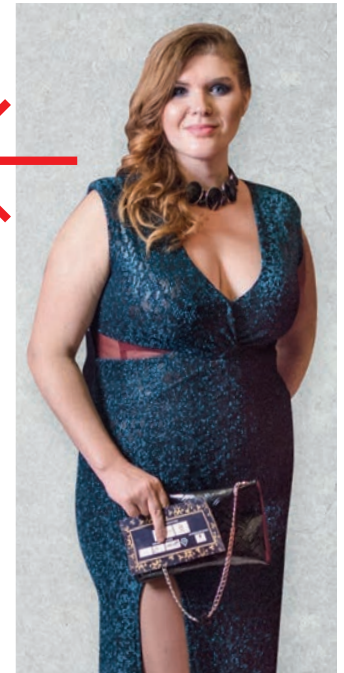
На изменения ушло около двух с половиной лет. За это время мой вес снизился с 98 до 64 килограммов. Я снова стала стройной, подтянутой, энергичной и целеустремленной молодой женщиной.



Самым сложным для меня было отчетливо видеть конечную цель. Принимать те негативные изменения, которые со мной произошли, но не переставать любить себя даже в такой, неидеальной форме. Путь, который я прошла, вдохновил меня на создание собственной программы личностной трансформации «Новая я». И теперь я помогаю другим женщинам, которые мечтают о переменах.

лайф хак

Много двигаться, ходить пешком, заниматься фитнесом даже дома и осознанно питаться



Ильшат Байбурин

Paradox Box

Особо меняться я не собирался. У меня не было никакого диссонанса с собой прежним. Но так вышло, что за несколько месяцев я потерял двух близких людей: жену, а потом маму. В таких ситуациях обычно есть две дороги — вверх или вниз. Сначала я полетел второй дорогой, но этот путь мне не понравился. Выбора не оставалось, надо было идти вверх и дальше.

Вероятно, внутренние изменения отразились и внешне, хотя я не прилагал к этому чрезмерных усилий. Я всегда был достаточно спортивным человеком, поэтому, когда направил высвободившуюся энергию на занятия в спортзале, тело быстро вернулось в форму. Вдобавок я решил постричься, поменять имидж. К этому меня подтолкнули слова близких мне людей. Меня привлекают эксперименты, изменения и радикальные решения.

Самое сложное — это начать. Подъем в 6:30, тренировка с 8:00 до 9:00. Каждую неделю три силовых и три кардио. Потом один выходной. Питание сильно не менял. Разве что отказался от алкоголя, сахара и мучного. Когда появляются систематические нагрузки, организм сам подсказывает, что ему нужно, а что нет. Важно научиться его слышать и слушаться.

За два месяца я похудел на 10 кг. Сейчас вешу около 70 кг при росте 170 см. Для поддержания эффекта продолжаю заниматься шесть раз в неделю. А мотивацию черпаю в результатах, которые вижу, в планах и, конечно, в любви.

лайф хак

Каждую неделю три силовых и три кардио. Потом один выходной





Преображение фигуры давно входило в мои планы, но начать – это всегда самое сложное. В феврале 2015 года я трезво взглянула на свои фотографии и поняла, что так выглядеть больше не хочу, поэтому приобрела карту в фитнес-клуб. До начала тренировок я весила 71 кг. В борьбе с лишним весом будьте готовы к тому, что процесс будет долгим. Никаких чудес. Только сила воли и постоянная работа над собой. Моя программа состояла из кардио- и силовых тренировок три раза в неделю и правильного питания. Первые изменения я увидела через три месяца, когда большинство моей одежды стало мне велико. А к своему идеальному весу, 52 кг, я пришла в течение года.

Первые два месяца было очень тяжело. Не привыкшие к нагрузкам мышцы болели и предательски сопротивлялись изменениям. Не желая отступать от намерения похудеть, я снова и снова возвращалась в зал. Спустя три месяца я уехала в отпуск и там быстро поняла, что очень скучаю по тренировкам. С того момента все изменилось – спортом я начала заниматься по любви. Меня мотивировали результат, который я видела, восхищенные взгляды любимого мужа, помогала поддержка родных, друзей и моего тренера.

Сейчас я восстанавливаю фигуру после родов. Хожу на фитнес и правильно питаюсь. За пять лет спорт стал неотъемлемой частью моей жизни, и мое тело возвращается в форму гораздо быстрее. Как мама девятимесячного малыша хочу сказать: у каждого человека есть ресурсы, чтобы стать лучшей версией себя. А отсутствие времени – это отговорки.

лайф хак

Я начала заниматься спортом по любви. Меня мотивировали результат, который я видела, восхищенные взгляды



Татьяна Азарова

менеджер в нефтяной компании

Научиться плавать я мечтала с детства. Но мечта начала сбываться только в 2018 году. На новогодних каникулах я пришла поплавать в фитнес-клуб. Ко мне подошла инструктор, чтобы дать пару советов о том, как правильно выполнять движения. Именно это положило начало моему увлечению плаванием. В течение года я стала регулярно заниматься с тренером. Освоила брасс, кроль и баттерфляй. Следующий 2019 год посвятила оттачиванию техники.

Самый сложный, лично для меня, стиль баттерфляй требует хорошей физической формы. Поэтому мой режим тренировок включает занятия в тренажерном зале, бег, отжимания, а летом еще и катание на велосипеде. Сохранять внутренний баланс и прогрессировать в плавании помогает йога.

Большим событием для меня стало участие в командных соревнованиях в фитнес-клубе. Я и не предполагала, что мой организм способен на столь мощный выброс адреналина. 50 метров кролем я проплыла за 43 секунды! Хотя на занятиях с трене-



лайф хак

Сохранять внутренний баланс и прогрессировать в плавании помогает йога

ром это расстояние я преодолевала только за минуту.

У меня высокие результаты в плавании, но я не стремлюсь к наградам и признанию. Мне нравится сам процесс движения к поставленной цели. Поэтому плаваю только для себя. Сейчас посещаю бассейн два раза в неделю и без плавания своей жизни не представляю.



лайф хак

Нужно лишь несколько раз перебороть самого себя, чтобы выработать новые привычки

Рулет Габдуллин

Специалист Администрации
Орджоникидзевского района Уфы

17 сентября 2019 года я весил 103 килограмма. Вес продолжал расти. Одышка мучила даже при подъеме на второй этаж. 20 сентября я ушел в отпуск, собрался с мыслями и решил поменять себя. Купил карту в фитнес-клуб и начал заниматься. Первые комплексы упражнений давались очень тяжело: пульс поднимался до 180 ударов в минуту, пот бежал ручьем. Но желание выглядеть хорошо было сильнее. Я знал, что смогу измениться и нужно лишь несколько раз перебороть самого себя, чтобы выработать новые привычки.

К новому году я похудел на 20 кг. Понадобилось чуть больше трех месяцев. Считаю это отличным результатом. Помог не только фитнес: от большинства лакомств (в том числе сладостей) пришлось отказаться в пользу белковой пищи. Очень мотивировала семья – я хочу быть достойным примером для детей и формировать у них любовь к здоровому образу жизни. Я благодарен моему тренеру Джеймсу, друзьям и подписчикам в инстаграме. Выкладывая видео с тренировок и рассказывая о результатах, я даже заимел последователей, которые тоже начали меняться, глядя на меня.

Мой текущий вес восемьдесят три килограмма. Продолжаю заниматься силовыми и кардиотренировками, крутить педали на велотренажере, слежу за питанием. Заставлять себя уже не приходится: все это стало моим образом жизни.



Instagram KSS.UFA

АНЖЕЛА ГРИГОРЕНКО

Мне всегда нравилась аппаратная косметология, и как только в «Секретах совершенства» появилась процедура эндосферотерапии, я сразу записалась на целый курс. Результатом, который я получила, осталась очень довольна, ведь на тот момент у меня была поставлена определенная цель – подтянуть тело и избавиться от лишнего веса. Сочетание правильного режима питания, тренировок и процедуры эндосферотерапии дали отличный результат. Рекомендую всем!

ЭНДОСФЕРОТЕРАПИЯ

ЭФФЕКТ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ПРОЦЕДУРЫ

ЭФФЕКТИВНОЕ
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ
С ЖИРОВЫМИ
ОТЛОЖЕНИЯМИ
И ОТЛИЧНАЯ
ПОДТЯЖКА КОЖИ



СЕКРЕТЫ
СОВЕРШЕНСТВА

Клиника современной косметологии
«Секреты совершенства»
ул. Пушкина, 117, тел.: 272-69-99, 272-39-99,
www.kss-ufa.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Восстановить уровень кислорода в крови

Знаете ли вы свой уровень кислорода в крови? Ведь кислород – важнейший компонент для клеток нашего организма, в том числе мозга, печени и мышц. Кроме того, он является главным фактором образования энергии. Клетки, отвечающие за работу иммунной системы, тоже должны дышать и работать. И без кислорода это невозможно. Состояние кожи и волос также напрямую зависит от снабжения кислородом. Измерить уровень O₂ можно на приборе пульсоксиметре. Если показания составят ниже 99-100 %, нужно бить тревогу.



диетолог,
эндокринолог

Задайте себе вопросы. Достаточно ли я пью чистой воды, чтобы кровь не густела и довозила кислород до клеток (норма 30 мл/л)? Хороший ли уровень гемоглобина (норма от 125 г/л)? Достаточно ли общего белка, строительного материала для эритроцитов (норма 75 г/л)? Каков мой уровень запаса железа (норма от 70-80 мкг/л)? А объем эритроцитов (норма 85 фл)? Слишком крупные эритроциты не проходят в капилляры, а мелкие доставят мало кислорода. Также важен уровень аминокислоты гомоцистеина (норма 6-7 мкмоль/л). Если ваши показания отклоняются от нормы, то советы о том, как их улучшить, вы найдете в моем блоге.

@ doctor_liana_usainova

Лучше понять себя

Внешняя красота и физическое здоровье невозможны без внутренней гармонии. Недомогания, подавленное настроение, частые болезни нередко имеют психосоматическую природу. В таком случае поможет не доктор, а психоаналитически ориентированный психолог. Психосоматические реакции – распространенный способ организма переживать сильный стресс. Бывает даже, что люди реагируют уходом в болезнь практически в любых эмоционально заряженных ситуациях. В таком случае важно понимать, что они очень нуждаются в любви и поддержке. Стратегия психотерапии в каждом индивидуальном случае своя. Опытный психолог диагностирует уровень проблемы и предложит действенные и безопасные способы ее решения.

5 ВЕР-ШИН ЗОЖ

диагностика ★ психология ★ питание

Наладить работу внутренних органов

Там, где оказываются бессильны методы академической медицины, может помочь китайская. Человек рассматривается как музыкальный инструмент, который нужно настроить. Помимо сосудов и нервов китайская медицина учитывает меридианы – каналы, по которым течет энергия в теле. Свои меридианы есть у сердца, легких, печени, желудка, мочевого пузыря и других органов. Когда в организме происходят сбои и возникают хронические боли, то, согласно китайской медицине, причина в нарушении циркуляции энергии. Определить «пробки» в движении энергии и настроить правильную работу меридианов помогает игло-рефлексотерапия.



директор центра китайской медицины и остеопатии

Иглоукальвание помогает при самых разнообразных недугах. Те, кто пробовали метод, знают: он дает очень быстрый эффект, снимает боль буквально за один сеанс. Но для решения серьезных проблем требуется пройти полный курс.

тел. 8-917-346-30-99,
ishmukhametovcenter.com,
@ azamatishmukhametov



Райля Бикбаева:
Символдрама помогает раскрыть внутренние конфликты, проработать их на символическом уровне и оказывает общий благотворный эффект.

ул. Братьев Кадомцевых, 8а, оф. 202
тел. 8-927-30-24-557,
@ psy.railya.bikbaeva

Предела совершенству нет. Здоровье, прекрасное самочувствие и красота – то, над чем никогда не помешает поработать. Тем, для кого этот путь тернист и запутан, помогают специалисты.

тело ★ косметология

03 — питание

Выяснить отношения с сахаром

Путь к здоровой жизни подразумевает отказ от употребления сахара. И не только потому, что обилие калорий портит фигуру. Коварство сахара – в нарушении углеводного обмена, которое чревато развитием ожирения, а дальше и до сахарного диабета второго типа рукой подать. Не многие знают, что соединения сахара с белками разрушают коллаген и эластин. Так что не спешите колоть филлеры, прежде чем не уберете из рациона рафинированные сахара. Страдает и иммунная система. Сахар уничтожает нужные организму бактерии-защитники. И забудьте стереотип, что сахар улучшает мыслительные процессы! Мозгу нужна глюкоза, а не сахар. Результат постоянных скачков сахара в крови – рассеянность внимания и гиперактивность. Более того, существует доказанная связь между употреблением сахара и развитием болезни Альцгеймера.



основатель клиники DiaMed

Пищевая зависимость – одна из самых опасных и тяжелых, ведь она не порицается обществом, как употребление табака или алкоголя. Еда якобы безопасна. Но это не так. Как правило, сладкоежки – это зависимые люди. Их зависимость определяется потерей контроля над употреблением сладкого, постоянным увеличением дозы и синдромом отмены с перепадами настроения, раздражительностью, тревогой, слабостью. Не можете отказать себе в порции десерта? Продуманная индивидуальная система питания поможет выработать новые полезные пищевые привычки.

ул. Зорге, 24,
тел: 8-917-460-24-24,
@ diamed_ufa

05 — косметология

Внешне преобразиться

Когда вы здоровы, полны энергии и сил, то и выглядеть хочется соответственно. Что делает женщина первым делом, когда она чувствует внутренние изменения? Конечно, меняет причёску. В этом вопросе на помощь придут парикмахеры-стилисты, работающие на профессиональных линиях Redken, Nook, Be color. Образ должен быть завершенным. Потому в программу-минимум базового ухода для любой современной женщины включаются услуги не только парикмахера и мастера маникюра, но также бровиста и специалиста по ламинированию ресниц. Обязательный пункт для того, чтобы всегда оставаться в тонусе – сеансы массажа. Особенно актуален сейчас антицеллюлитный, ведь пляжный сезон совсем близко.



владелица салона Proza

Выглядеть свежо, несмотря на летний зной, уберечь кожу от обезвоживания поможет грамотный косметологический уход на косметике Arosha и Mesolab. Приятно, когда все перечисленные услуги можно получить в одном салоне, где работает коллектив специалистов, которым вы доверяете. И вдвойне приятно, когда в таком салоне действуют выгодные акции: например, сейчас при записи на антицеллюлитный массаж вакуумный массаж вы получаете в подарок!
Пр. Октября, 128/3
тел. 8-927-966-50-00,
@ proza_ufa, prozaufa, proza-ufa



ДОКТОР МОЕГО ТЕЛА

В прошлом каскадер и артист Росгорцирка, а ныне инструктор международного класса по пилатесу **Виль Шайнуров** открыл студию пилатеса в Уфе. Среди его клиентов прежде были звездные спортсмены, такие как боксер Сергей Ковалев «Крашер» и футболист Дмитрий Сенников. А теперь усовершенствовать свое тело под его руководством может каждый житель Уфы, стремящийся быть сильным и здоровым.

Почему вы делаете акцент на том, что преподаете оригинальный пилатес?

У пилатеса огромное количество последователей. Многие из них – в коммерческих или иных целях – сильно искажают изначальную форму метода, созданного Йозефом Пилатесом. Порой я слышу странные утверждения о том, что якобы пилатес – методика для женщин или что это некое подобие йоги. На групповых занятиях в фитнес-клубах он и вовсе нередко превращается в обычный стретчинг. Но напомним, что сам Джозеф Пилатес с детства страдал от астмы и рахита. И только благодаря интенсивным физическим упражнениям он поправил здоровье, стал профессиональным спортсменом. Это очень серьезный комплекс упражнений. Он помогал раненым солдатам восстанавливать физическую форму, чтобы вернуться в строй. Мне посчастливилось обучаться пилатесу у Джея Граймса и Романы Крузановской, а их непосредственным учителем был именно создатель методики. Поэтому и мой подход в точности отвечает всем стандартам – от формы, в которой проходят занятия, до оборудования, установленного в студии.

Какое оборудование используется в вашей студии?

Я пропагандирую New York Pilates Original, поэтому работаю только с тем оборудованием, которое использовалось изначально. «Реформер», «кадиллак», «бочка-лестница», Arm Chair, Wanda chair, балансировочные платформы, корректоры спины, маты. Почти все оборудование изготовлено на заказ по чертежам самого мэтра.

Почему вы работаете строго индивидуально?

Пилатес эффективен, но только при индивидуальном подходе. Ведь у каждого человека своя история: особенности конституции тела, генетическая предрасположенность, перенесенные заболевания, травмы и многое другое. Техника упражнений имеет первостепенное значение, ставить ее должен только сертифицированный инструктор. К тому же важно взаимодействие инструктора и клиента. Мы вместе идем к прогрессу. Если на первых занятиях ученик может выполнять лишь простейшие упражнения комплекса Mat Work, то есть работы на мате, то спустя несколько занятий тренер ведет его к более сложным комплексам.

Как строится занятие и сколько их нужно посещать, чтобы был эффект?

Занятие длится 55 минут и включает в себя круговые силовые упражнения, очень интенсивные и динамичные. В течение урока ученик выполняет в среднем около тридцати разных видов упражнений. Пилатес строится на растяжке, подкачке и постоянном контроле над движениями. А когда вы делаете порядка 30-40 упражнений, переходя от одного к другому – это еще и отличная кардиотренировка. Новичку достаточно заниматься под руководством инструктора три



Виль Шайнуров с постоянным клиентом студии Оксаной Исламовой



МЫШЕЧНЫЕ БЛОКИ, БОЛИ В СПИНЕ – ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ ДУРНЫХ ПРИВЫЧЕК

раза в неделю. В среднем темпе можно прорабатывать все тело: от кончиков стоп до глубоких мышц грудной клетки и спины. В спокойной атмосфере, работая с тренером в паре, ученик учится понимать свое тело, видеть его потребности и возможности. Ведь все мышечные блоки, боли в спине, плечах и прочее – это результаты наших дурных привычек, постоянного нахождения в неудобных позах и нехватки внимания к своему телу.

У вас можно обучиться на инструктора по пилатесу?

Обучение ведется индивидуально: для 2 или 4 человек. Оно включает индивидуальные уроки, самостоятельную работу под моим контролем, работу спартером и обзервацию – наблюдение, как я работаю с другим учеником. С каждым видом оборудования мы работаем от 40 часов. В конце обучения выдается сертификат с правом работы инструктором по пилатесу. Помните, что пилатес-инструктор не занимается лечением, не ставит диагноз – это работа врачей. А для того, чтобы стать инструктором по пилатесу медицинского образования не требуется.



ул. Энтузиастов, 11, 1 этаж,
тел. 8-917-424-91-35
@ Vil Shaynuroff
pilatesrigger@gmail.com

Глубокий вдох

МАЙСКИЕ ПАРФЮМЕРНЫЕ ПАРЫ
РАЗНОЦВЕТНЫЕ СНАРУЖИ,
НО ЖЕЛТЫЕ И РОЗОВЫЕ,
ДОБРЫЕ И ПУШИСТЫЕ ВНУТРИ.



Red Wood, Green Wood | Dsquared2

Несмотря на состав, новый мужской аромат не кислит, а веселит. Green Wood — это гора лимонов и таких же желтых цветочных шариков средиземноморского кустарника сантолины. Перец и смолы добавлены на вершину исключительно для солидности. Его симпатичная пара, Red Wood — насыщенный смузи из клюквы, личи и розового перца. Теперь заживем!



Магнитные
крышки обоих
флаконов вручную
сделаны из древе-
сины ясеня.



103.5 FM



У ВСЕХ RADIO, А У НАС COMEDY!

УФА



16+

ООО „РОМАНТИКА“, ЛИЦЕНЗИЯ СЕРИЯ РВ № 29423 ОТ 17 АВГУСТА 2018 ГОДА