

УХОД ЗА КОЖЕЙ

«Новые препараты, технологии и «инъекции красоты» стоит применять с осторожностью, – предупреждает Айсулу Токаева, врач-дерматокосметолог салона Aesthetica. – Кроме того, специалист должен обладать чувством прекрасного и очертить для себя определенные рамки, за которые никогда не будет выходить». Но и в этой области прослеживается все та же позитивная тенденция. «Желающих сделать губы «уткой» и «перетянутые» скулы, к всеобщей радости, становится меньше», – говорит Анна Завьялова, врач-дерматокосметолог центра здоровья и красоты «Белый сад». Эксперты уверены: сияющая, упругая и здоровая кожа важнее идеальных пропорций лица. Так что ежедневную бьюти-рутину лучше воспринимать просто как часть здорового образа жизни. Если базовый уход не дает необходимых результатов, подумайте о пилинге, фракселе, плазмотерапии и биоревитализации – эти процедуры подходят всем. Кожа станет более упругой, исчезнут мелкие морщины, отшелушатся омертвевшие клетки, улучшится кровообращение, а цвет лица станет ровным. Сочетая ежедневный домашний уход и салонные процедуры, можно добиться того самого сияния. «Не забывайте пользоваться кремами с солнцезащитным фильтром – вне зависимости от времени года. Также включите в свой «ритуал красоты» сыворотки с витаминами А, Е и С, с мо-



Инъекции филлеров – конек Айсулы Токаевой, врача-дерматокосметолога Aesthetica



В центр здоровья и красоты «Белый сад» советуем идти на необходимую после зимы биоревитализацию!



1/ Крем для кожи вокруг глаз и губ Exquisage, Darphin, 5280 руб. 2/ Солнцезащитный крем Brightening UV Defense, SkinCeuticals, 1795 руб. 3/ Маска 3-D Filler Mask, Dr. Brandt, 8800 руб. 4/ Сыворотка для ресниц и кожи вокруг глаз Liftactiv Serum 10, Vichy, 2230 руб. 5/ Сыворотка Even Skintone Serum, Ultraceuticals, 8000 руб.

лочными, цитрусовыми кислотами и керамидами. И выбирайте очищающие средства с мягкой концентрацией АНА и ВНА-кислот», – советует Айсулу Токаева.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Помните, что здоровый образ жизни – главный залог цветущего вида. Никогда еще в Москве не появлялись с такой скоростью и в таком количестве магазины экопродуктов, спортивные моностудии и сервисы по доставке сбалансированной еды. «Наша система основана на сочетании медицинского подхода и стандар-

тов высокой кухни: все блюда полезные и вкусные одновременно», – говорит диетолог Маргарита Королева, создатель «Королевского рациона». Например, их новая программа «Рацион.Fitness», которую советуют тем, кто регулярно занимается спортом, построена на принципе чередования дней с преобладанием белков либо углеводов в меню. Если вы привыкли сами ходить за продуктами, готовить и считать калории, неплохо устраивать себе разгрузку на детокс-смузи – например, GrinDin.

Еще один тренд – медицинский чекап: комплексное обследование всего организма. «Помимо такой «диспансеризации» раз или два в год я прохожу курс капельниц на основе плаценты «Лаеннек». Это японское изобретение спасло нацию от последствий трагедии Хиросимы и Нагасаки. Препарат работает как молоко для клеток, очищает, питает и восстанавливает. Эта процедура в прямом смысле слова возрождает организм. Любые эпидемии обходят стороной!» – говорит Елена Смирнова, генеральный директор Justbefit. А если вы ищете место, где есть и йога-практики, и косметология, и психологические программы, обратите внимание на новую студию Rehab Life на «Китай-городе». «Только достигнув гармонии и согласия в теле, душе и разуме, можно стать по-настоящему красивой», – уверена основательница студии Мария Контэ.

Текст: Лилит Арутюнян

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ СИЯЮЩЕЙ КОЖИ И ПОДТЯНУТОЙ ФИГУРЫ!



В студии Rehab Life есть все необходимое и для души, и для тела



В меню разгрузочного дня GrinDin входят 5 сытных смузи!



Программа здорового питания «Королевский рацион» славится не только полезными и вкусными блюдами, но также индивидуальным подходом и безупречным сервисом!