

Весна, как всегда, приходит каждый год неожиданно. Мы вдруг обнаруживаем, что за долгую зиму изрядно раздались в талии и теперь не влезаем ни в одну юбку, кругом путают авитаминозом, а так хочется выглядеть на все сто. Наша задача — не ждать милостей от природы, а, как говорится, взять их у нее. Весеннее "меню" включает в себя покушку новых духов, алой помады и приобретение новой одежды. Итак, поехали!

Текст: Светлана ИВАНОВА

ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА

От самого слова "диета" у нас портится настроение. Но тем не менее мы рьяно принимаемся за дело в надежде влезть в любимый наряд. Начиная с ближайшего понедельника отказываем себе буквально во всем: не едим мясо, налегаем на одну лишь тушенную с каплей оливкового масла капусту, заправляем все это зеленым чаем, а на ночь позволяем себе разве что дежурный стакан кисломолочного кефира. Тут не то что можно "скинуть", а окончательно потерять вместе с заветными сантиметрами и здоровье. Как правильно худеть без ущерба для него, нам рассказала член научно-консультативного совета компании "Гербалайф", профессор Алла Погожева (Институт питания РАМН).

Начинать утро нужно с завтрака. Неправы те, кто "экономит" калории за счет завтрака, выпивая утром только чашку кофе. Диетологи доказали, что именно эти люди находятся в группе риска набора лишнего веса. Вот три причины позавтракать. Во-первых, завтрак сразу пробуждает организм от сна и запускает механизм сжигания калорий. Во-вторых, завтрак формирует режим питания, а как говорил Незнайка? "режим питания нарушать нельзя" — опять же в целях стройности фигуры, чтобы избежать перекусов и плотного ужина на ночь. Третья причина позавтракать — красота и бодрость. Ночью организм израсходовал дневной запас витаминов, минералов и других элементов на восстановление клеток кожи, волос, ногтей и так далее — и запас должен быть восполнен с самого утра.

Начинаем завтракать с понедельника. Но как? Снова "во-первых", "во-вторых", "в-третьих". Первое, белок — именно он даст энергию; и постарайтесь обойтись без быстрых уг-

леводов, ведь именно от них возникает желание перекусить что-нибудь между основными приемами пищи. Белок — строительный материал для мышц, читай — для подтянутой фигуры. В день взрослому мужчине требуется порция 70–80 граммов белка, женщине — 55–56 граммов. Второе, витамины, минералы, аминокислоты, клетчатка и прочая — должны присутствовать в достаточном количестве. Третье, калорийность — для худеющего организма не более 300 ккал.

Овместить все раз-два-три в одном флаконе помогут обезжиренные молочные продукты и постное мясо в сочетании с большим количеством свежих овощей и фруктов. Хорошим дополнением вашего меню может стать также белковый коктейль "Формула 1" от Herbalife. Он готовится в течение нескольких минут, содержит много белка и витаминов, а "весит" всего около 200 килокалорий. Такой коктейль — отличный вариант для завтрака или альтернатива ланчу, когда нет времени на еду.

Крем для лица с витамином С Youth Surge SPF 15 Clinique

Крем для кожи вокруг глаз с концентратом белого лотоса Belle De Jour, KenzoKi

Мужчины реагируют на аромат, как бабочки на запах цветка, и летят к его ярким лепесткам, то есть в наши ловко расставленные сети. Этой весной привлекаем их нектаром под названием Shalimar от Guerlain.



ДРУЖИМ С ЛАЗАМИ

Чтобы привести в чувство кожу после долгой зимы, одними витаминами и свежими фруктами явно не обойтись. Понадобятся немного терпения и "группа быстрого реагирования".

Крем для чувствительной кожи вокруг глаз Belle De Jour с экстрактом белого лотоса от KenzoKi сделает взгляд ясным и сотрет ненавистные "лучики", увлажняющий крем Clinique Youth Surge SPF 15 насытит кожу влагой, и, наконец, в дело вступает "тяжелая артиллерия" в лице средств из антивозрастной линии Capture Totale R 60/80 XP: уж они-то способны справиться с любыми морщинами. И еще одна небольшая хитрость. Гель мгновенного действия Instant Perfect с экстрактом сои от Sisley как по мановению волшебной палочки замаскирует все недостатки и сотрет следы усталости. Незаменимая вещь, особенно когда нет времени на макияж.

Средства ухода для лица из антивозрастной линии Capture Totale AP, Dior

С этим парфюмом связана очень красивая легенда о любви. Когда-то на севере Индии шах Жахан построил роскошные сады Шалимар и преподнес этот дар своей возлюбленной Мумтаз Махал. Высеченные из мрамора фонтаны и дикие цветы превратились в прах, но осталась легенда о великой любви. Она вдохновила парфюмера Жака Герлена в 1925 году на создание парфюма Shalimar. Сегодня аромат переживает свое второе рождение. Дуэт Fleurs de Shalimar — более легкая, воздушная интерпретация классических духов. Эти изящные флаконы просто обязаны стоять на вашем туалетном столике.

Алые КВММАА

Губы — это ваш козырь, настоящее оружие массового обольщения. Впрочем, мужчины считают, что яркие губы очень соблазнительны, и зачастую боятся поддаться искушению. Этой весной в особом фаворе пурпурный цвет. Сливочный персик

Помните эпизод из фильма "Малена", когда героиня Моника Белуччи идет по площади, а мужчины обсуждают ее прелести? Один из них бросает фразу, описывая "тылы" прекрасной Малены: "Спелый персик!" Так вот, ждать, пока наш с вами персик превратится в залежалый фрукт, времени совершенно нет, лето-то не за горами. Чтобы вернуть тонус коже, придется постараться. А вы как хотели? Итак, пункт номер один: записываемся в бассейн. Пункт номер два — покупаем восстанавливающий крем для тела No Complex от Givenchy. Он сделает кожу ягодич, бедер и живота более упругой и эластичной.

А что касается глаз, то мы рекомендуем вам ограничиться классической черной тушью и черным же карандашом. Этого вполне достаточно.

Блеск губ губ Glossy Full Colour Make Up for Ever



ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ



ВОДНЫЙ КУРС

Известная всем аббревиатура SPA расшифровывается как *salus per aqua*, то есть здоровье и красота через воду. Под этим обширным определением подразумеваются всевозможные водные процедуры с оздоровительным уклоном. От регулярного плавания в бассейне до поездок на термальные курорты (заповедные, как правило, места, находящиеся вблизи целебных подземных источников). Однако многие бьютиологи красоты при этом забывают, что наружного применения воды часто бывает недостаточно. Ведь для того чтобы кожа сияла здоровьем, жизненные силы не покидали даже после тяжелого трудового дня, а организм работал как часы, взрослому человеку необходимо употреблять около трех литров воды в сутки. Полтора из них мы, как правило, получаем с пищей, а вот остальную половину необходимо «добирать». Идеальный выход здесь — регулярное употребление чистой, качественной воды (та, что льется из-под крана, не лучший вариант). Отлично, если вода будет минеральной, но при этом не сильно газированной (иначе неизбежно образование целлюлита). А еще лучше — заменить чистой водой все привычные напитки, типа кофе или колы. Уже через пару недель такой терапии организм заметно очистится, а кожа будет выглядеть так, будто вы только что вернулись из отпуска. Кстати, для вечнохудеющих девушек радостный факт: обладая детокс-эффектом, вода способствует снижению веса.

КСТАТИ:

Минеральная вода не только помогает сохранить молодость, но и способствует излечению от самых различных заболеваний. Это зависит от состава воды, который уникален для каждого месторождения. Минеральные воды из разных источников несут в себе самые разнообразные химические элементы и соединения. Каждое из них полезно по-своему, но особое внимание хотелось бы уделить кремнию. Известно, что в 1978 г. Нобелевским комитетом кремний был признан элементом жизни. Кремний не зря называют еще и элементом молодости, потому что снижение содержания кремния в организме всегда сопровождается старением и увяданием.

По данным ученых, в организме человека кремний участвует в процессах жизнеобеспечения восьмикратно, то есть около 38% нашего здоровья обеспечивается за счет кремния. При снижении кремния в крови уменьшается эластичность сосудов. Кремний замещается кальцием, который откладывается на стенках сосудов в виде кальциевых шипов, а на них оседают холестерин. Как следствие — появление холестериновых бляшек, предвестников атеросклероза. От недостатка кремния страдает и иммунная система (увеличивается риск новообразований), возникают нарушения костной ткани (остеопороз, артроз, заболевания суставов), кожа выглядит сухой, а ногти и волосы становятся ломкими и теряют здоровый вид. Именно кремний обеспечивает нам гладкую кожу, красивые зубы и ногти, пышные волосы, здоровые сосуды, поскольку способствует биосинтезу коллагена — белка,

составляющего основу соединительной ткани. Еще одно волшебное свойство этого элемента — без необходимого уровня кремния в организме не усваиваются многие макроэлементы и витамины. Одним из наиболее эффективных путей пополнения запасов микроэлементов является минеральная вода. Конечно, это не значит, что полезна всякая, без разбора, минералка. Хорошо сбалансированный комплекс кремния содержится в известной российской покупке — сторонником здоровья образа жизни воде «Новотерская целебная». Кремниевая кислота, содержащаяся в ней оказывает легкое стрессовое воздействие на живую клетку организма, чем повышает прочность мембран клеток и, как следствие, ее жизнеспособность.

Эта минеральная вода добывается из высокотермального источника с глубины 1482 м. Источник находится на территории особо охраняемого эколого-курортного региона Кавказских Минеральных Вод. Особенность этой воды заключается в том, что она укрыта 600-метровым слоем непроницаемых пород и хранится в своем первозданном виде в подземных кладовых тысячи лет. Месторождение введено в производственную эксплуатацию в 1996 году, и сегодня на его базе успешно работает популярный санаторный комплекс. Кроме кремниевых элементов в ее состав входят гидрокарбонат (HCO₃), сульфат (SO₄), кальций (Ca₂), магний (Mg₂) и некоторые другие ценные для здоровья элементы.

Идеальный силуэт от EUROPEAN CLINICS теперь и в России от 2 до 18 см всего за 1 сеанс Лучшая альтернатива липосакции!

Moscow • Paris • London • Brussels • Nice • Rotterdam • Innsbruck • Dusseldorf • Jakarta

ДОКАЗАНО! Lipotomy AQP — самый эффективный метод безоперационного удаления целлюлита и жировых отложений

Фундаментальная диагностика (1–2 дня)

- выявление причин целлюлита, жировых отложений и избыточного веса
- исследование гормонального статуса и обмена веществ в организме
- оценка степени целлюлита, окисления
- выбор оптимального метода коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей организма
- оценка показаний и противопоказаний

ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ОМОЛОЖЕНИЯ И ПОДДЯЖКИ КОЖИ

- NEW! УЛЬТРАФИОЛЕТ — безоперационная подтяжка кожи, устраняет провисание и дряблость кожи после удаления жировых отложений
- NEW! Мезотерапия
- FRAXEL, ALUMA, THERMAGE и другие методы аппаратной косметологии
- специальные упражнения для повышения тонуса мышц и подтяжки кожи
- подтяжка кожи с применением микрохирургической техники.

ЛИПОТОМИ AQP — окончательное избавление от целлюлита и жировых отложений (живот, бока, ягодицы, бедра, колени, голени, руки, спина и подбородок)

ПРОВЕДЕНО БОЛЕЕ 7 ТЫСЯЧ СЕАНСОВ!

Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

ГУДБАЙ, АПЕЛЬСИН!

Приближается пора отпусков, а значит, самое время привести свое тело в порядок. Благо, медицина не стоит на месте, и сегодня быть красивой и стройной стало еще проще. И даже враг всех женщин, целлюлит, теперь нам не страшен. Его называют чумой 21-го века. Каждая третья женщина в мире сталкивается с этой проблемой, а в последние время она стала волновать и мужчин. Как за короткий срок избавиться от целлюлита, узнал «МК».

Тепло ли тебе, девица? Криотерапия, или лечение холодом, давно имеет в косметологии славу «рецепта молодости». Кратковременное и резкое охлаждение организма ведет к чудесным результатам.

КАК РАБОТАЕТ: — Холод заставляет все клетки сжиматься, в том числе и жировые, так что кожа становится более гладкой и ровной, — говорит косметолог Татьяна Ивановна Соколенко. — Во время процедуры пациентку помещают в криосауну на две минуты. Ощущения, конечно, не из приятных, тело скывает дикий холод, ведь температура здесь, благодаря жидкому азоту, минус 100–150 градусов! Зато потом вашим глазам предстанет румяная и помолодевшая девица.

Плюсы: За один сеанс криосауны можно потерять 2000 калорий! Минусы: Небольшим минимум 10 процедур.

Если надо, уколось! Мезотерапию следует отнести скорее к косметическим процедурам, нежели к салонным.

КАК РАБОТАЕТ: — Проблемные участки обкалывают специальным препаратом, который действует на расширение и синтез жиров, кровообращение и лимфу. Так как это уже лечебная методика, то и подход более серьезный. Препараты могут быть как медикаментозные, так и построенные на гомеопатических принципах. Какой препарат использовать для борьбы с целлюлитом решает врач в зависимости от сути вашей проблемы, — рассказывает врач-косметолог Светлана Удальцова.

Плюсы: Небольшая скорость рассасывания препарата и глубокое введение позволяют активизировать его действие в зоне целлюлита.

Минусы: Действует 5–6 месяцев, к тому же недешево.

Детки без клетчатки Массаж, диеты, обертывания — эти способы не дают 100-процентный результат. И вот наконец-то, свершилось! Ученые изобрели метод, помогающий раз и навсегда избавиться от ненавистной апельсиновой корки.

КАК РАБОТАЕТ: — В двух словах суть метода Lipotomy AQP — в том, чтобы разорвать стенки жировых клеток и вывести жир из организма, — рассказывает главный врач European Clinics доктор медицинских наук Дорина Алексеевна Мунтян. — Массаж, крема в данном случае не помогают, ведь проблема лежит в глубоких слоях кожи, куда ни массажист, ни крем добраться не могут. Lipotomy AQP признана европейскими экспертами самой эффективной. Ее создал бельгийский доктор Тьерри Пирме, разработав эту методику на основе работ, удостоенных Нобелевской премии 2003 года.

Врач измеряет процентное содержание жира и воды в организме, давление и другие показатели. Затем пациенту в области подкожных жировых отложений (живот, ягодицы, внутренняя и внешняя поверхность бедер, голени, колени, спина, плечи) вводят с помощью уколов специальный раствор, который размягчает и растягивает мембраны жировых клеток, от напряжения они становятся очень хрупкими. Затем специальным аппаратом, врач воздействует на обрабатываемые зоны пациента, в результате чего клетки разрушаются, и освободившийся из них жир выводится из организма естественным путем (через печень и кишечник). И никаких операций!

В конце сеанса на пациента надевают эластичный комбинезон или бандаж для подтяжки кожи. После этого можно вернуться домой или на работу.

Во время процедуры пациент теряет до 2 сантиметров в объеме. А в последующие 3 месяца — 6–12 сантиметров. Окончательный результат можно оценить спустя 3 месяца.

Плюсы: Метод безболезненный, безопасный, а главное, гарантирует, что целлюлит к вам больше не вернется. Так как процесс формирования жировой ткани завершается к 18–19 годам, релидив целлюлит после Lipotomy AQP невозможен. К тому же этот метод не оставляет рубцов или синяков и не требует госпитализации. А для достижения результата достаточно одной-двух процедур, в зависимости от проблемной области.

Минусы: Ультразвук противопоказан больным сахарным диабетом и мочекаменной болезнью.

ПЛЮС ФОРМА МИНУС КИЛОГРАММЫ

17 граммов белка, чтобы быть сытой и поддерживать форму

более 20 витаминов и минералов, чтобы быть полной сил

всего 227 килокалорий, чтобы контролировать вес

Формула 1

Формула идеальной фигуры

Коктейль поможет стать стройной и обогатит рацион необходимыми питательными веществами без лишней калорий. Это полноценный завтрак, обед или ужин в одном стакане —

стоит попробовать!

* при приготовлении на обезжиренном молоке

Четыре потрясающих вкуса, чтобы радовать себя разнообразием! Всего несколько минут на приготовление.

8-800-200-74-74

Продукт сертифицирован

HERBALIFE

www.herbalife.ru