

А'ЭТУАЛЬ

С ЧИСТОГО ЛИСТА

тема номера: глобальное
весеннее обновление

21 СРЕДСТВО
ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ
КОЖИ

4 ЛУЧШИХ
ДЕТОКС-
КУРОРТА

6 ШАГОВ
К ПЕРЕЗАГРУЗКЕ
ОРГАНИЗМА

16+

возрастная
категория



VOILA DU JOLI

Коллекция парфюмерной воды VOILA DU JOLI - это классика в современном прочтении.

Пять невероятно женственных ароматов, заключённых в стеклянные флаконы с шёлковыми кистями.

Эта коллекция создана для современных принцесс - романтичных, красивых, умных, идущих в ногу со временем, активных, но не теряющих при этом своих обаяния и женственности.



ТОЛЬКО В

Этуаль

РЕКЛАМА



*ХЕ ИНТЕНС РЕКЛАМА

Her Intense*

НОВЫЙ ЖЕНСКИЙ АРОМАТ



BURBERRY



ЭМИЛИЯ КЛАРК

DOLCE & GABBANA
The Only One



SHISEIDO

GINZA TOKYO



Ultimune

**Сила вашей красоты -
в вашей коже**

Всего за неделю на 28% улучшается способность кожи противостоять возрастным изменениям*.

Пробудите внутренние механизмы защиты кожи, предупреждая проявление следов стресса, городского образа жизни и видимых признаков старения. Кожа становится гладкой, упругой и сияющей.

10 миллионов флаконов продано во всем мире**

#ALIVEwithBeauty



* Индекс внутренней защиты кожи (на основе степени удержания влаги и трансэпидермальной потери воды, протестировано на 30 добровольцах) после недели применения. Ultimune Концентрат, восстанавливающий энергию кожи.

** В-NASS: на основе статистических данных о продажах (в ритейл) концентрата ULTIMUNE для лица и для кожи вокруг глаз за период с января по декабрь 2018 года. Ultimune - концентрат Ultimune, восстанавливающий энергию кожи. Ultimune – Ультимьюн. #ALIVEwithBeauty - #живитекрасотой. В-NASS – Би-Насс.



РЕКЛАМА ООО «ШИСЕЙДО (РУС)».



NUTRITIOUS MICRO-ALGAE

Бережное очищение. Увлажнение. Сокращение пор.

Высокоэффективные средства на основе трёх видов водорослей для поддержания естественного баланса кожи.

Ваша кожа сияет красотой и здоровьем.

Действенная сила трёх водорослей:

- Хлорелла поддерживает естественный баланс кожи.
- Спирулина способствует избавлению кожи от токсинов.
- Ламинария контролирует выработку кожного жира и сужает поры.

Желе, глубоко очищающее поры

Очищение и свежесть.

Двухфазный лосьон, очищающий и сужающий поры

Сияние одним движением.

Увлажняющий флюид, сокращающий поры

Легкое увлажнение без нежелательного блеска.

Мыло, глубоко очищающее поры

Новое слово в эффективном очищении кожи.

ESTÉE LAUDER

Реклама. Товар сертифицирован. © 2019 Estée Lauder inc.
*Nutritious Micro-Algae – натуральное микро-алгакэй





Дневной и ночной кремы

Multi-Active

Сокращение первых морщин,
восстановление энергии
и сияния кожи.

ИННОВАЦИЯ* CLARINS

Средства на основе заключенного в капсулы экстракта ворсянки обеспечивает направленное антиоксидантное и восстанавливающее действие. Первые морщины заметно сокращаются, цвет лица становится свежим и сияющим.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО CLARINS

Формулы надежно защищают фибробласты от вредного воздействия стресса и недостатка сна, предотвращая преждевременное старение кожи.

82%** женщины подтверждают, что
КОЖА СТАЛА ЗАМЕТНО БОЛЕЕ УПРУГОЙ.



Экстракт ворсянки
оказывает направленное антиоксидантное
и восстанавливающее действие.

Multi-Active — Мульти-Актив

*Среди продуктов Clarins

**Исследование удовлетворенности потребителей при участии 106 женщин
в течение 4-х недель, SYRES, Франция, 2015

CLARINS

* Good Girl Carolina Herrera Нью Йорк: Новая парфюмерная вода Леджер, #goodstovebad (гуллубибэд), Реклама, ООО «Пуч Рус», тел.: +7 495 921 17 91 / 92

GOOD GIRL

CAROLINA HERRERA
NEW YORK



THE NEW EAU DE PARFUM LÉGÈRE

#GOODTOBEBAD



Дневной и ночной кремы

Extra-Firming

Повышение упругости кожи,
лифтинг, сокращение морщин.

ИННОВАЦИЯ* CLARINS

Регенерирующие средства на основе экстракта анигозантоса обеспечивают комплексное укрепляющее и омолаживающее действие. Кожа выглядит заметно более гладкой, упругой и как будто обновленной.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО CLARINS

Формулы оказывают направленное воздействие на источник упругости кожи, помогая сохранять ее молодость и красоту.

89%** ЖЕНЩИН ПОДТВЕРЖДАЮТ,
ЧТО КОЖА СТАЛА ЗАМЕТНО БОЛЕЕ УПРУГОЙ.

Extra-Firming — Экстра-Фёрминг

*Среди продуктов Clarins

**Исследование удовлетворенности потребителей при участии 107 женщин после 14 дней использования дневного и ночного кремов Extra-Firming, SYRES, Франция, 2019



Экстракт анигозантоса
обладает исключительными
укрепляющими свойствами.

CLARINS



Креативный директор | Офелия Шафир | **Creative Director** | Ofelia Shafir

Контент-директор | Владлена Андреева | **Content Director** | Vladlena Andreeva

Редакционный директор | Наташа Богданкевич | **Editorial Director** | Natasha Bogdankevich

Заместитель редакционного директора | Лилия Мурсалиева |
Deputy Editorial Director | Liliya Mursalieva

Приглашенный редактор | Екатерина Великина | **Guest Editor** | Ekaterina Velikina

Шеф-редактор | Надежда Бороздина | **Chief Editor** | Nadezhda Borozdina

Арт-директор | Марина Сенюшкина | **Art Director** | Marina Senyushkina

Редакторы отдела «Красота» | Алика Жукова, Кристина Скукина |
Beauty Editors | Alika Zhukova, Kristina Skukina

Редакторы отдела «Культура» | Екатерина Анискина, Светлана Аношкина |
Feature Editors | Ekaterina Aniskina, Svetlana Anoshkina

Редактор отдела «Мода» | Ирина Шаркадий | **Fashion Editor** | Irina Sharkadiy

Фоторедакторы | Ирина Лутцева, Екатерина Петрова |
Photo Editors | Irina Lutseva, Ekaterina Petrova

Корректоры | Наталия Володина, Надежда Сидельникова |
Proof-readers | Nataliya Volodina, Nadezhda Sidelnikova

Менеджер по печати | Кинда Ханнана | **Print Manager** | Kinda Khannana

Ассистент редакции | Варвара Коносова | **Editorial Assistant** | Varvara Konosova

Над номером работали:

Ксения Аносова, Ирина Бочкова, Юлия Бурунова, Анна Волчек, Екатерина Гербей, Николай Голованов, Ольга Грачева, Алена Громницкая, Анастасия Громова, Виктория Двойникова, Евгений Дробышев, Игорь Ерин, Виктория Казарян, Ульяна Кальсина, Ася Кириенко, Софья Лиственная, Елена Эбади, Наташа Young.

Бумага для журнала Л'Этуаль (в том числе для обложки) производится исключительно из возобновляемого сырья и без хлора. Для производства бумаги берется древесина, поставляемая из рационально используемых лесов, и древесная стружка. Такую бумагу можно применять повторно, а отходы от переработки макулатуры идут на выработку экологически чистой энергии.

Ежемесячный журнал «Л'Этуаль». Издаётся с ноября 2009 года.

Учредитель и издатель: ООО «Алькор и Ко».

Отдел рекламы: ООО «Алькор и Ко»

Адрес: 119261, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 72/2.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-61334)

Номер №3 (110) март 2020. Подготовлен к печати 18 марта 2020 года. Тираж 150000 экз.

Редакция: 117452, г. Москва, Симферопольский б-р, д. 28, стр. 2.

Подготовка к печати и цветоделение PPI (PrePress International).

Тел.: +7 (495) 107 9610/11

Руководитель редакции Шафир Офелия Руслановна

Отпечатано: АО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь»

109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 4д. Тел.: +7 (495) 276 1606.

Все права защищены. Статьи, рубрики и другие редакционные материалы журнала «Л'Этуаль» являются справочно-информационными и аналитическими материалами, а также охраняемыми результатами интеллектуальной деятельности. Полное или частичное воспроизведение статей, материалов и других результатов интеллектуальной деятельности, опубликованных в журнале «Л'Этуаль», запрещено. «Л'Этуаль» не несет ответственности за присланные материалы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Любое воспроизведение материалов или их фрагментов на любом языке возможно только с письменного разрешения учредителя.

BVLGARI

ROMA

ООО «БвЛГари» - Россия | ДИИИИЗ ЗОЛОТОИ ЦИТРИН | МАРК ПАТЕНТОВАНА | СИТИИИИ



OMNIA

GOLDEN CITRINE

#OMNIALANDIA

BVLGARI.COM

SHISEIDO
GINZA TOKYO



НОВЫЙ
Vital Perfection

Лифтинг-крем, повышающий упругость кожи

**Создайте улучшенную версию самой себя
Самостоятельно**

В результате:
заметно подтянутая кожа - уже через 1 неделю
упругая и сияющая - через 4 недели *.

Действие комплекса KURENAI-TruLift восстанавливает четкие контуры.
А вся мощь технологии ReNeura Technology++™
направлена на быстрый антивозрастной эффект.
Теперь можно уверенно смотреть в будущее,
ведь кожа становится более подтянутой и упругой.

#ALIVEwithBeauty **





Реклама ООО "Шисейдо (СХУ)", КУРЕНВАРЦ (Ци) – (КУРЕНВАРЦ) – Фруктоза
ReNeura Technology, +7 916 880 0000 – Ренсера Текнолоджи+ПМ, Vital Perfection
– Байгали Парфюмери – #ALIVEwithBeauty™ – #живемкрасотой.





ОБЛОЖКА

Фото: Евгений Дробышев.
Стиль: Николай Голованов.
Макияж: Ирина Бочкова,
ведущий стилист по макияжу
Dolce & Gabbana.
Волосы: Ася Кириенко,
стилист Tressemmé.
Продюсер: Ульяна Кальсина.

На Владе: жакет и брюки –
все **Be Blumarine**; туфли,
Principe di Bologna;
серьги, **Exclaim**

СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВО РЕДАКТОРА

МНЕНИЕ Л'ЭТУАЛЬ

НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

ВЫБОР РЕДАКТОРА

ТРЕНДЫ

О КРАСОТЕ

стр. 044 **BEAUTY-НОВОСТИ**

стр. 058 **КОСМЕТИЧКА**
Лилии Кучеровой, администратора
магазина Л'Этуаль в Пятигорске

стр. 060 **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**
Новый аромат Coach Dreams,
Coach

стр. 062 **ИССЛЕДОВАНИЕ**
Разбираемся в мифах об очищении
кожи вместе с экспертами

стр. 068 **ИНВЕСТИЦИЯ**
Маска-пилинг Bubble Mask
Peeling, Payot

стр. 070 **СЪЕМКА**
Лучшие средства для бьюти-детокса

стр. 074 **ЛИКБЕЗ**
Наш гид о пользе кислот для кожи

стр. 082 **МНЕНИЕ**
Эксперт по здоровому питанию
Елена Эбади о том, как сохранить
молодость кожи

стр. 084 **НА СТОЛЕ**
Обновленные бьюти-бестселлеры

стр. 086 **ИНТЕРВЬЮ**
Килиан Хеннесси о новом аромате
и самых сексуальных нотах

ТОЛЬКО В 



MODERN
PRINCESS
BLOOMING



LANVIN
PARIS

MODERN PRINCESS BLOOMING — Модерн Принцесс Блуминг — Образы Актрис и Кош. Реклама.



CLARINS
PARIS

Multi-Active Jour
Crème premières rides antioxydante
Targets fine lines, antioxidant day cream
Toutes peaux - All skin types

CLARINS
PARIS

Extra-Firming Jour
Crème fermeté anti-rides
Wrinkle control, firming day cream
Toutes peaux - All skin types

CLARINS
PARIS

Haute Exigence Jour
Multi-Intensive - Toutes peaux
Super Restorative Day
All skin types

CLARINS
PARIS

Double Serum
[Hydric + Lipidic System]

Traitement Complet Anti-Âge Intensif
Complete Age Control Concentrate

Double Serum

Повышает эффективность антивозрастного крема.

ПОДТВЕРЖДАЮТ БОЛЕЕ 88% ЖЕНЩИН!¹

ВОЗРАСТ: 30+
СОКРАЩЕНИЕ ПЕРВЫХ МОРЩИН

Крем Multi-Active способствует сокращению первых признаков старения, помогая сохранять молодость и сияние кожи даже в условиях стресса и недостатка сна. 88% женщин подтверждают, что сыворотка Double Serum повышает эффективность крема Multi-Active.²

ВОЗРАСТ: 40+
ПОВЫШЕНИЕ УПРУГОСТИ КОЖИ

Крем Extra-Firming стимулирует процесс регенерации и укрепляет структуру кожи, помогая ей оставаться гладкой, упругой и эластичной. 88% женщин подтверждают, что сыворотка Double Serum повышает эффективность крема Extra-Firming.³

ВОЗРАСТ: 50+
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЛОТНОСТИ КОЖИ

Крем Multi-Intensive способствует восстановлению плотности и упругости кожи, разглаживает морщины, обеспечивает эффект лифтинга. 91% женщин подтверждают, что сыворотка Double Serum повышает эффективность крема Multi-Intensive.⁴

www.clarins.ru

Double Serum - Дабл Серум, Multi-Active - Мульти-Актив, Extra-Firming - Экстра-Ферминг, Multi-Intensive - Мульти-Интенсив.

1. Исследование удовлетворенности потребителей, использовавших: дневной крем для предотвращения первых возрастных изменений с антиоксидантным действием для любого типа кожи Multi-Active + комплексную омолаживающую двойную сыворотку Double Serum; регенерирующий дневной крем против морщин для любого типа кожи Multi-Active + комплексную омолаживающую двойную сыворотку Double Serum; восстанавливающий дневной крем интенсивного действия для любого типа кожи Multi-Intensive + комплексную омолаживающую двойную сыворотку Double Serum. 2. Исследование удовлетворенности потребителей при участии 109 женщин в течение 28 дней: 14 дней использования дневного крема для предотвращения первых возрастных изменений с антиоксидантным действием для любого типа кожи Multi-Active + 14 дней использования дневного крема для предотвращения первых возрастных изменений с антиоксидантным действием для любого типа кожи Multi-Active в сочетании с комплексной омолаживающей двойной сывороткой Double Serum. 3. Исследование удовлетворенности потребителей при участии 103 женщин в течение 28 дней: 14 дней использования регенерирующего дневного крема против морщин для любого типа кожи Extra-Firming + 14 дней использования регенерирующего дневного крема против морщин для любого типа кожи Extra-Firming в сочетании с комплексной омолаживающей двойной сывороткой Double Serum. 4. Исследование удовлетворенности потребителей при участии 113 женщин в течение 28 дней: 14 дней использования восстанавливающего дневного крема интенсивного действия для любого типа кожи Multi-Intensive + 14 дней использования восстанавливающего дневного крема интенсивного действия для любого типа кожи Multi-Intensive в сочетании с комплексной омолаживающей двойной сывороткой Double Serum.

ООО «КЛАРАНС», 105064, г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 9, эт. 10, пом. II, ком. №3, ОГРН 1057746424306.

Реклама

CLARINS



стр. 088 **ПРЕМЬЕРА**
Эксклюзив Л'Этуаль – коллекция макияжа Christian Louboutin Beauty

стр. 090 **НАХОДКА**
Мицеллярный гель для снятия макияжа Black Charcoal Therapy, Wild Nature

О ГЛАВНОМ

стр. 092 **ИСТОРИЯ С ОБЛОЖКИ**
Интервью с Владленой Тимошенко – победительницей конкурса #хочустиатьялицомлэтуаль

стр. 098 **МУЗА**
Женщины, которые не побоялись перемен

стр. 104 **ГИД**
Перезагрузка организма

стр. 110 **РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ**
Как начать жизнь с чистого листа

стр. 114 **АСТРОПРОГНОЗ**
Гороскоп для всех знаков зодиака

стр. 118 **ГИД**
Куда отправиться на детокс

О МОДЕ

стр. 124 **МОДНЫЕ НОВОСТИ**

стр. 128 **ТРЕНДЫ**

стр. 132 **НА ЧТО КОПИТЬ**
Легкий плащ

стр. 134 **ТЕНДЕНЦИИ**
Ответственное потребление

О КОМАНДЕ

стр. 138 **ИНТЕРВЬЮ**
Дженни Ли, исполнительный директор J.Cat Beauty

стр. 140 **НАШИ ЛИЦА**
Лучшие продавцы и магазины

стр. 144 **АДРЕСА**

JIMMY CHOO

FEVER

НОВЫЙ АРОМАТ





ESTÉE LAUDER

Основа уверенности

Double Wear

Тональный крем
Естественный матовый финиш.
24 часа стойкости.
24 оттенка.

Безупречность тона в любой ситуации.
Устойчивый. Водостойкий. Незаменимый.
Контроль блеска. Точность оттенка
в течение всего дня.



Реклама. Товар сертифицирован. © 2020 Estée Lauder inc.
Double Wear – Дабл вез.

Безупречность для любого оттенка кожи



Екатерина Великина,
главный редактор Cosmopolitan,
приглашенный редактор
журнала Л'Этуаль

Сегодня вы держите в руках наш новый номер, и он посвящен очищению. Когда мы придумали эту тему, была еще зима и нам казалось, что может быть весной актуальнее, чем привести свое тело и кожу в порядок? Мы выбрали лучшие детокс-курорты, где можно избавиться от токсинов и лишних килограммов, написали о том, как правильно ухаживать за кожей, и отобрали самые важные средства для красоты и обновления. А также подготовили гид по всему, что поможет очистить мысли и чувства. Однако сегодня, когда мы подписываем этот номер в печать, мир уже совершенно поменялся и будет меняться еще. Пандемия коронавируса явно демонстрирует, что нам всем пора мыслить глобальнее. Странным образом вирусу удалось показать, насколько уязвимо человечество и наша планета Земля. Все лишнее отошло на второй план. Повсеместный карантин и самоизоляция доказали нам, что в этих новых условиях жизни важным остается только самое простое – любить своих близких, заботиться о себе и о тех, кто рядом, и поддерживать друг друга. Собственно, это все, что мы должны делать, не только сейчас – всегда.

ООО «Алькор и Ко». Реклама.



АРОМАТ ДЛЯ ЖЕНЩИН
TRUSSARDI.COM

TRUSSARDI

Алена **ВЫБИРАЕТ**

PR-ДИРЕКТОР Л'ЭТУАЛЬ АЛЕНА ГРОМНИЦКАЯ ЗАДАЕТ ТРЕНДЫ И ВЫБИРАЕТ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ СРОЧНО ХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ.



Ночная маска
Pumpkin, Too Cool For School



Моя бьюти-рутина всегда начинается с очищения кожи лица, но последующий уход я считаю не менее важным. За увлажнение у меня отвечает софтвер Shiseido из линии Benefiance WrinkleResist24 – дозирую несколько капель на ладони и распределяю по лицу, а после использую сыворотку. Вообще, мне нравится, когда эффект от косметических средств заметен сразу. С корейской ночной маской Too Cool For School именно так: наносишь перед сном вместо крема, а утром просыпаешься с ровным тоном и идеальной кожей. Особенно приятно, что маска «работает», пока ты отдыхаешь! Разве не чудо? С приходом весны все чаще рука тянется к аромату Pleasures, Estée Lauder. Эта парфюмерная композиция ассоциируется у меня с юностью, чистотой, весной – невероятно нежный букет. А если надо создать праздничное настроение – всегда беру голографическую подводку для глаз Л'Этуаль. Уже не помню, какой сейчас тюбик по счету, поэтому могу смело сказать, что это мой настоящий любимчик. Средства идеально в качестве подводки для век, его можно наносить во внутренний уголок глаза и даже на брови. Супервещь!



Парфюмерная вода
Pleasures, Estée Lauder



Балансирующий софтвер **Benefiance WrinkleResist24 Balancing Softener, Shiseido**



Подводка для глаз
Mermaid Tears Holographic Eye Liner, Splash, Л'Этуаль

ТОЛЬКО В 



ООО «Алькор и Ко», Реклама, DREAMS — мечта.


COACH
NEW YORK

Новый аромат
COACH DREAMS *Живи мечтой*



ФЭНТЕЗИ СО СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН, ФЕМИНИСТСКАЯ КОМЕДИЯ С КИРОЙ НАЙТЛИ, ШАРЛОТТА ГЕНСБУР В РОЛИ САМОЙ СЕБЯ У ГАСПАРА НОЗ И КЭТИ ХОЛМС В ЭКРАНИЗАЦИИ БЕСТСЕЛЛЕРА – ЭТОТ МЕСЯЦ ОСОБЕННО БОГАТ НА ЯРКИЕ КИНОПРЕМЬЕРЫ!



«Черная Вдова»

Скарлетт Йоханссон вновь в роли Черной Вдовы из вселенной Marvel! Теперь ее супергероине Наташе Романофф предстоит в одиночку встретиться со своим тайным прошлым и раскрыть заговор, который ведется против нее уже несколько лет. Актерский состав фильма, как всегда, звездный: Флоренс Пью, Роберт Дауни-младший, Дэвид Харбор и другие.

«Мисс Плохое поведение»

1970 год, Лондон. Столица Великобритании готовится к конкурсу «Мисс мира». Участницы репетируют безупречные улыбки, примеряют наряды и не собираются уступать друг другу. В то же время группа феминисток во главе с Кирой Найтли готовится сорвать этот праздник. Основано на реальных событиях.



«Вечный свет»

Свою новую картину скандальный режиссер Гаспар Ноз посвятил закулисной кинопроизводству. А точнее, интригам, которые плетут друг против друга участники съёмочной команды. Главные героини, французские актрисы Шарлотта Генсбур и Беатрис Даль, к слову, играют самих себя – звезд кино.



«Секрет»

Экранизация мирового бестселлера Ронды Берн «Тайна» (The Secret) о силе позитивного мышления с Кэти Холмс в главной роли. Ее героиня Миранда внезапно остается вдовой с тремя маленькими детьми. И когда женщине кажется, что жизнь проходит мимо, а счастья уже не будет, она знакомится с Брэйем. Но насколько случайна их встреча?

CLARINS

НОВИНКА

Lip
Comfort
Oil
INTENSE



Цвет, блеск и уход –
без компромиссов!

Lip Comfort Oil Intense — Лип Комфорт Ойл Интенс

Реклама

ТРАНСЛЯЦИИ ИЗ МОСКОВСКИХ ТЕАТРОВ, АРХИВНЫЕ ЗАПИСИ ЛУЧШИХ СОВЕТСКИХ СПЕКТАКЛЕЙ, БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП К ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ КУРСАМ И СЕРИАЛАМ, А ТАКЖЕ ПОСТАНОВКИ МЕТРОПОЛИТЕН-ОПЕРА – ТОП-5 ПЛАТФОРМ ДЛЯ КУЛЬТУРНОЙ ОНЛАЙН-ПРОГРАММЫ.



**Трансляции
Метрополитен-опера**

«Кармен», «Травиата», «Евгений Онегин» и другие лучшие оперные постановки Метрополитен-опера за последние 14 лет – каждый день на сайте театра. О разнице во времени можно не волноваться – записи трансляций будут доступны в течение 20 часов.



Радио Arzamas

Образовательная платформа с курсами о древних цивилизациях, искусстве всех эпох, литературе разных стран и даже специальными подкастами для детей открыла бесплатный доступ ко всем аудиозаписям до 15 апреля. Прекрасная возможность для самообразования!



Сервис Premier

Самое время взглянуть на свой список сериалов и фильмов, отложенных на потом: сейчас их можно бесплатно посмотреть на сервисе Premier.



**Проект
«Культура.рф»**

Записи советских спектаклей, классика отечественного кино, документальные фильмы и лекции историков – в свободном доступе на сайте «Культура.рф».



**Прямые трансляции
из московских театров
на сайте «Online театр»**

Спектакли театров им. Е. Вахтангова и им. Вл. Маяковского, сатиры и «Ленкома» каждый день транслируют для тех, кто по тем или иным причинам отказался от посещения общественных мест, но по-прежнему тянется к прекрасному. Правда, за доступ к просмотру нужно заплатить 400 рублей.

Фото: архивы пресс-служб

ROCHAS

PARIS

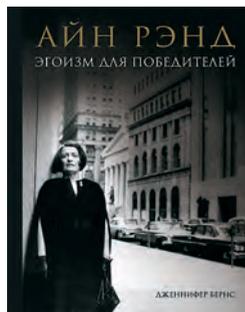


www.rochas.com ООО «Алькор» Ко» Реклама.

ДЛЯ НЕГО

ДЛЯ НЕЁ

ИСТОРИЯ УСПЕХА ПИСАТЕЛЬНИЦЫ АЙН РЭНД, ОТКРОВЕНИЯ ТОП-МОДЕЛИ ЖИЗЕЛЬ БЮНДХЕН, ЛИЧНОСТНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ГОЛЛИВУДСКОЙ СЦЕНАРИСТКИ И СЕКРЕТ ЖИЗНИ БЕЗ СТРЕССА – ПРЕДСТАВЛЯЕМ КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПО-НОВОМУ ВЗГЛЯНУТЬ НА СЕБЯ И ИЗМЕНИТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ.

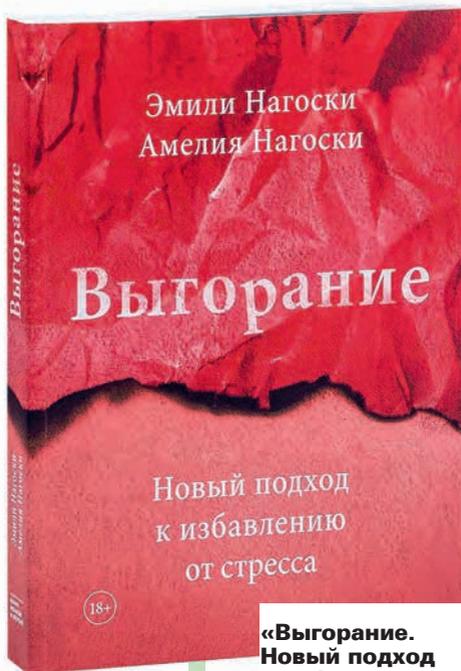
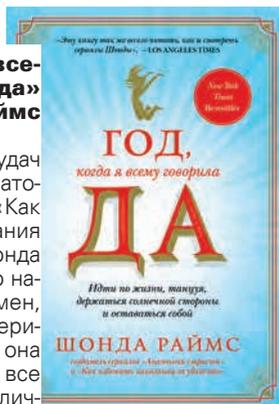


**«Айн Рэнд. Эгоизм для победителей»
Дженнифер Бернс**

Айн Рэнд, автор культового романа «Атлант расправил плечи», считала, что счастье должно быть главным приоритетом в жизни человека. Историк Дженнифер Бернс восемь лет работала с личным архивом Рэнд и выяснила, как писательнице до сих пор удается менять сознание людей по всему миру.

**«Год, когда я все-
му говорила «да»»
Шонда Раймс**

После череды неудач создатель «Анатомии страсти» и «Как избежать наказания за убийство» Шонда Раймс поняла, что настало время перемен, и поставила эксперимент. Целый год она говорила «да» на все предложения! Отличный мотивационный пример для тех, кто не может решиться на что-то новое.



**«Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса»
Эмили и Амелия Нагоски**

Как снизить количество стресса в своей жизни? Возможно ли перестать испытывать чувство вины? Каким образом научиться управлять эмоциями? Автор мирового бестселлера о женской сексуальности «Как хочет женщина» Эмили Нагоски и ее сестра Амелия изучили влияние стресса на женский организм и теперь точно знают, как восстановить внутреннее равновесие и вернуть любовь к себе.



**«Lessons. Мой путь к жизни, которая имеет значение»
Жизель Бюндхен**

Путешествия, многомиллионные контракты, дружба со знаменитостями и безграничные возможности – именно так мы представляем жизнь топ-моделей. Но звезда мира моды Жизель Бюндхен спешит развеять эти мифы. В своей первой книге она откровенно рассказывает обо всех трудностях, с которыми ей пришлось столкнуться на тернистом пути к успеху.



Фото: архивы пресс-служб

TSUBAKI

Реклама ООО «ШИСЕЙДО (РУС)».

Салонный уход
у вас дома

Моментальный эффект



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

КУШОН-АКСЕССУАР, ГИДРОФИЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА И ТЕНИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ: БЬЮТИ-РЕДАКТОР ЖУРНАЛА Л'ЭТУАЛЬ АЛИКА ЖУКОВА ВЫБРАЛА ГЛАВНЫЕ СРЕДСТВА МЕСЯЦА.



Гидрофильное масло Blanc:Chroma, Shu Uemura – must-have для очищения кожи лица. Древесный уголь абсорбирует загрязнения, а ферменты чая отшелушивают. После умывания кожа увлажненная и нет ощущения стянутости.



Этой весной не обойтись без мерцающих теней для век #Unicornluv, 003, Soda. Палитра из восьми оттенков – то, что надо как для офисного макияжа, так и для образа на вечеринку. Кстати, тени высокопигментированы и держатся весь день!



Кушон Preciouskin, Nude, Dolce & Gabbana в золотом футляре с черным кружевом не хочется убирать в сумочку – настолько красив. И умен: отлично выравнивает тон и ухаживает за кожей – в составе гиалуроновая кислота для увлажнения и экстракт инжира для сияния.



Аромат Miss Dior Rose N'Roses, Dior – настоящий цветочный букет, где солирует роза. Помимо эссенции ароматного цветка, вас окутывает вуаль из нот мандарина, бергамота, герани и белого мускуса. Идеальный микс для весны!

Фото: Ольга Грачева; личный архив Алики Жуковой

**MONT
BLANC** 

EXPLORER

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН



Richard Quinn

ТРЕНД



1



2



3



4

ФИОЛЕТОВЫЙ – НОВЫЙ РОЗОВЫЙ, А ТАКЖЕ САМЫЙ МОДНЫЙ ЦВЕТ НАСТУПИВШЕГО СЕЗОНА. НАНОСИТЕ ТЕНИ ЭТОГО ОТТЕНКА НА ВСЕ ВЕКО, КАК НА ПОКАЗЕ RICHARD QUINN, ИЛИ В КАЧЕСТВЕ АКЦЕНТА ВДОЛЬ ЛИНИИ РОСТА РЕСНИЦ, КАК ЭТО ДЕЛАЛИ ВИЗАЖИСТЫ НА ШОУ BALMAIN.

1. Тени **Color Queen, 27, L'Oréal Paris.**
2. Палитра теней **Voyageur Eyeshadow Palette, Quartz, Nars.**
3. Тени с двойным эффектом **Wet & Dry, Burgundy, Collistar.**
4. Палитра теней **Create Yo` Sself, 002, Soda.**

Фото: архивы пресс-служб

ТОЛЬКО В

Этуаль



ООО «Алькорик Ко», Россия

НОВЫЙ ЖЕНСКИЙ АРОМАТ

Oscar de la Renta
BELLA ESSENCE



ТРЕНД



ЕСЛИ ВЫ ТАК И НЕ ПОДРУЖИЛИСЬ С ИДЕАЛЬНЫМИ СТРЕЛКАМИ ИЛИ SMOKY EYES – ДЕЛАЙТЕ АКЦЕНТ НА ГУБАХ! ПРИСМОТРИТЕСЬ К КРАСНЫМ ОТТЕНКАМ С ЯГОДНЫМ ПОДТОНОМ, КАК НА ПОКАЗЕ MOSCHINO, – ТАКАЯ ПОМАДА БУДЕТ САМОЙ МОДНОЙ ЭТОЙ ВЕСНОЙ.

1. Стойкая жидкая помада **My Smiles Begin With You, The Curtains Close, BME**. 2. Помада **Full Force, Lover, Buxom**. 3. Помада **Color Sensational Smoked Roses, 325, Maybelline New York**. 4. Помада с матовым покрытием, **Inappropriate Red, Nars**.



О КРАСОТЕ

Фото: Евгений Дробышев. Стилль: Николай Голованов. Макияж: Ирина Бочкова, ведущий стилист по макияжу Dolce & Gabbana. Волосы: Ася Кириенко, стилист TRESemmé. Продюсер: Ульяна Кальсина. На Владе: жакет, Be Blumarine; серьги, Exclaim

ЧИСТОТА СПАСЕТ МИР!

ДЕТОКС-СРЕДСТВА ДЛЯ
КОЖИ ЛИЦА, ТЕЛА И ГОЛОВЫ



Женская парфюмерная вода
This is Love! Pour elle,
мужская парфюмерная вода
This is Love! Pour lui – все
Zadig & Voltaire

ПАРФЮМЕРЫ ФРАНЦУЗСКО-
ГО БРЕНДА ZADIG & VOLTAIRE
СОЗДАЛИ ПАРНЫЕ АРОМАТЫ
THIS IS LOVE! КАК ОДУ СТРАСТНОЙ
ЛЮБВИ. ДЛЯ НЕГО – ДРЕВЕСНО-
ПРЯНЫЙ С НОТАМИ БЕРГАМОТА
И ЦВЕТКА АПЕЛЬСИНА; ДЛЯ НЕЕ –
ЦВЕТОЧНЫЙ С АККОРДАМИ ФИ-
АЛКИ И ВАНИЛИ. САНДАЛОВОЕ
ДЕРЕВО ПРИСУТСТВУЕТ В ОБЕ-
ИХ ВЕРСИЯХ, ОБЪЕДИНЯЯ ИХ.
КСТАТИ, ПЕРЕХОДЫ ЦВЕТА
НА ФЛАКОНАХ СИМВОЛИЗИРУЮТ
ВОЛНУ ЧУВСТВ.

Фото: Ольга Грачева

ООО «АЛЬКОР И КО» РЕГИСТРАЦИЯ: VERSACEPARFUMS.COM



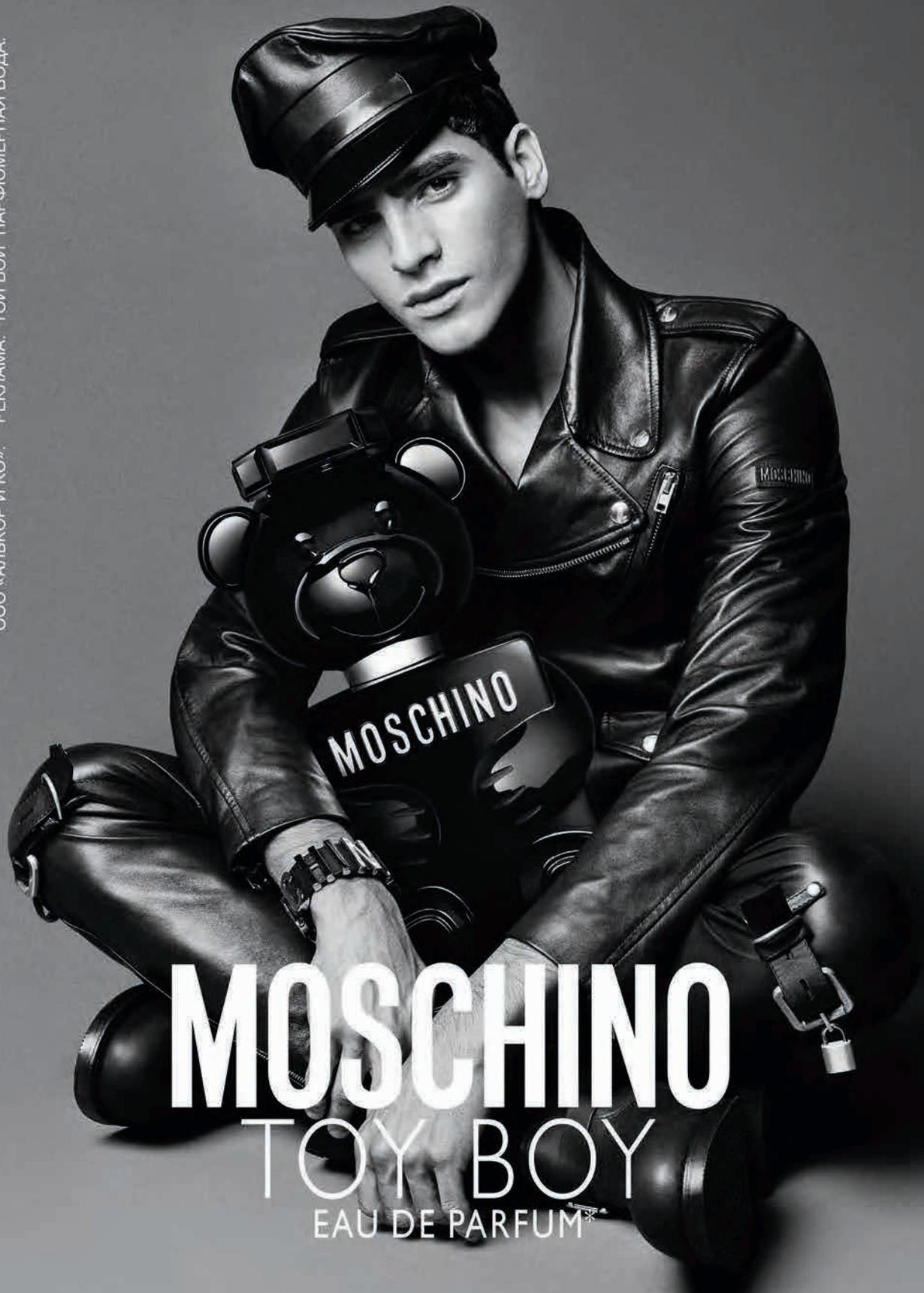
VERSACE



**ЕСЛИ ВЫ МЕЧТАЛИ СОБЛАЗ-
НЯТЬ МУЖЧИН ОДНИМ ЛИШЬ
ВЗГЛЯДОМ – ВАШ ЗВЕЗДНЫЙ
ЧАС НАСТАЛ! DOLCE & GABBANA
ВЫПУСТИЛИ ТУШЬ, КОТОРАЯ
УДЛИНЯЕТ И РАЗДЕЛЯЕТ РЕС-
НИЦЫ, УВЕЛИЧИВАЕТ ИХ ОБЪ-
ЕМ ДО 145% И НЕ ОСЫПАЕТСЯ!
ПОЭТОМУ ЗА ЭФФЕКТ ПАНДЫ
МОЖНО НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ. КСТАТИ,
ЧУДО-ТУШЬ НЕ ТОЛЬКО ПРИЯТНА,
НО И ПОЛЕЗНА: В ЕЕ СОСТАВЕ ТРИ
ПИТАТЕЛЬНЫХ ВОСКА И МАС-
ЛО СЕМЯН ЖОЖОБА, КОТОРЫЕ
УКРЕПЛЯЮТ РЕСНИЦЫ.**

Тушь **Passioneyes Intense
Volume**, Dolce & Gabbana

ООО «АЛЬКОР И КО». РЕКЛАМА. *ТОЙ БОЙ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА.



MOSCHINO
TOY BOY
EAU DE PARFUM*



Помады **Rouge à Lèvres**
Gothique, Letty Orange,
Victoriana Blue, Goldie Red,
Gucci Beauty

«НЕМНОГО ГОТИКИ НЕ ПОМЕШАЕТ», – РЕШИЛ КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР GUCCI АЛЕССАНДРО МИКЕЛЕ И СОЗДАЛ ОРИГИНАЛЬНУЮ КОЛЛЕКЦИЮ ПОМАД, ОБЛАЧИВ ИХ В ЧЕРНЫЕ ФУТЛЯРЫ, УКРАШЕННЫЕ ЗОЛОТЫМИ ЗВЕЗДАМИ. НАСТОЯЩАЯ РОСКОШЬ С МЕТАЛЛИЧЕСКИМ СИЯНИЕМ – ПАЛИТРА НЕВЕРОЯТНО КРУТАЯ. ЕСТЬ КАК КЛАССИЧЕСКИЕ ОТТЕНКИ, ТАК И ВЕСЬМА НЕОРДИНАРНЫЕ: СЕРО-СИНИЙ, ТЕМНО-ЗЕЛЕНый, ЯРКО-СИНИЙ – ВЫБРАТЬ ОДИН ОЧЕНЬ СЛОЖНО!

Товары подлежат обязательному декларированию соответствии ЕАЭС N RU Д-FR.АМ33.В.02429/19 дата выдачи 01.11.2019, ЕАЭС N RU Д-FR.АМ33.В.02430/19 дата выдачи 01.11.2019. Реклама ООО «Шисейдо (РУС)» *ЭТО ЛЮБОВЬ

THIS IS LOVE!

ZADIG & VOLTAIRE



НОВЫЕ
АРОМАТЫ

ТОЛЬКО В

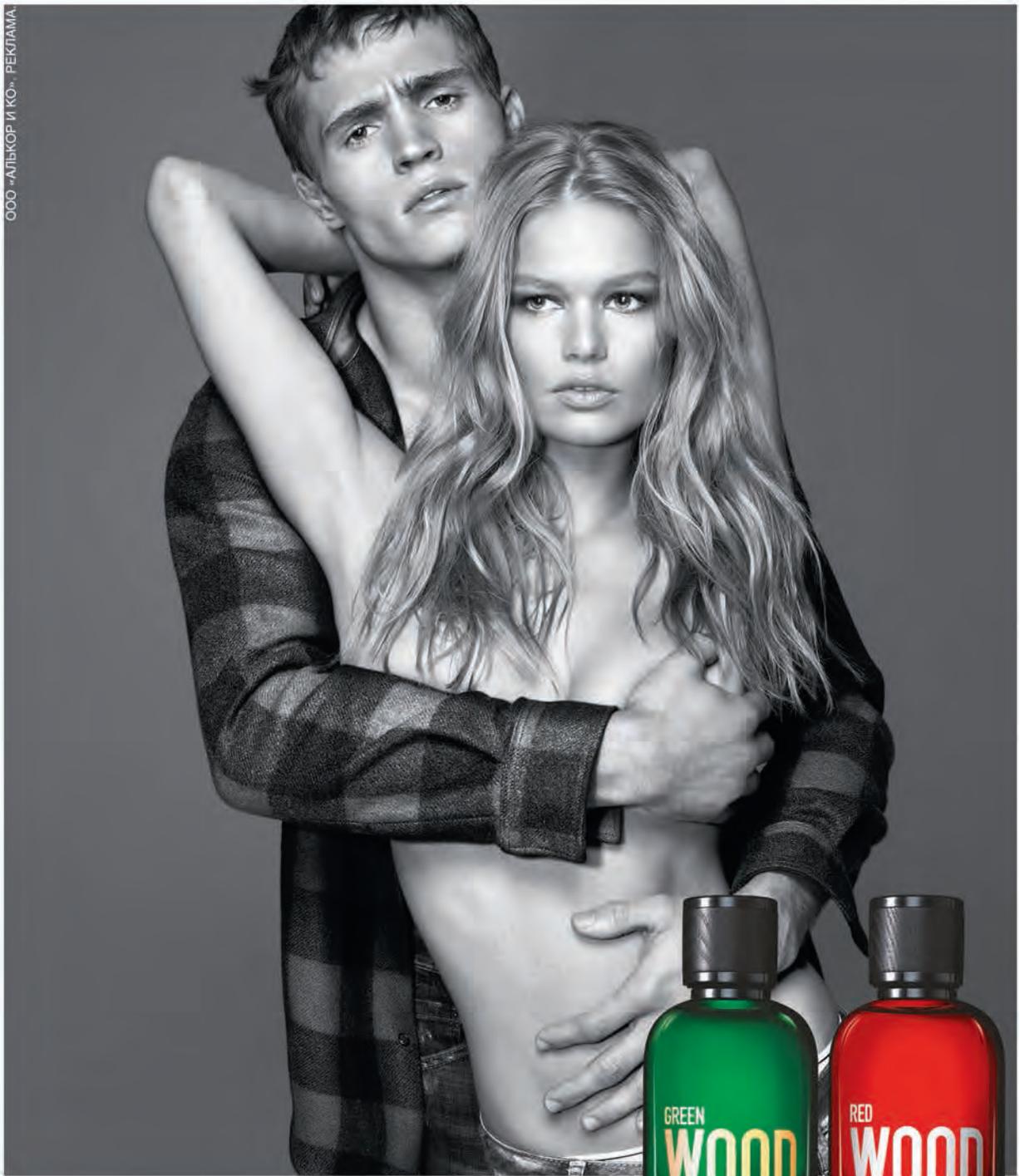
Этуаль

**ИНФЛЮЕНСЕР И ВИЗАЖИСТ
ДЖЕФФРИ СТАР ПРИЗЫВАЕТ
ПЕРЕЙТИ НА СТОРОНУ ЦВЕТА!
ЕГО НОВОЕ ТВОРЕНИЕ ТОМУ ПОД-
ТВЕРЖДЕНИЕ: ЯРКИЕ РОЗОВЫЕ,
ОРАНЖЕВЫЕ И ФИОЛЕТОВЫЕ
ОТТЕНКИ С НАСЫЩЕННЫМИ ПИГ-
МЕНТАМИ ИДЕАЛЬНЫ ДЛЯ ВСТРЕ-
ЧИ ВЕСНЫ! А ЕСЛИ ВЫ ПОЛЬ-
ЗУЕТЕСЬ ТОЛЬКО CRUELTY FREE
КОСМЕТИКОЙ, ЭТА ПАЛИТРА –
НАСТОЯЩАЯ НАХОДКА,
ВЕДЬ ФОРМУЛЫ ТЕНЕЙ ВЕГАН-
СКИЕ И НЕ ТЕСТИРУЮТСЯ
НА ЖИВОТНЫХ.**



Палитра теней **Mini-Breaker**,
Jeffree Star Cosmetics

ООО «АЛЬКОР И КО», РЕКЛАМА.



WOOD
DSQUARED2



НОВЫЕ АРОМАТЫ

БРЕНД MORIKI DORIKI ВЫПУСТИЛ
ЛИНИЮ КОСМЕТИКИ 0+ – ДЛЯ
УХОДА ЗА НЕЖНОЙ КОЖЕЙ МА-
ЛЫШЕЙ. «ВСЕ ЛУЧШЕЕ – ДЕТЯМ»,
ПОЭТОМУ В СОСТАВЕ СРЕДСТВ
ЛИШЬ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРИРОД-
НЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, А СОЗДАВА-
ЛАСЬ КОСМЕТИКА В ГЕРМАНИИ
И ШВЕЙЦАРИИ. В КОЛЛЕКЦИЮ
ВОШЛИ: СРЕДСТВО ДЛЯ КУПА-
НИЯ, ЛОСЬОН ДЛЯ ТЕЛА, МАСЛО,
НЕЖНЫЙ КРЕМ, ПРИСЫПКА
И КРЕМ ПОД ПОДГУЗНИКИ –
ОТЛИЧНЫЙ СТАРТОВЫЙ НАБОР
ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ.



Нежный крем для ухода за кожей **Soft Cream**, крем под подгузники **Nappy Change Cream**, средство для купания **Baby 3 in 1** – все **Moriki Doriki**

ТОВАР ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ ДЕКЛАРИРОВАНИЮ СООТВЕТСТВИЯ ЕАЭС RU Д-ФР.АИ33.В.00268/18 ДАТА ВЫДАЧИ 07.11.2018.
РЕКЛАМА ООО «ШИСЕЙДО (РУС)» / ЧИСТЫЙ МУСКУС



narciso rodriguez

аромат для нее

P U R E
M U S C

Питательная эссенция для волос **Egg Remedy Hair Essence, Too Cool For School**



Мусс для укладки волос **Supreme Hold, TRESemmé**



Dior

ТРЕНД: Забудьте про сложное и фантазийное плетение волос – бал правят две косички. Идеально гладкие у корней, как на шоу Max Mara, расслабленные или заплетенные по краю волос, как у моделей на показе Dior, – решать вам!



Паста для укладки **Twisted Fabric, CHI**

ПЛЕТЕМ МОДНЫЕ КОСЫ, ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК ОБЛАСТЬ ШЕИ И ДЕКОЛЬТЕ И ТЕСТИРУЕМ ТОНАЛЬНУЮ ПУДРУ – ПРАКТИЧНЫЙ TO-DO ЛИСТ НА ВЕСНУ!

ТОНКИЙ ПРИЕМ

Shiseido выпустили компактную тональную пудру, которая выравнивает цвет кожи, придает ей легкое сияние и увлажняет (в составе гиалуроновая кислота). Помимо этого она обладает матирующим эффектом.



Компактная тональная пудра **Synchro Skin Self-Refreshing Custom Finish Powder Foundation, Silk, Shiseido**



Антивозрастное средство для шеи и декольте **Suprême Jeunesse Cou & Décolleté, Payot**

ПРОГРАММА «МОЛОДОСТЬ»

Новинка от Payot – настоящий must-have! Средство для шеи и декольте осветляет пигментные пятна, обеспечивает эффект лифтинга и минимизирует морщины. А роликовый аппликатор усиливает разглаживающее действие.

Фото: архивы пресс-служб

MAX FACTOR X
СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

Реклама. Качество товара подтверждено декларацией о соответствии.



**БЕЗУПРЕЧНО
МАТОВАЯ КОЖА
МГНОВЕННО**

FACEFINITY ALL DAY MATTE PANSTIK

Двусторонний стик - это тональная основа с одной стороны и средство для контроля блеска с другой. Безупречный матовый эффект в течение всего дня.

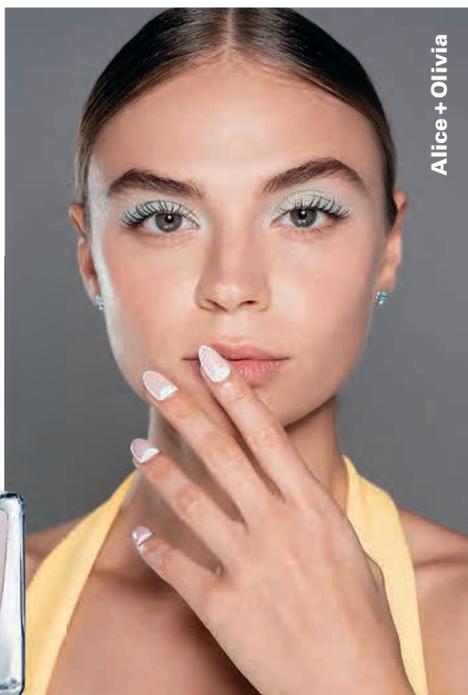
ТОЛЬКО В

Этуаль



Крем для рук «Лимонная меренга», Yummy

Лак для ногтей, 282, Anny



Alice + Olivia

ТРЕНД:
90-е возвращаются, а с ними и французский маникюр. Классическое сочетание белого и нежного розового, как у моделей на показе Alice + Olivia, – хит. Более свободный вариант – сделать кончики черными, а поверх нанести в один слой прозрачный лак с глиттером.



Крем для кутикулы **Cuticle Massage Cream**, Sally Hansen

ЯРКИЙ МАКИЯЖ, МИНИМАЛИСТИЧНЫЙ МАНИКЮР, ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА РУК И НОВЫЙ ЦВЕТОЧНЫЙ АРОМАТ – НАШ БЬЮТИ-ПЛАН НА БЛИЖАЙШИЙ МЕСЯЦ!

БОЛЬШЕ ЦВЕТА

Классический красный стал хитом коллекции макияжа Artdeco. Помада, которая увеличивает губы, трехцветные румяна, тени с шиммером и тушь для суперобъема – все, что надо для идеального мейкапа.

Помада **Perfect Color, 804**, румяна **Blush Couture** – все **Artdeco**



Одеколон **Lavender & Coriander**, Jo Malone London

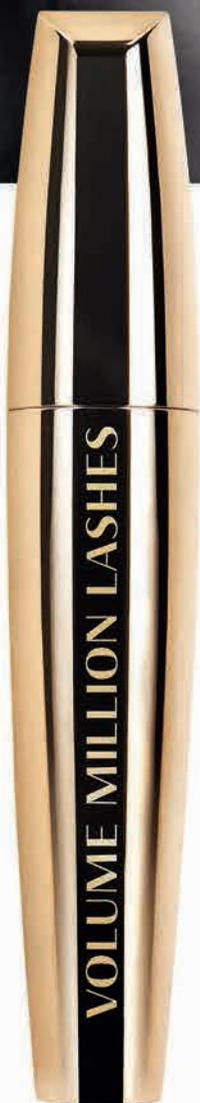
ЛАВАНДОВЫЕ ПОЛЯ

Новые лимитированные одеколоны Jo Malone London посвящены ароматной лаванде. Композиция **Lavender & Coriander** – микс из нот шалфея, лаванды и бобов тонка. Аромат получился теплый, цветочный и очень весенний.



Фото: архивы пресс-служб

L'ORÉAL
PARIS



**В МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ**
ТВОЙ ВЗГЛЯД
НА МИЛЛИОН
ТЫ ЭТОГО ДОСТОЙНА.



Мама,

ты показала мне, что значит быть настоящей женщиной.
Ты верила в меня, даже когда я сама теряла надежду.
Твоя сила и самоотверженность вдохновляла меня
всегда стремиться к большему.
Благодаря тебе я чувствую, что я всего достойна.

Реклама.

Doutzen Kroes.



Лилия Кучерова,
администратор магазина
Л'Этуаль, Пятигорск

ПЯТЬ ЗВЕЗД

ЛИЛИЯ КУЧЕРОВА, АДМИНИСТРАТОР МАГАЗИНА Л'ЭТУАЛЬ В ПЯТИГОРСКЕ, РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ ЕЕ ГОРОД ЯВЛЯЕТСЯ ПОПУЛЯРНЫМ ДЕТОКС-КУРОРТОМ, И ПОДЕЛИЛАСЬ СВОИМИ БЬЮТИ-ФАВОРИТАМИ.

1



1. Сейчас мой любимчик в уходе за кожей – смягчающий крем Egg Mellow корейского бренда Too Cool For School. Он многофункциональный и заменяет мне тонер, эссенцию, эмульсию, крем вокруг глаз и ночную маску. Кожа выглядит здоровой и ухоженной! А еще у него очень приятная текстура, которая быстро впитывается.

2



2. Пудра-хайлайтер Nars идеальна для нюдового макияжа. У меня оттенок Carpi – с легким золотым подтоном – который придает деликатное естественное сияние.

3



3. Линия для тела Collistar – нечто волшебное. Мой фаворит – скраб Talasso-Scrub Rassodante, в составе которого соль, сахар и эфирные масла. Наношу его на влажную кожу круговыми движениями, благодаря чему усиливается кровообращение и кожа становится упругой.

4. Каждой женщине хочется быть самой неотразимой, волнующей и сексуальной. Мне в этом помогает парфюмерная вода Pure Aphrodisiaque, Agent Provocateur. Орхидея, тубероза, амбра, мускус и немного рома – идеальная композиция для соблазнения.

5. Тональный крем Double Wear Stay-in-Place Makeup SPF 10, Estée Lauder – настоящая находка! Пользуюсь им уже несколько лет – идеально ложится, выравнивает тон и держится весь день. Самое главное, что он незаметен на коже и даже слегка ее матирует.

4



5



MUST-SEE В ПЯТИГОРСКЕ

В Пятигорске более 40 минеральных источников, но самым значимым местом является уникальное природное явление – пещера Провал, которая образовалась под действием минеральных вод. Для меня самое завораживающее – подземное озеро в Провале. Его бирюзовая вода отражается по всей пещере рассеянным голубым светом. Особенно красиво, когда на воду падают солнечные лучи.

Фото: Ольга Грачева; архивы пресс-служб

ISSEY MIYAKE

L'EAU D'ISSEY

ROSE&ROSE

НОВЫЙ аромат

www.isseymiyakeparfums.com

Товар подлежит обязательному декларированию соответствии ЕАЭС RU Д-НН.АИ33.В.01052/19 дата выдачи 12.03.2019. Реклама ООО "Шисейдо (РУС)"
РОУЗ ЭНД РОУЗ #ДвижимыйПриродой



#MovedByNature

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

ТРЕНД: ЦВЕТОЧНЫЙ МИКС

ВЫ ГОТОВЫ К НОВОМУ ПУТЕШЕСТВИЮ, В КОТОРОМ СБУДУТСЯ ВСЕ МЕЧТЫ, А ВПЕЧАТЛЕНИЯ БУДУТ НЕВЕРОЯТНО ЯРКИМИ? УВЕРЕНЫ, ЧТО ДА. ИМЕННО ТАКИМ ПУТЕШЕСТВИЯМ ПОСВЯЩЕН НОВЫЙ АРОМАТ COACH DREAMS, COACH.



Американский Запад стал отправной точкой и вдохновением для нового аромата. Дух авантюризма прослеживается и в нотах композиции: микс свежих плодов груши и горького апельсина сменяется цветами гардении и кактуса. А ноты амброксана и абсолю дерева юкки разбавляют цветочно-фруктовую сладость.

Фото: Ольга Грачева

VIVIENNE SABÓ

P A R I S

*GABRIELLE*Première*
САВАРРЕТ*Премьера



ЛЕГЕНДАРНАЯ ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ**
С ЭФФЕКТОМ СЦЕНИЧЕСКОГО ОБЪЕМА

*КАБАРЕ ПРЕМЬЕР

**СРЕДИ ПРОДУКТОВ В ЛИНЕЙКЕ VIVIENNE SABÓ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ООО «НТС «ГРАДИЕНТ» ОГРН 1027739304570 125362, МОСКВА, УЛ. СВОБОДЫ, ДОМ 29. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. WWW.VIVIENNESABO.COM

ЧИСТАЯ РАБОТА

СКОЛЬКО БЫ ВРАЧИ-ДЕРМАТОЛОГИ НИ ГОВОРИЛИ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО СМЫВАТЬ МАКИЯЖ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИЛИНГ И УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ, СУЩЕСТВУЕТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО МИФОВ ОБ ОЧИЩЕНИИ. РАЗВЕНЧИВАЕМ ИХ ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ!

Текст: Алика ЖУКОВА

ЛИЦО

Миф 1. Мицеллярную воду не надо смывать

Такие средства созданы для очищения и снятия макияжа: мицеллы растворяют тональное средство, тени и другую косметику. «Когда мы наносим мицеллярную воду на ватный диск, а затем проводим им по лицу, мы не только удаляем мейкап, но и оставляем на эпидермисе тончайшую пленку самого средства, – объясняет Татьяна Аль Сабунчи, к.м.н., врач-косметолог клиники Togi. – Получается, что оно остается на коже и может спровоцировать раздражение и воспаление». Поэтому каждый раз после использования мицеллярных средств смывайте их водой.

Миф 2. Жирную кожу лица нужно очищать «до скрипа»

Кажется вполне логичным, что, если кожа лица склонна к жирности, она нуждается в тщательном очищении. Однако все наоборот: если переусердствовать, дерма начнет вырабатывать еще больше кожного сала.



1. Силиконовое устройство для очистки лица **Silicon Facial Cleaner, Mizuhi**.
2. Очищающее масло для снятия макияжа **Wild Rose, Korres**.
3. Очищающий мусс для лица **Start, Eisenberg**.



Фото: Gettyimages.ru

ВОЛОСЫ

Миф 3. Умываться холодной водой полезно

Раньше врачи-дерматологи придерживались мнения, что умываться надо холодной водой, так как это уменьшает отечность. Однако Татьяна Аль Сабунчи уверена, что такая процедура спровоцирует покраснения, высыпания и приведет к шелушению кожи лица, так как холод всегда стресс для кожи. Идеальный вариант – использовать для умывания воду комнатной температуры.

Миф 4. Перед быти-рутиной необязательно мыть руки

Многие даже не задумываются о том, что перед тем, как умыться, надо помыть руки. Но если этого не сделать, бактерии и грязь, присутствующие на них, окажутся на лице и как минимум спровоцируют воспаление.

Миф 5. Достаточно умываться один раз в день

Миф, которому верят многие девушки. Напомним, что вечерний этап очищения необходим для того, чтобы удалить не только макияж, но и загрязнения, накопившиеся на коже в течение дня. А утром важно умываться с гелем или пенкой, чтобы смыть остатки средств, которые были нанесены перед сном.

Миф 6. Чрезмерное очищение вредно для кожи

Считается, что использование очищающих средств в формате «все и сразу» вредно – это нарушает липидный слой кожи. «Многоступенчатое очищение, которое предполагает использование пенки или геля, средств с кислотами, гаджетов – необходимость, если вы ежедневно наносите плотный слой макияжа. Возрастную кожу также важно тщательно очищать, так как с годами естественный процесс обновления клеток замедляется», – утверждает Татьяна Аль Сабунчи.

Миф 7. Часто мыть волосы вредно

Пожалуй, это самый распространенный миф. «Для волос вредны агрессивные составы некачественных шампуней, масок, бальзамов и красителей; регулярное термическое и механическое воздействие; ультрафиолет; плохая экологическая обстановка, но точно не частое мытье», – комментирует Алла Акперова, основательница сетей «Москвичка Brow & Beauty Bar» и «Москвичка Nails». Для начала необходимо комплексно подобрать средства, подходящие именно вашей коже головы и типу волос, – тогда вы сможете без опасений мыть их хоть каждый день. Кстати, от загрязнений волосы страдают намного больше, чем от ежедневного очищения. Если вы решите приучить себя мыть голову реже, то результатом, вероятнее всего, будут воспалительные процессы и раздражение кожи, так что мойте волосы по мере необходимости.

Миф 8. Холодная вода помогает «закрыть» кутикулу волоса

На самом деле кутикулы не реагируют на изменение температуры. «Но волосы же действительно блестят после холодной воды!» – скажете вы и будете правы. Только история про открывающуюся и закрывающуюся кутикулу тут ни при чем. Блеск локонам придает ваш бальзам или маска, просто чем теплее вода, тем большее количество кондиционирующих компонентов она смывает.

1. Мицеллярный шампунь для жирных волос **Aloe Vera & Green Tea, Le Petit Olivier**.
2. Масло до мытья головы **Botanicals «Лаванда», L'Oréal Paris**.
3. Маска-скраб для кожи головы **Extreme Caviar, Miriam Quevedo**.





1

2

3

1. Скраб для тела **Milk Body Scrub, H2O+**. 2. Гель для душа **Go-go Mango, Dolce Milk**. 3. Скраб для тела **Mineral Pink Salt, Too Cool For School**

Миф 9. Шампунь достаточно наносить только на кожу головы

Миф и не миф одновременно. «Если вы регулярно пользуетесь стайлинговыми средствами, делаете масляные маски или любите вносить разнообразие с помощью цветных мелков для волос – все это не получится смыть, если нанесть шампунь лишь на кожу головы», – утверждает Алла Акперова. Кроме того, если вы предпочитаете бессульфатные средства, то не секрет, что они не дают много пены, соответственно, полноценно очистить волосы по длине не получится. Возьмите за правило распределять шампунь и на кожу головы, и на волосы. Кстати, если вы привыкли промывать волосы два раза, во второй можете нанести средство только на кожу головы.

Миф 10. Скраб для кожи головы – маркетинговая уловка

На самом деле скраб – важное средство в уходе за волосами, ведь кожа головы нуждается в эксфолиации не меньше, чем кожа лица, и по тем же причинам. Кроме того, процесс нанесения скраба в любом случае требует массажа, что улучшает микроциркуляцию крови и, как следствие, ускоряет рост волос.

ТЕЛО

Миф 11. Лучше использовать скрабы на натуральной основе

«Природные отшелушивающие компоненты чаще всего являются измельченными косточками ягод и фруктов и имеют острые края, которые могут травмировать кожу, – объясняет Дарья Якушевич, врач-дерматовенеролог, врач-косметолог, хирург, заведующая отделением эстетики лица и тела клиники X-Clinic. – Многим такие скрабы подходят, но обладательницам чувствительной кожи следует держаться от них подальше, сделав выбор в пользу средств с искусственными мягкими абразивными частицами».

Миф 12. Использовать пилинги нужно как можно чаще

Пилинги и скрабы не только удаляют омертвевшие частицы, но также стимулируют клеточное обновление, обеспечивают упругость кожи и предупреждают образование целлюлита. Зная это, многие девушки чрезмерно увлекаются этими средствами и используют их ежедневно. Дарья Якушевич настоятельно рекомендует очищать кожу не больше 1-2 раз в неделю и подбирать продукты с учетом индивидуальных особенностей: для сухой и нормальной кожи кремовые, масляные или сахарные скрабы – они увлажняют кожу, а для жирной – на основе соли (такой пилинг подсушит воспаления).

Миф 13. Дополнительное увлажнение не так важно

Считается, что после скрабов или гелей для душа, в составе которых есть масла, обязательно наносить крем для тела – увлажнения и так достаточно. Однако это неверно: в процессе очищения мы так или иначе травмируем кожу. Поэтому после использования различных эксфолиантов и даже, казалось бы, безобидного геля для душа следует обязательно наносить лосьон, молочко или крем, чтобы защитить кожу от пересушивания.



ЛОРА БАССЕРО,
эксперт по красоте Arnaud Paris

О правильном порядке

Наша кожа нуждается в уходе дважды в день. Начинать бьюти-рутину необходимо с геля или мицеллярной воды – вечером они растворяют макияж и все загрязнения, накопленные в течение дня, а утром удаляют избыток кожного сала. Второй этап – более тщательный, для этого подойдет молочко или пенка. В завершение наносите на кожу лица, шеи и декольте тоник, который удалит остатки загрязнений и увлажнит дерму.

О выборе средств

Обладательницам комбинированной или жирной кожи следует отдать предпочтение пенкам и гелям. А если кожа нормальная или сухая – выбирайте средства с кремовой текстурой, которые будут увлажнять и питать.

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ОЧИЩАТЬ КОЖУ



О пилингах

Пилинги крайне важно использовать для удаления ороговевших частичек кожи, стимулирования клеточного обновления и повышения эффективности кремов и сывороток. В идеале делайте пилинг один раз в неделю, если у вас сухая кожа, а если жирная, то 1-2 раза. Обладательницам чувствительной кожи лучше всего минимизировать применение пилинга до одного раза в две недели.

О масках

Частота использования маски зависит от вашего типа кожи, а также от действия средства. Например, увлажняющая не раздражает кожу и ее можно делать два раза в неделю. А если маска очищающая и в ее составе есть глина, то она может повысить чувствительность, поэтому ее лучше делать один раз в неделю.

Лайфхаки

Вместо обычного полотенца протирайте лицо одноразовыми салфетками. Это минимизирует появление бактерий. Еще один совет: храните лосьон для лица в холодильнике, это усилит его тонизирующий эффект!

1. Нежный тоник для лица Rituel Visage. 2. Очищающий гель для жирной кожи Sebo. 3. Очищающий мусс для лица и шеи Rituel Visage. Все – Arnaud Paris

Фото: архивы пресс-служб

MAX FACTOR X

СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

Реклама. Качество товара подтверждено декларацией о соответствии



FALSE LASH EFFECT MAX OUT ПРАЙМЕР ДЛЯ РЕСНИЦ

Особая формула, наполненная синим пигментом, усиливает глубину цвета туши, делая ваш взгляд более ярким и выразительным. Входящие в состав микроволокна увеличивают объём и длину ресниц.

Нанесите праймер перед использованием туши False Lash Effect для максимального эффекта.



Выгодное **ВЛОЖЕНИЕ**

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ РЕДАКЦИЯ Л'ЭТУАЛЬ РАССКАЗЫВАЕТ ПРО НОВИНКУ, В КОТОРУЮ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОИТ ВЛОЖИТЬСЯ. НАШ ВЫБОР – МАСКА-ПИЛИНГ BUBBLE MASK PEELING, PAYOT. ОНА ВМИГ ВЕРНЕТ КОЖЕ ЗДОРОВОЕ СИЯНИЕ ПОСЛЕ РАБОЧИХ ДЕДЛАЙНОВ ИЛИ ВЕЧЕРИНОК ДО УТРА.



Если уход за кожей лица для вас не просто бьюти-рутина, а настоящее увлечение – не хуже, чем просмотр любимого сериала, то новинка для очищения кожи Bubble Mask Peeling, Payot вам точно понравится. Микс из фруктовых кислот черники, лимона и апельсина, а также АНА-кислоты малины избавят от ороговевших клеток кожи, запустят клеточное обновление и вернут здоровое сияние. Настоящую магию можно будет увидеть при нанесении средства: розовое желе превратится в белую пену, прямо как Русалочка, а затем и вовсе растворится на коже. Держите смартфон наготове, чтобы успеть запечатлеть это действо и поделиться волшебством с подружками. Кстати, у новинки очень удобная упаковка в виде саше, поэтому маску-пилинг можно брать с собой в путешествие – она не займет много места в косметичке и составит вам отличную компанию!

2399 руб.

Цена действительна в интернет-магазине letu.ru на момент публикации

Ева Лонгория

БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛАЗЕРНОЙ ПРОЦЕДУРЕ!

ВЕДЬ МЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ



ФОРМУЛА

+ Про-Ксилан

Запатентованный антивозрастной активный ингредиент от Лабораторий L'Oréal Paris для корректировки морщин, укрепления и ремоделирования кожи

+ Фрагментированная Гиалуроновая Кислота

Небольшой размер молекул Гиалуроновой Кислоты позволяет ей проникать глубже для еще более эффективного разглаживания морщин

РЕЗУЛЬТАТ

- + Через 1 неделю морщины сокращены
- + Через 4 недели кожа более упругая и плотная

БРЕНД

N1

В МИРЕ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА**

НОВИНКА

REVITALIFT ЛАЗЕР Х3

АНТИВОЗРАСТНОЙ УХОД

ВДОХНОВЛЕН ЛАЗЕРНЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ

С ПРО-КСИЛАНОМ
И ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ



L'ORÉAL PARIS

* По данным отчета об исследовании от 13.02.2012, участвовали 50 женщин в течение 8 недель, IEC SA (ИЕК СА), Франция: после применения 2 раза в день морщины у 24 женщин через 8 недель уменьшились на 14%, а после 1 процедуры воздействия фракционным лазером у 26 женщин уменьшились на 17%.

** L'Oréal Paris – бренд № 1 в мире по уходу за кожей лица для женщин. По данным о продажах в натуральном и денежном выражении в сегменте «уход за кожей лица для женщин» среди брендов масс-маркета. Данный расчет L'Oréal частично основан на данных «Нильсен Ритейл Индекс Сервис» в категории «уход за кожей лица для женщин» (сегмент определен клиентом) за период 52 недель, заканчивающихся октябрём 2018 г., консолидация 36 стран. Нильсен не несет ответственности за данные третьей стороны, относящиеся к Австралии, Франции, Италии, Японии и Нидерландам (© The Nielsen Company (Зе Нильсен Компани), 2018). Дневной крем для лица. Реклама.

ДЕТОКС-ПРОГРАММА

ДУША ТРЕБУЕТ
ПЕРЕМЕН, А КОЖА –
СИЯНИЯ? УСТРОЙТЕ
СЕБЕ БЬЮТИ-ДЕТОКС!
ЭТИ СРЕДСТВА ПОМО-
ГУТ ВЕРНУТЬ ЛИЦУ,
ТЕЛУ И ВОЛОСАМ
ЖЕЛАННЫЕ ЧИСТОТУ
И СВЕЖЕСТЬ!

Фото: Ольга ГРАЧЕВА.
Стиль: Кристина СКУКИНА.
Текст: Алика ЖУКОВА



ARNAUD PARIS
Маска для лица Aqua Détox – настоящее спасение для обезвоженной кожи. Вода из морских источников Бретани, главный ингредиент средства, интенсивно увлажняет и снимает ощущение стянутости.

EISENBERG
Средство для лица и области вокруг глаз Start не только наполняет кожу влагой, но и обладает антиоксидантным действием. На страже красоты – витамин Е и гиалуроновая кислота.

NATURA SIBERICA

Шампунь Daily Detox – идеальный вариант для жирной кожи головы. Бамбуковая соль – кладезь микроэлементов – обеспечивает глубокое очищение, а экстракт курльского чая восстанавливает водный баланс.

TALIKA

Для борьбы с токсинами и эффективного очищения в состав маски Bubble Mask Bio-Detox добавили бамбуковый уголь и пробиотики. А благодаря кислороду в составе средство при контакте с водой шипит и пенится – магия!



NATURA
SIBERICA
COSMETICS OF THE SKIN
AND HAIR

NATURAL
DAILY DETOX
SHAMPOO
для жирных волос

PRO-COLLAGEN
СЕВЕРНОЙ ЛАМИНАРИИ



FORMULE
97,9%
ORIGINE
NATURELLE

COSMOS
NATURAL

СУПЕР ОБЪЕМ
И ЕСТЕСТВЕННЫЙ БАЛАНС

TALIKA
DEPUIS 1948
PARIS

BUBBLE MASK
BIO-DETOX

Masque "oxygénant" au charbon
de bambou effet anti-pollution
► Purifie et desincruste
► Illumine et teint
► Hydrate et apaise

"Oxygenating" bamboo charcoal
anti-pollution mask
► Purifies and unclogs
► Illuminates the complexion
► Moisturizes and soothes

Máscara «oxigenante» con carbón
de bambú y efecto anticontaminación
► Purifica y desincrusta
► Ilumina y relaja

0.8 oz. net wt.
25g

Contenu net: 1. Déposer le masque et
appliquer sur le visage humide / Passer le masque
sur le visage humide et laisser agir pendant
10 minutes. 2. Rincer à l'eau froide.
3. Essuyer avec un chiffon doux.
4. Ne pas utiliser après la date de
validité.



YUMMY

Маска для лица Black Velvet Layer Cake обеспечит настоящее обновление кожи: древесный уголь и белая глина выведут токсины, а экстракты чая и лайма снимут воспаления.

COLLISTAR

Крем Magica BB+Detox выравнивает тон кожи и придает ей естественное сияние, а еще защищает от синего света, который исходит от гаджетов, – и с диджитал-детоксом можно повременить.

VENUS

Маска для лица Bamboo подойдет тем, кто не любит ждать. За 5 минут она насыщает кожу кислородом, очищает и выводит токсины – вау-эффект гарантирован.

WELEDA

Идеальным дополнением к детоксу станет березовое антицеллюлитное масло для тела. В его составе антиоксиданты и эссенция березы – вместе они ускоряют метаболизм, улучшают обмен веществ и уменьшают объемы тела.



ЛИКБЕЗ



КАК ЭТО РАБОТАЕТ: КИСЛОТА В ДЕТАЛЯХ

СЕГОДНЯ МОДНО БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМИ: МЫ ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЕМ СОСТАВ БЬЮТИ-СРЕДСТВ, СЛЕДИМ ЗА ТРЕНДАМИ КОСМЕТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ И НЕ БОИМСЯ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ, А СЛОВО «КИСЛОТА» БОЛЬШЕ НЕ АССОЦИИРУЕТСЯ С УРОКАМИ ХИМИИ. НО ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ НЕ ДО КОНЦА РАЗОБРАЛИСЬ С ЭТИМ БЬЮТИ-ТЕРМИНОМ, ТО ЖУРНАЛ Л'ЭТУАЛЬ ЭТО СДЕЛАЛ ДЛЯ ВАС. ЧИТАЙТЕ!

Текст: **Алика ЖУКОВА**

«В косметологии и производстве бьюти-средств используется три подкласса кислот: альфа-гидрокси- (АНА-кислоты), бета-гидрокси- (ВНА-кислоты) и поли-гидроксикислоты (РНА-кислоты), – объясняет Юлия Пудовкина, врач-косметолог клиники эстетической медицины LITO Medical. – Еще одна группа – витаминные кислоты (например, аскорбиновая кислота, содержащая витамин С). Кстати, гиалуроновая кислота не относится ни к одному классу».

АНА-КИСЛОТЫ

«Альфа-гидроксикислота считается водорастворимой, поэтому она не может глубоко проникнуть в кожу и работает лишь в верхнем слое эпидермиса, а если быть точнее, в роговом», – объясняет Юлия. АНА-кислоты считаются самыми популярными

ингредиентами в косметике: благодаря их эффективности разглаживаются морщины и мелкие рубцы, стимулируется выработка коллагена. Они также бережно отшелушивают ороговевшие клетки кожи. Чаще всего в косметических средствах АНА-кислоты присутствуют в щадящей концентрации от 5% до 15%, поэтому не травмируют кожу.

ВНА-КИСЛОТЫ

По сути, бета-гидроксикислоты являются жирорастворимыми веществами, а это значит, что они проникают глубоко в поры, растворяя загрязнения, и уменьшают выработку себума. ВНА-кислоты эффективно борются с акне и комедонами, так как обладают противовоспалительным действием. Как правило, средства с этим компонентом сушат кожу, несмотря на то что его концен-

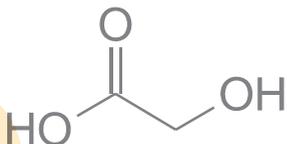
трация минимальна: от 0,5% до 2%. Именно поэтому после применения необходимо использовать увлажняющий крем и санскрин (ВНА-кислоты повышают чувствительность кожи к солнцу).

РНА-КИСЛОТЫ

Поли-гидроксикислоты считаются новым поколением АНА-кислот – они также работают в верхнем слое эпидермиса. Главное их отличие в том, что молекулы РНА-кислоты крупнее, чем АНА, поэтому подходят обладателям чувствительной кожи, а также людям с атопическим дерматитом и розацеа. Помимо очищающих свойств, РНА-кислоты ускоряют процессы регенерации, обладают омолаживающим эффектом, борются с постакне. При использовании средств также не стоит забывать про крем с SPF.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

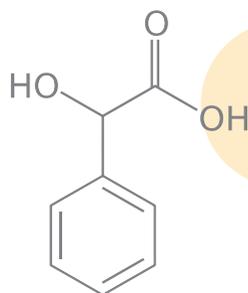
АНА-КИСЛОТЫ

**ГЛИКОЛЕВАЯ КИСЛОТА**

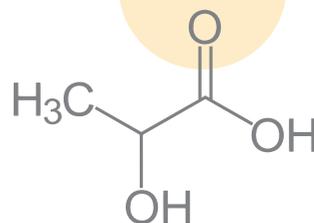
- предотвращает появление акне
- уменьшает количество морщин
- выравнивает тон и текстуру кожи
- повышает чувствительность к солнцу, поэтому использование санскрина обязательно

МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА

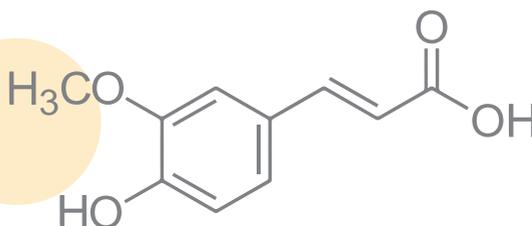
- получена из молока, поэтому обладает увлажняющими свойствами, которых нет в других отшелушивающих кислотах
- уменьшает гиперпигментацию и следы постакне, а также разглаживает морщины
- в низкой концентрации подходит для людей с чувствительной кожей

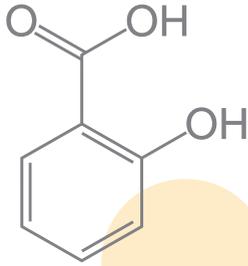
**МИНДАЛЬНАЯ КИСЛОТА**

- благодаря своей молекулярной структуре медленнее проникает в кожу без агрессивного воздействия
- очищает и отшелушивает кожу
- эффективна в лечении угрей, а также в осветлении пигментных пятен

**ФЕРУЛОВАЯ КИСЛОТА**

- борется со свободными радикалами
- уменьшает количество морщин
- защищает и восстанавливает клеточные мембраны
- обладает осветляющим действием, делает пигментные пятна менее заметными





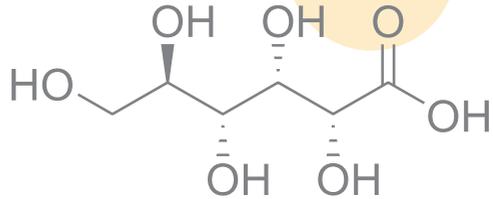
САЛИЦИЛОВАЯ КИСЛОТА

- борется с акне и высыпаниями
- используется в высокой концентрации для лечения угрей, постакне
- осветляет пигментные пятна

РНА-КИСЛОТЫ

ГЛЮКОНОЛАКТОНОВАЯ КИСЛОТА

- отшелушивает ороговевшие клетки и осветляет кожу
- защищает от свободных радикалов и увлажняет
- выравнивает тон и текстуру кожи

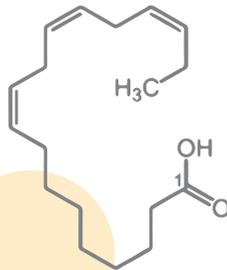
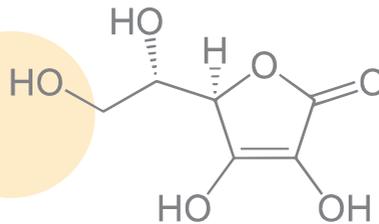


ВНА-КИСЛОТЫ

ВИТАМИННЫЕ КИСЛОТЫ

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН С)

- обладает омолаживающим эффектом, так как усиливает выработку коллагена
- осветляет пигментные пятна и уменьшает поры



ЛИНОЛЕВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН F)

- уменьшает и лечит высыпания на коже
- подавляет выработку меланина, тем самым предотвращая появление пигментных пятен
- запускает процесс обновления клеток

ЛИПОВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН Н)

- борется со свободными радикалами
- обладает омолаживающим действием и стимулирует выработку коллагена
- восстанавливает поврежденные клетки





ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Важно помнить, что неправильное использование кислот может привести к раздражению кожи, появлению сухости и увеличению светочувствительности. Чтобы предотвратить негативную реакцию, необходимо обращать внимание на концентрацию кислоты в косметическом средстве и обязательно следовать инструкции, указанной на упаковке. «Лайфхак: если вдруг производитель не указал концентрацию кислот, определить ее можно, изучив список ингредиентов – чем ближе к началу указана кислота, тем больше ее концентрация в средстве», – комментирует Юлия Пудовкина.

ВАУ-ЭФФЕКТ

Идеальный вариант – сочетать домашние уходы и салонные процедуры. Рекомендуется действовать по такой схеме: за пару недель до похода в салон начинаем использовать косметику, в составе которой есть кислоты (это подготовит кожу к более мощному воздействию профессиональных средств в салоне), а затем отправляемся к косметологу и смело проводим пилинг.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Среди основных противопоказаний для использования кислот являются беременность и период лактации, инфекционные заболевания, простуда, а также герпес, ссадины или другие повреждения кожи. Полный список противопоказаний можно уточнить у вашего косметолога.

от
COLLISTAR
MADE IN ITALY



СЫВОРОТКА SIERO UNICO®.

*Что выделяет ее среди других
продуктов Collistar?*

Особая формула сыворотки, подходящей для всех типов кожи, сочетает в себе экстракты гибискуса, женьшеня и гиалуроновую кислоту и дарит коже новый заряд энергии, а заметные невооруженным глазом частицы витамина E, восстанавливают кожу и насытят ее антиоксидантами.*

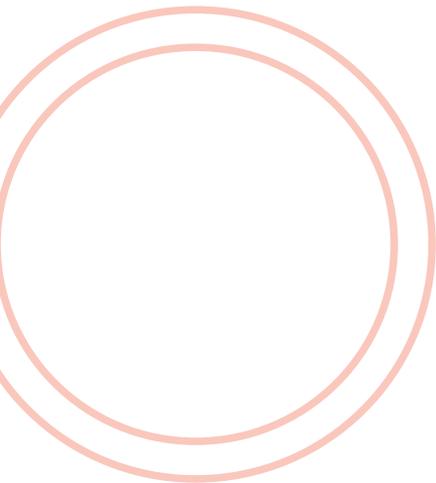
ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ЗАЩИЩАЕТ

Используя ее утром и вечером, вы помогаете своей коже бороться с негативными последствиями, связанными с иссушивающим отоплением и вредом от приборов, которые мы используем ежедневно. Цвет лица приобретет ровный, здоровый оттенок, увлажненная кожа засияет, а мелкие морщины разгладятся.**

Сыворотка стимулирует работу естественных защитных механизмов, повышает способность кожи к регенерации и укрепляет межклеточные связи.

*Она не содержит силиконов, спирта и ароматизаторов, протестирована на содержание никеля и комедогенных ингредиентов.****

* Особая формула среди средств по уходу за кожей Collistar
** Выводы на основе семидневного теста с участием многоэтнической группы из 50 женщин.
*** никель <0,0001%.



ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ

Кислоты можно найти не только в очищающих гелях, лосьонах и масках, но и в сыворотках, кремах и – сейчас неожиданно – даже в тональных средствах (чаще всего в составе гиалуроновая кислота, которая увлажняет кожу).

Если вы никогда не использовали средства с АНА- или ВНА-кислотами, не стоит сразу на них «налегать». Важно постепенно готовить кожу к их воздействию, чтобы не появилось реакции в виде покраснений и шелушений. Начинайте применение с нескольких раз в неделю, постепенно доводя его до ежедневного (в этом случае эффективность в разы больше). И проследите, чтобы в составе других ваших уходовых средств не было кислот: при неправильном сочетании это может нанести вред коже. Многие думают, что средства с кислотами следует использовать только в зимний период, однако это не так. Их можно применять круглогодично, внимательно изучив инструкцию: если указано, что необходим крем с SPF, неукоснительно выполняйте эту рекомендацию.

1. Увлажняющая маска для лица с аскорбиновой кислотой **Chok Chok Holographic Sheet Mask, Oh K!**.
2. Пилинг для лица с миндальной кислотой **Persian Almond Skin Super Food, Planeta Organica**.
3. Отшелушивающий лосьон для проблемной кожи с салициловой кислотой **Anti-Blemish Solutions, Clinique**.
4. Набор влажных салфеток для лица с салициловой и гликолевой кислотами **Pumpkin Hydra & Peeling Duo Pads, Too Cool For School**.
5. Многофункциональный защитный крем с альфа-липоевой кислотой **DayWear SPF 15, Estée Lauder**.
6. Концентрат для лица с гликолевой кислотой **Pure Actives, Collistar**.
7. Деликатный питательный крем с молочной кислотой **Mandel, Weleda**.



Фото: архивы пресс-служб

MAX FACTOR X

СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

Реклама. Качество товара подтверждено декларацией о соответствии



ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ FALSE LASH EFFECT -
ЭФФЕКТ НАКЛАДНЫХ РЕСНИЦ.
ПРОВИТАМИН В5 ОКУТЫВАЕТ КАЖДУЮ РЕСНИЧКУ
ДЛЯ РОСКОШНОГО ОБЪЕМА И ЧЁТКОГО РАЗДЕЛЕНИЯ.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ



№ 1 ТУШЬ ДЛЯ
ЭКСТРЕМАЛЬНОГО
ОБЪЕМА*

* Тушь False Lash Effect среди других тушей для ресниц марки MAX FACTOR в категории экстремального объёма, по данным НИЛЬСЕН в мире, сентябрь 2019.





ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ

Весна – отличное время для того, чтобы начать что-то новое. Например, пересмотреть свой рацион и убрать из него продукты, которые вас... старят! Елена Эбади, основатель ProBeauty Agency, журналист, эксперт по здоровому питанию, расскажет, как это сделать.



Елена Эбади,
основатель ProBeauty Agency, главный редактор приложения «Коммерсант Anti-Age», эксперт по здоровому питанию

Позирую с круассаном и любимым кофе на миндальном молоке накануне очередного детокса. Мне нельзя ни того ни другого – от кофе меня штормит: учащается сердцебиение, становлюсь порывистой и раздражительной. Круассан – ну вы понимаете. Где вы видели жонжиков, завтракающих свежей выпечкой из обыкновенной муки и сливочного масла? Но у всех же бывает иногда, согласитесь?

Многие считают, что детокс – отличный метод снижения веса: садишься на трехдневное очищение, пьешь зеленые соки, ешь гречку без соли и сахара, убираешь молочные продукты из меню – и вот, любимое платье застегнулось и сидит идеально. Но стоит вернуться к своему привычному рациону – объемы возвращаются. Дело в том, что жир так быстро не уходит. Для того чтобы «слить» жировую массу, нужно длительно следовать правилу: сжигаем калорий больше, чем потребляем. Похудение – это обычная математика, а в ней все четко. Но если вы будете часто практиковать детокс, организм станет запасать жир и воду на будущее, откладывая их на боках и талии. Причем не только из высококалорийной пищи, но и из самой обычной. Некоторые любительницы детокса могут поправляться даже от салата и гречки, что уж говорить о случайно подвернувшемся круассане.

Ведущие врачи-косметологи говорят: «Фундамент молодости вашей кожи у вас в тарелке». Дело в том, что продукты, которые мы потребляем, напрямую влияют на состояние нашей кожи. Например, коллаген и эластин, отвечающие за молодость и тургор, «боятся» сахара в любой форме: глюкозы, фруктозы, сахарозы. А соленые и молочные продукты вызывают отеки, которые растягивают кожу, провоцируют угревую сыпь и, о ужас, целлюлит. Всемирная организация здравоохранения рекомендует не добавлять больше 5 г (1 чайная ложка) соли в ежедневный рацион, но, по статистике, мы все же съедаем около 20 г с учетом полуфабрикатов и готовых блюд из магазина. Большое содержание в продуктах насыщенных жиров и трансжиров провоцирует увеличение выработки себума, что напрямую связано с появлением воспалений и угрей из-за забитых пор. Очевидно – на детоксе кожа выглядит лучше, однако разовые акции ничего не решат, важно исключить эти продукты из своего рациона навсегда.

Если вы действительно хотите изменить свои пищевые привычки, выбирайте детокс, который поможет вывести токсины из межклеточной жидкости. Именно там накапливается до 70% общего объема токсинов организма. И еще очень важный момент: я настоятельно рекомендую перед стартом программы пройти обследование органов брюшной полости и сдать анализ крови. Потому что детокс подходит далеко не всем. Например, модный соковый рацион противопоказан людям с язвой желудка и на некоторых стадиях гастрита, однако об этом мало кто задумывается. И в идеале программу вам должен назначать врач, чтобы очищение организма было эффективным, а ощущение легкости – длительным. А там и до модельных параметров недалеко!



И снова ЗДРАВСТВУЙТЕ

В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА МЕНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИРОДА, НО И... КОСМЕТИКА! БЬЮТИ-БРЕНДЫ ИДУТ В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ, ПОЭТОМУ ВЫПУСТИЛИ СРЕДСТВА С ОБНОВЛЕННЫМИ СОСТАВАМИ И РЕДИЗАЙНОМ. НУ ЧТО, ГОТОВЫ К НОВЫМ СТАРЫМ ЗНАКОМЫМ? ВСТРЕЧАЙТЕ!

Фото: **Ольга Грачева**. Стилль: **Кристина Скукина**



1



2



3

1. Сыворотка **Advanced Génifique Microbiome, Lancôme**. 2. Сыворотка против морщин **Nutri Régénérante, Arnaud Paris**. 3. Тушь с эффектом накладных ресниц **Volume Effet Faux Cils, 2 Rich Brown, Yves Saint Laurent Beauty**. 4. Стойкий тональный крем «**Infaisillible 24 ч матовое покрытие**», **L'Oréal Paris**. 5. Парфюмерная вода **Si Passione Intense, Giorgio Armani**. 6. Тканевая маска для лица «**Увлажнение + Аквабомба**», **Garnier**

5



6



4



Осторожно, ГОРЯЧО!

Сенсация этой весны: специально для Л'Этуаль Килиан Хеннеси создал аромат Crazy Hot, который будет продаваться эксклюзивно в сети. Мы встретились с основателем бренда Kilian и расспросили его о том, как рождаются парфюмерные композиции и почему этот процесс напоминает работу режиссера.

Фото: Ольга ГРАЧЕВА. Стил: Кристина СКУКИНА. Интервью: Алика ЖУКОВА



**I NEVER MAKE THE
SAME MISTAKE TWICE,
UNLESS THEY'RE
CRAZY HOT**

Парфюмерная
вода I Never Make
The Same Mistake
Twice, Unless
They're Crazy Hot,
My Kind of Love,
Kilian



Килиан Хеннесси,
парфюмер, создатель
бренда **Kilian**

Килиан, расскажите про ваш новый аромат. Crazy Hot действительно столь горяч?

О, да! На самом деле Crazy Hot был создан по мотивам композиции Liaisons Dangereuses, которая 10 лет назад произвела фурор на российском рынке. Тогда я понял, что микс сливы, розы, пачулей и ванили очень нравится российской публике. Для создания Crazy Hot я взял экстракт сливы, придав ему восточный характер, немного пачулей, больше сандала и ванили и окутал композицию в абсолю розы.

Вы придумываете столько ароматов и не повторяетесь – как вам это удается?

Конечно, это сложно, но не забывайте, что в парфюмерии около трех тысяч нот, а у композиторов возможностей намного меньше, но они тем не менее создают уникальные произведения.

Какие ноты, по вашему мнению, будут в тренде в следующем сезоне?

Если бы я только знал! Но я бы и не хотел обладать такими знаниями. Представим, что кто-то сказал мне, что в тренде будут ноты жасмина. И тут же бы меня преследовал вопрос: «Должен ли и я использовать жасмин? Наверное, да... Потому что это тренд...» И пришлось бы делать то, что от меня требуют, а не то, что я хочу. Поэтому лучше не знать о грядущих тенденциях.

Как вы находите свое творческое вдохновение, есть ли у вас муза?

Музы у меня нет. А создание аромата для меня начинается со сценария – в точности, как и у режиссера. Потом появляется название, которое задает ракурс, – именно это позволяет мне понять, какие чувства я хочу получить. Затем начинается работа с парфюмером и поиск тех нот, которые будут передавать те же эмоции, что и название аромата.

Вы создаете очень провокационные композиции, а какие ноты вы сами считаете сексуальными?

Мне нравится работать с ванилью и древесными нотами – для меня это невероятно соблазнительное сочетание. Аромат получается очень теплый и глубокий.

У вас есть любимчики среди ваших композиций?

В период весна-лето я предпочитаю Bamboo Harmony или Vodka on the Rocks, иногда Moonlight in Heaven. А зимой мои фавориты – Straight to Heaven, Gold Knight и Black Phantom.

В завершение беседы хотелось бы задать личный вопрос. Какие три качества вы цените в женщине больше всего?

Одно из самых сексуальных качеств – интеллект. И конечно, чувство стиля – мне нравится, когда девушка хорошо одевается. А третье – элегантность сердца.

«Одно из самых сексуальных качеств в женщине – ИНТЕЛЛЕКТ»

НАША ПРЕДЕСТЬ



**ПОКЛОННИКИ
ПАРИЖСКОГО ШИКА,
ЛИКУЙТЕ! РОСКОШ-
НАЯ КРАСНАЯ КОЛ-
ЛЕКЦИЯ МАКИЯЖА
CHRISTIAN LOUBOUTIN
BEAUTY – ЭКСКЛЮ-
ЗИВНО В Л'ЭТУАЛЬ.
НЕВЕРОЯТНЫЕ
ОТТЕНКИ, ФЛАКОНЫ
КАК ОБЪЕКТЫ ИСКУС-
СТВА – ХОТИМ ВСЕ!**

Фото: Ольга ГРАЧЕВА.

Стиль: Кристина СКУКИНА

У Кристиана Лубутена и бьюти-индустрии особые отношения. Все началось в 1992 году – именно тогда модельер покрыл красным лаком для ногтей подошву туфель La Pensée, сделав ее своей визитной карточкой. А спустя 20 лет Лубутен создал бренд Christian Louboutin Beauty для самых искушенных бьютиголиков. Первым средством, которое он выпустил, стал лак для ногтей культового цвета Rouge Louboutin. Этот оттенок в точности такой же, как и на подошве туфель, а вытянутая крышечка флакона напоминает каблук-

Матовые тени
Matte Nude, Lola,
 тени **Metallic,**
Saphire Noir,
 помада-вуаль **Sheer**
Voile, Petal Rose,
 помада-вуаль **Sheer**
Voile, Escatin,
 матовая помада
Velvet Matte,
Rouge Louboutin,
 помада с атласным
 блеском **Silky Sat-**
in, Miss Loubi – все
Christian Louboutin
Beauty

шпильку. Одним цветом дизайнер, конечно, не ограничился – в коллекции представлено несколько десятков различных оттенков – как ярких, так и нюдовых. Кроме лаков, у Christian Louboutin Beauty есть и помады: насыщенные матовые Velvet Matte с натуральными маслами; Silky Satin, придающие губам атласный финиш; помада-вуаль Sheer Voile с кремообразной текстурой и ярким блеском. А для ухода за кожей губ бренд предлагает питательное масло, которое не оставляет ощущения липкости и визуально добавляет объем. Также в бьюти-линии есть все для макияжа глаз – карандаши, средства для бровей и, конечно, коллекция теней с матово-нюдовыми и металлическими оттенками. Настоящий объект желаний!



В БЮДЖЕТЕ

ЧЕМ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ И ПРИ ЭТОМ НЕ РАЗОРИТЬСЯ? КАЖДЫЙ МЕСЯЦ РЕДАКЦИЯ Л'ЭТУАЛЬ БУДЕТ РАССКАЗЫВАТЬ О СРЕДСТВЕ, КОТОРОЕ РАБОТАЕТ ЭФФЕКТИВНО И СТОИТ НЕДОРОГО. ПРЕДСТАВЛЯЕМ МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА BLACK CHARCOAL THERAPY, WILD NATURE.

241 РУБ.*

Мицеллярный гель для снятия макияжа, Wild Nature

ДЛЯ НАЧАЛА

Мицеллярный гель прозрачно-черного цвета – бомба для деликатного очищения: смывает все загрязнения и даже стойкий макияж. Главное – кожа после него увлажненная и сияющая.



А ЧТО ВНУТРИ?

Основной ингредиент – активированный уголь, известный своими абсорбирующими свойствами. А пантенол и витамин Е в составе предупреждают стянутость и создают мощный защитный барьер кожи.

*Цена действительна в интернет-магазине letu.ru на момент публикации

Фото: Евгений Дробышев. Стил: Николай Голованов. Макияж: Ирина Бочкова, ведущий стилист по макияжу Doice & Savbana.
Волосы: Ася Кириченко, стилист Tressette. Продюсер: Ульяна Кальсина. На Владе: жакет и юбка — все Be Blumagine; серьги, Exclaim

• **ВСЕМ ПРИМЕР:**

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ
САША ЛУСС
ГРЕТА ГЕРВИГ

• **РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ:**

КАК НАЧАТЬ
ВСЕ СНАЧАЛА

ВДОХНОВИСЬ!
ПЕРЕМЕНИСЬ!



ПРЕДСТАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦУ КОНКУРСА #ХОЧУСТАТЬЛИЦОМЛ'ЭТУАЛЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ – ВЛАДЛЕНУ ТИМОШЕНКО. СРАЗУ ПОСЛЕ ФОТОСЕССИИ ОНА РАССКАЗАЛА ЖУРНАЛУ Л'ЭТУАЛЬ О ТОМ, КАК ЭТА СЪЕМКА ПОМОГЛА ЕЙ ПОБОРОТЬ СТРАХ ПЕРЕД КАМЕРОЙ, И ПОДЕЛИЛАСЬ СВОИМИ МЕЧТАМИ.

Интервью: Светлана АНОШКИНА

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Фото: Евгений Дробышев.
Стиль: Николай Голованов.
Макияж: Ирина Бочкова,
ведущий стилист по макияжу Dolce & Gabbana.
Волосы: Ася Кириенко, стилист Tresemmé.
Продюсер: Ульяна Кальсина

Платье, **Be Blumarine**;
рубашка, **Uterqüe**; серьги,
Exclaim.

Для макияжа использовались: увлажняющий праймер для сияния кожи **Secret Veil**, универсальный жидкий бронзер **Solar Glow**, тональный крем с эффектом естественного сияния **Gloriouskin, 220 Sand**, ультралегкая бронзирующая пудра **Solar Glow, 30 Sunrise**, румяна с эффектом сияния **Blush of Roses, 410 Delight**, кремовые румяна **Dolce Blush, 60 Starlight**, матовая губная помада **Dolce Matte Lipstick, 605 Dolce Fire**, кремовые тени-карандаш **Intenseyes, 4 Bronze**, тени **Felineyes, 2 Sweet Cocoa**, тушь **Passioneyes, 1 Nero Sicilia** – все **Dolce & Gabbana**

Мы встречаемся с нашей героиней в будний день в фотостудии на Хохловке. С непривычки она немного смущается, эта поездка в Москву на фотосессию для Л'Этуаль – ее первый опыт путешествия в одиночку. Правда, всего через каких-то 40 минут мэйкапа, укладки, выбора образов и первых кадров Влада словно забывает о том, что почти не имеет опыта позирования, и в перерыве между съемками находит несколько минут, чтобы поговорить с нами о важном: поиске себя, красоте и любви.

Влада, расскажите немного о себе. Сколько вам лет, из какого вы города, чем занимаетесь?

Мне 23 года, я из села Марьино под городом Армавир, что на юге России. Конкретно сейчас нигде не работаю: устроила себе творческий отпуск, пока жду мужа из армии.

Долго ждать еще?

Два месяца.

А давно ли вы вместе?

Восемь лет почти. С девятого класса!

То есть это первая школьная любовь?

Да-да, именно так. Сначала мы просто дружили: знаете, было классно общаться с мальчиком на класс старше себя. А потом все как-то закрутилось...

Кто из вас лучше учился?

Училась лучше я. Но умнее, конечно, он. *(Улыбается.)*

Можете вспомнить какой-нибудь романтический момент из ваших школьных времен?

Романтических не было, честно говоря. А вот сумасшедшие – были. Помню, как-то на майские праздники нас всех отправили на задание – белить деревья. А мы вместо этого стали заниматься какой-то ерундой и в итоге вылили друг на друга по ведру извести! Вот подобных случаев у нас миллион.

В чем, как вы считаете, секрет долгих отношений?

Думаю, в том, что всегда нужно обо всем разговаривать. Потому что недосказанность накапливается как снежный ком.

А как муж отреагировал на вашу победу в конкурсе #хочутатьялицомлэтуаль?

Он меня очень поддержал и развеял всю мою нерешительность. Долго убеждал в том, что это редкий шанс. Буквально заставил поехать! *(Смеется.)*

Жакет, **Genny**; топ, **Ice Play**; брюки, **Paul & Joe Sister**; серьги, **Exclaim**.

Для макияжа использовались: увлажняющий праймер для сияния кожи

Secret Veil, универсальный жидкий бронзер **Solar Glow**, тональный крем с эффектом естественного сияния **Gloriouskin, 220 Sand**, ультралегкая бронзирующая пудра **Solar Glow, 20 Sand**, румяна с эффектом сияния **Blush of Roses, 420 Coral**, крем-румяна **Dolce Blush, 60 Starlight**, помада **The Only One, 210 Cotton Candy**, крем-румяна тени-карандаш **Intenseyes, 11 Emerald**, тени **Felineyes, 8 Mediterranean Blue**, тушь **Passioneyes, 1 Nero Sicilia** – все **Dolce & Gabbana**



ИСТОРИЯ С ОБЛОЖКИ

Жакет и брюки – все **Paul & Joe Sister**; рубашка, **Uterqüe**; серьги, **Exclaim**.

*Для макияжа использо-
вались:* увлажняющий
праймер для сияния кожи
Secret Veil, универсальный
жидкий бронзер **Solar
Glow**, тональный крем
с эффектом естествен-
ного сияния **Gloriouskin,
220 Sand**, ультралегкая
бронзирующая пудра **Solar
Glow, 20 Sand**, румяна
с эффектом сияния **Blush
of Roses, 420 Coral**,
кремовые румяна **Dolce
Blush, 60 Starlight**, помада
**The Only One, 210 Cotton
Candy**, кремовые тени-
карандаш **Intenseyes,
11 Emerald**, тени
**Felineyes, 8 Mediterranean
Blue**, тушь **Passioneyes,
1 Nero Sicilia** – все
Dolce & Gabbana





То есть у вас были некоторые сомнения?

Конечно, были. Я, если честно, не люблю фотографироваться. Перед камерой обычно теряюсь. Даже на танцы думала записаться, потому что зачастую кажусь себе деревянной. И на фотосессии поначалу чувствовала себя скованно. Спасибо съемочной команде за поддержку – от страхов не осталось и следа! Да и вообще, я во всех этих insta-конкурсах не очень подкована.

Расскажите, а как вы узнали про конкурс Л'Этуаль?

Я давно подписана на страницу Л'Этуаль в Instagram – @letoile_official. Обычно по-

глядываю там на новинки и акции. Но недавно в душу особенно запало видеосообщение с девушками, которые стали героинями обложек предыдущего номера. Такой вдохновляющий ролик! Посмотрев его, я подумала: а почему бы не выложить селфи и не поставить хештег #хочустанутьлицомлэтуаль. На победу совсем не рассчитывала. И была шокирована, узнав, что меня ждут в Москве! Я здесь, кстати, впервые.

И как вам столица? Не думаете переехать сюда?

Москва красивая, но жить здесь я бы не хотела. Мы с мужем мечтаем переехать в Ростов.

Жакет, **Be Blumarine**;
серьги, **Exclaim**.

Для макияжа использовались: увлажняющий праймер для сияния кожи **Secret Veil**, универсальный жидкий бронзер **Solar Glow**, кушон для совершенства кожи **Preciouskin, 210 Cream**, румяна с эффектом сияния **Blush of Roses, 210 Pink Power**, набор теней и аксессуаров для коррекции бровей **Emotioneyes Brow Powder Duo, 2 Natural Brunette**, помада **The Only One, 100 Seductive Nude**, тени **Felineyes, 3 Smoky Taupe**, тушь **Passioneyes, 2 Sensual Wood** – все **Dolce & Gabbana**

ИСТОРИЯ С ОБЛОЖКИ

Жакет и юбка – все **Be Blumarine**; серьги, **Exclaim**



А еще о чем мечтаете?

По натуре я реалист, и потому заоблачных желаний не имею. Например, в детстве я хотела стать актрисой, но с годами здраво оценила свои способности и оставила эту идею. Сейчас у меня в основном скромные мечты, которые имеют обыкновение сбываться. Например, мечталось мне сходить на концерт Скриптонита. И все получилось! А если глобально, то хочу найти дело жизни. После школы я училась на отделении земельно-имущественных отношений, а потом работала продавцом-консультантом. Не могу сказать, что подобного рода занятия пришлись мне по душе. Но я верю: такие еще найдутся.

Влада, а давайте немного о красоте поговорим. Красивая девушка для вас – это какая?

Ухоженная. Это самое важное.

А какие средства ухода всегда с вами?

Гигиеническая помада, крем для лица и для век (мое спасение от «синяков»). Тушь, разумеется. Мицеллярная вода Garnier, которой снимаю макияж. После нее использую матирующий крем-гель Dove. И красная помада. Ношу ее почти каждый день.

Влада, предлагаю беседу небольшим блицем завершить. Лучшее направление для путешествий?

Однозначно Сочи. Любимое место в мире!

А где вы еще не были, но очень хотите побывать?

Фарерские острова! Это невероятной красоты архипелаг между Исландией и Норвегией. Там потрясающая природа и мало туристов.

Ваши любимые занятия в свободное время?

Вышивать бисером, читать. Ну и порой веселиться в компании друзей.

Продолжите фразу: «Самое главное в жизни – это...»

Любовь. Потому что ничто без нее не имеет смысла.

Платье, **Be Blumarine**; рубашка, **Uterqüe**; кеды, **Bikkemberg**; серьги, **Exclaim**.

Для макияжа использовались: увлажняющий праймер для сияния кожи **Secret Veil**, универсальный жидкий бронзер **Solar Glow**, тональный крем с эффектом естественного сияния **Gloriouskin, 220 Sand**, ультралегкая бронзирующая пудра **Solar Glow, 30 Sunrise**, крем-румяна **Dolce Blush, 60 Starlight**, румяна с эффектом сияния **Blush of Roses, 410 Delight**, матовая губная помада **Dolce Matte Lipstick, 605 Dolce Fire**, крем-румяна-карандаш **Intenseyes, 4 Bronze**, тени **Felineyes, 2 Sweet Cocoa**, тушь **Passioneyes, Nero Sicilia** – все **Dolce & Gabbana**





Жакет, **Genny**; топ, **Ice Play**; брюки, **Paul&Joe Sister**; туфли, **Principe di Bologna**; серьги, **Exclaim**.

Для макияжа использовались (здесь и на странице слева вверху): увлажняющий праймер для сияния кожи **Secret Veil**, универсальный жидкий бронзер **Solar Glow**, тональный крем с эффектом естественного сияния **Gloriouskin, 220 Sand**, ультралегкая бронзирующая пудра **Solar Glow, 20 Sand**, румяна с эффектом сияния **Blush of Roses, 420 Coral**, кремовые румяна **Dolce Blush, 60 Starlight**, помада **The Only One, 210 Cotton Candy**, кремовые тени-карандаш **Intenseyes, 11 Emerald**, тени **Felineyes, 8 Mediterranean Blue**, тушь **Passioneyes, 1 Nero Sicilia** – все **Dolce & Gabbana**

В ЭТОТ РАЗ В РУБРИКЕ «МУЗА» МЫ РАССКАЗЫВАЕМ О ЖЕНЩИНАХ, КОТОРЫЕ НЕ ПОБОЯЛИСЬ ПЕРЕМЕН. ОНИ ВДОХНОВЛЯЮТ НАС ЗАБЫТЬ О СТРАХЕ И СМЕЛО ИДТИ В СТОРОНУ НЕИЗВЕДАННОГО.

ТЕКСТ: Светлана АНОШКИНА



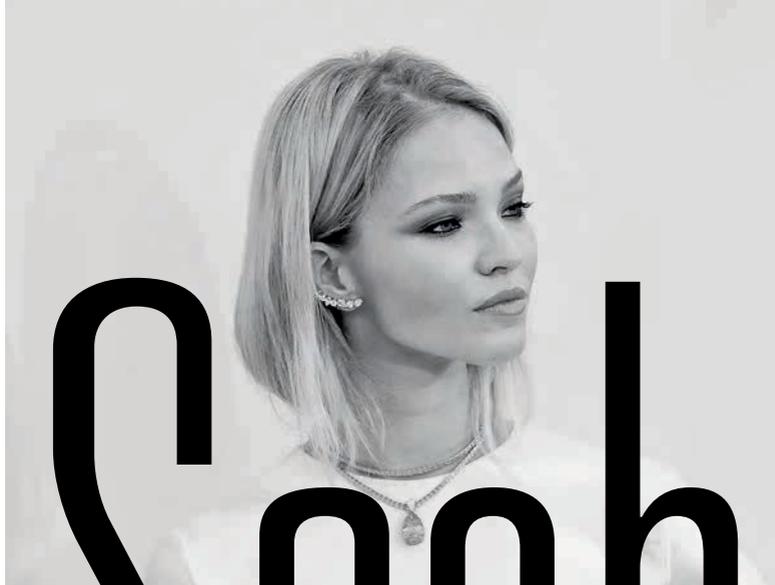
wyneth

Paltrow



«Красота – это когда тебе комфортно в своем теле»

«Я просто почувствовала, что мое предназначение – больше, чем изображать на экране роман с Мэттом Деймоном» – так в одном интервью оscarоносная Гвинет Пэлтроу объяснила мотивацию запустить собственный проект, посвященный здоровому образу жизни. Начинала она с малого – с почтовой рассылки полезных рецептов и ЗОЖ-лайфхаков. А в итоге уютный блог превратился в целую лайфстайл-компанию под названием Goop с большим офисом в Лос-Анджелесе, онлайн-магазином и полноценным сайтом о красоте, питании, моде и стиле жизни. Да, за время существования Goop Гвинет нередко называли «помешанной» на аюрведе, чистке ауры, детоксе и веганстве. Да, продаваемые на ее сайте «заряженные» шаманом камни и спреи от энергетических вампиров, мягко говоря, вызывают вопросы. Но все-таки великолепно выглядящая в свои 47 лет Гвинет – лучшее подтверждение тому, что ее ЗОЖ-философия работает. Да и за успех ее империи лучше скажут цифры и факты: к 2018 году в Goop проинвестировали порядка \$82 млн, стоимость билетов на саммиты с участием Пэлтроу стоят порядка \$2000, а не так давно стриминг-гигант Netflix выпустил о Goop целый документальный сериал. Короче говоря, многие уже перестают ассоциировать Гвинет с кино, а называют авторитетным ЗОЖ-гуру. Интересно, какое поприще в итоге окажется ей ближе?



Sasha

«Я просто наслаждаюсь тем, что со мной происходит»

Можно долго перечислять профессиональные успехи Саши Лусс: съемки для календаря Pirelli, звание одной из самых востребованных моделей по версии models.com, статус лица Dior Beauty, приглашение поучаствовать в показе Chanel от самого Карла Лагерфельда, открывающий выход на шоу Valentino... Тем больше удивляет то, как легко эта тонкокостная фея решила переключиться с карьеры успешной модели в пользу мечты... быть актрисой. Ее путь на экран начался в 2017 году с эпизодической роли в фильме «Валериан и город тысячи планет» Люка Бессона, а после он же доверил Лусс главную роль в триллере «Анна» (2019). «Просто моделинг никогда не был пределом моих мечтаний, я понимала, что нужно идти дальше», – говорит Саша, не побоявшаяся вступить без специального образования и профессиональной подготовки на terra incognita, да еще и к такой кинолегенде, как Люк Бессон! При этом сразу взять планку в виде зарубежного кино она решила намеренно: «Я сразу целилась в Голливуд. На мой взгляд, это открывает доступ к совершенно другим ролям». Саша признает, что быть актрисой, не имея диплома, непросто, а потому часами занимается с преподавателем актерского мастерства (которая, кстати, готовила Николь Кидман к роли в фильме «Часы»). По словам Лусс, кино – это каторжный труд, однако она уверяет, что «готова находиться на площадке с утра до вечера без сна и еды». Восхищаемся!



USS



Greta



erwig

«Это классно – уходить от протоптанных троп»

Сегодня при виде этой талантливой девушки-режиссера – которую многие считают лицом американского независимого кино – на обложке еженедельника Time сложно поверить в то, что старт ее карьеры начинался с провалов. Свои первые шаги Грета Герwig сделала как актриса во второй половине 2000-х, начав сниматься в малоизвестных фильмах жанра мамблкор (то есть в картинах с небольшими бюджетами, 20–30-летними героями, естественными диалогами и максимально реалистичными бытовыми сценами). Вообще-то Герwig долгое время тяготела к сценаристике, но, получив несколько отказов, решила, что развиваться в актерском направлении ей будет проще. Шло время, но ярких ролей не случилось, и в 33 года Грета все-таки решила перестать играть чужие истории, взялась за написание собственных и даже встала за камеру. В итоге ее дебютный фильм «Леди Берд» ждет триумф на «Золотом глобусе» в 2018-м, и она станет пятой в истории женщиной, получившей номинацию на «Оскар» в режиссерской категории, а всего спустя год выпустит высоко оцененную критиками картину «Маленькие женщины». «Не стоит идти к своей цели с маниакальностью и безумием. Но если после первого или десятого отказа ты сдаешься, то, возможно, оно тебе не так уж и надо», – говорит Герwig, которая ни разу не сдавалась. И у которой все получилось.

ИЗМЕНИ СОЗНАНИЕ

Если авитаминоз, ретроградный Меркурий и неутешительная повестка дня вконец истрепали вам нервы, то самое время устроить эмоциональный детокс. Вот шесть простых шагов для того, чтобы привести свои мысли в порядок и перезагрузить уставший организм.

Текст: **Ксения АНОСОВА**

ШАГ № 1

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ

● ПРОЕКТ 12 SPACE

Целый набор курсов, лекций и медитаций, призванный разобраться в характере ваших базовых установок, помочь избавиться от стереотипов, мешающих качеству жизни, и построить гармоничную связь с миром. Участники проекта не просто «внимают великому гуру-тренеру», но и сами выстраивают «архитектуру сознания» с помощью поддержки наставников.
Подробнее: 12space.ru/

● ПРОГРАММА ZERO WASTE & SUSTAINABILITY SCHOOL

Чтобы почувствовать себя в гармонии с окружающим миром, нужно понять, насколько важной частью нашей жизни является экология. Четыре успешные девушки вместе создали школу осознанного потребления и разумного подхода к бытовым вещам. Онлайн-курс поможет не только освободить свою жизнь от всего ненужного, но и сберечь нашу планету от загрязнения.
Подробнее: zerowasteeducation.com/

● ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМА «АКАДЕМИЯ 5 СФЕР»

Образовательная программа построена вокруг пяти базовых ценностей: личность, тело, окружение, материальное благополучие и духовная гармония. Вы можете выбрать и прокачать ту сферу, которая для вас сейчас наиболее актуальна. Есть небольшой уклон в сторону лидерства и личной эффективности, но вкуче с практиками самопознания может дать неплохой результат.

Подробнее: academy.5sfer.com/

● ПРОГРАММА LIFE DESIGN

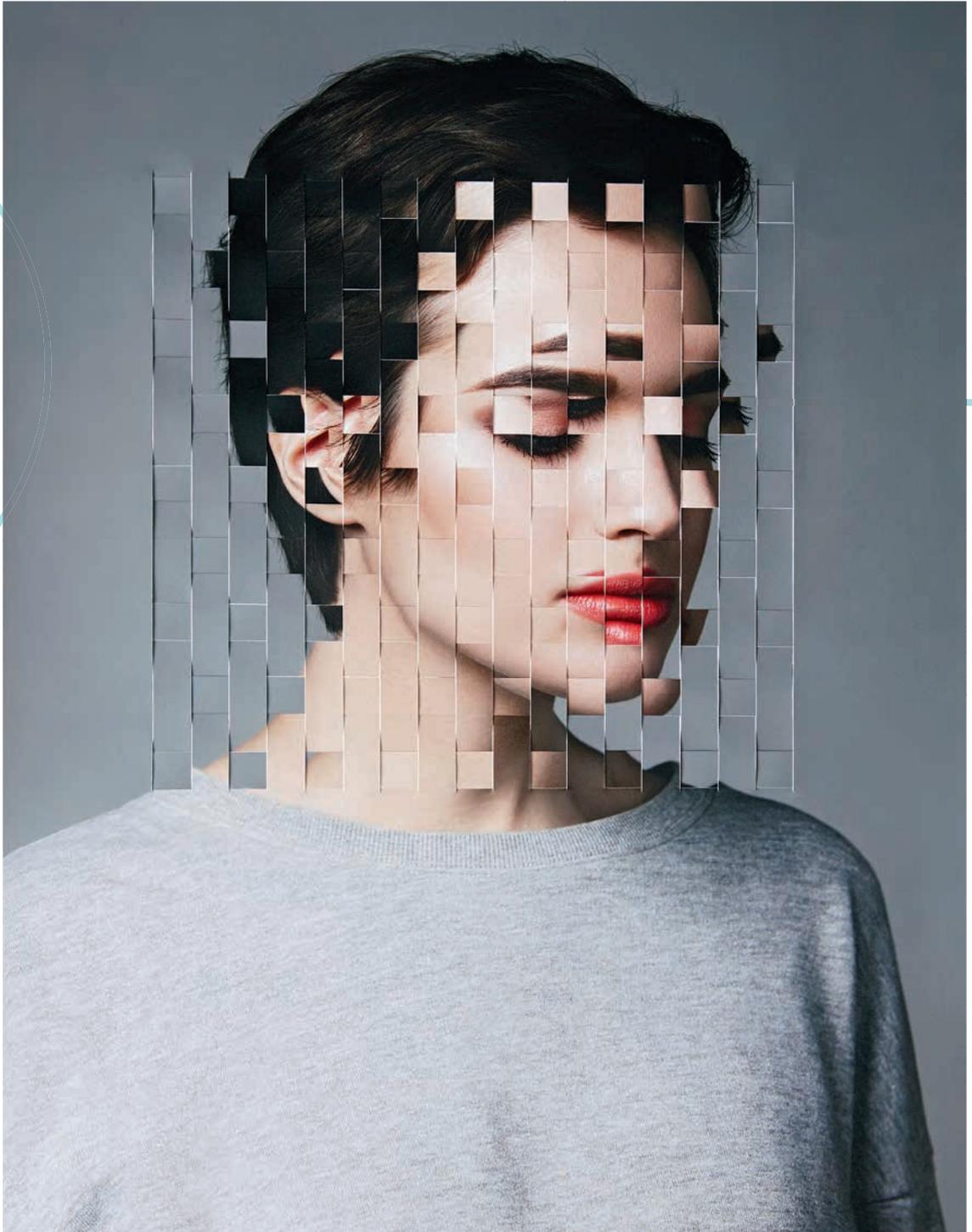
Серия онлайн-курсов для женщин, основанная экономистом Татьяной Митровой и коучем Светланой Покревной. Основная задача – расширить собственную зону комфорта и не попасться в ловушку чужих шаблонов. Тут есть и про любовь к себе без всяких «но», и про самореализацию, и про то, как правильно принимать жизненные перемены, и, конечно, про осознанность выбора. Некоторые вебинары и мастер-классы бесплатные.

Подробнее: lifedesign.one/

● ПРОЕКТ «ФОНД КОНТЕМПЛАТИВНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Контемплативный значит «созерцательный». Что-то на грани буддизма, осознанного существования и гуманизма. Образование строится на принципах, сформированных доктором Аланом Уоллесом, который на протяжении 14 лет был учеником Далай-ламы, а затем открыл в Санта-Барбаре Институт исследований сознания. Основные тематические направления занятий: сострадание, осознанность, медитация, тренировка ума.

Подробнее: contemplative.ru/



ШАГ № 2

ДВИГАЙТЕСЬ

● ВИНЬСА-ЙОГА

Вид активной йоги, во время которой движение сочетается с дыхательными практиками. Таким образом все занятие превращается в единый, непрерывный поток динамичной медитации. В результате мышцы, внутренние органы и нервная система проходят своего рода детоксикацию и освобождаются от блоков.

● ДЖАМПИНГ

Стремительно развивающийся вид фитнеса на батуте, во время которого упражнения совершаются в прыжке. И дело даже не в том, что при такой нагрузке задействованы почти все мышцы вашего тела, а в том, что за счет ощущения полета вырабатывается огромное количество эндорфина – гормона счастья.

● АНТИГРАВИТИ-ЙОГА

«Аэройога», «йога в гамаках» – как только не называют этот популярный гибрид йога-практики и фитнеса. Отрываясь в шелковом гамаке от земли, вы ощущаете удивительное чувство легкости и полета. Вдобавок вытягивается позвоночник, выравнивается осанка, укрепляются мышцы, за счет чего повышается общий тонус организма.

● ПОЛЕТЫ НА ТРАПЕЦИИ

Помните серию «Секса в большом городе», где Кэрри дали редакционное задание прыгнуть с трапецией и та в ходе своих боязливых попыток вдруг поняла, что упражнение помогает ей справиться с проблемами в личной жизни? Именно так это и работает. А еще это просто очень весело. Попробуйте!

Подробнее: trpz.ru/



ШАГ № 3**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**

Мы не предлагаем вам срочно стать адептами сыроедения, веганства, кетодиеты или отказаться от сахара, лактозы и глютена. Однако мы то, что мы едим. И существует целый ряд полезных продуктов, которые помогут настроить мысли и настроение на правильную волну. Вот где можно их найти.

- **ЭКОМАГАЗИН «ДАРЫ ЗЕМЛИ»**

Здесь есть все, начиная от ростков пшеницы в горшочках и заканчивая рисовыми макаронами и остальными суперфудами. Все можно заказать онлайн с доставкой на дом.

- **ЭКОМАГАЗИН И ДЕТОКС-БАР 365 DETOX**

С легкой руки специалиста по питанию Оли Малышевой 365 detox стал главным органическим российским брендом. Начиналось все с детокс-программ (смузи и соки для очищения организма и повышения тонуса), а закончилось огромным выбором полезных снеков, сладостей и даже косметики.

- **КАФЕ 42 COFFEESHOP**

Модное ЗОЖ-кафе на Патриках, где все блюда приготовлены из растительных продуктов при температуре не выше 42 °С. Меню составлено под чутким руководством диетолога Ани Берсеновой. За полезный сникерс – хит продаж – можно простить даже слегка завышенные цены.

- **ДОСТАВКА БЛЮД ДЛЯ СЫРОЕДОВ THE OGOROD**

Заходя на сайт The Ogorod, трудно поверить, что все эти разнообразные и на вид крайне аппетитные блюда из ингредиентов, не прошедших термическую обработку! Тут есть и американская, и итальянская, и японская кухни. Ресторан работает только на доставку.

- **КАФЕ SML DELI COFFEE SHOP**

Те, кто все-таки решил отказаться от сахара и глютена, вам сюда. Безглютеновые круасаны и пончики без сахара, как такое вообще возможно? Оказывается, легко и просто. А еще здесь очень вкусный чай матча.

ШАГ № 4**ВЫСЫПАЙТЕСЬ**

- **SLEEP CYCLE**

Одно из самых популярных приложений для здорового сна и легкого подъема. Отслеживает фазы вашего сна и само выставляет будильник в рамках заданных 30 минут на то время, когда проснуться будет полезнее всего.

- **PZIZZ**

Настраивает вас на здоровый и крепкий сон благодаря специальной комбинации расслабляющих звуков. Идеально для тех, кто страдает бессонницей.

- **FLUX**

Давно известно, что подсветка смартфона действует на наши нервные окончания, как бы сигнализируя: «Подъем! Вставай!» Flux автоматически меняет яркость света вашего дисплея в зависимости от времени суток.

- **SLEEPSCORE**

Инновационное приложение, оснащенное технологией гидролокатора, для отслеживания качества сна. Оно посылает бесшумные звуковые волны, которые, отражаясь от тела спящего человека, считывают данные о его дыхании и сердцебиении.

ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

HEADSPACE

Красивое и функциональное приложение с огромным выбором медитаций для разного настроения, времени дня и физического состояния.

WHAT'S UP?

Здесь собраны всевозможные упражнения, помогающие бороться с тревогой, депрессией и чувством подавленности. Единственный минус: приложение доступно только на английском языке.

PRANAYAMA

Комплекс дыхательных упражнений разного уровня сложности, который помогает успокоиться и настроиться на позитивный лад.

AURA

Популярный «умный помощник», которые специально для вас подбирает каждый день новую трехминутную медитацию. Этого времени хватит, чтобы «перезагрузиться».

ШАГ № 5

ДОЗИРУЙТЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНЕТЕ

Синдром FOMO (упущенных возможностей), прокрастинация и легкие нервные расстройства – это лишь часть негативных последствий от постоянного залипания в соцсетях. Вот три приложения, которые помогут вам перестать листать бесконечную ленту и наконец сосредоточиться на себе и своей жизни.

● FOREST

Креативное приложение, в котором надо растить виртуальное дерево – оно погибает, как только вы зайдете в любую другую программу. Помогает сфокусироваться на офлайн-задаче. Можно поставить таймер (до 2 часов). Поверьте, рука не поднимется загубить целое дерево ради проверки бессмысленных уведомлений.

● SOCIAL MEDIA ADDICTION CALENDAR

Программа для тех, кто реально чувствует, что впадает в зависимость от соцсетей. Множество цитат и фактов, доказывающих реальный вред от онлайн-зависимости, а также таймер, который показывает, сколько времени вы не заходили в соцсети.

● FREEDOM

«Разорви токсичные отношения с технологиями!» – так гласит неофициальный девиз приложения. Оно по желанию пользователя блокирует соцсети, сайты и другие приложения. Среднее количество выкроенных у смартфона часов – примерно 2,5 в день! Только представьте, на какое количество прекрасных вещей их можно потратить!

ШАГ № 6

ЧИТАЙТЕ

● «ВЫГОРАНИЕ», ЭМИЛИ И АМЕЛИЯ НАГОСКИ

Абсолютный бестселлер конца прошлого года. Книга о том, как отказаться от того, что тебя разрушает, не разрушая при этом свою жизнь.

● «ВЫБОР», ЭДИТ ЕВА ЭГЕР

Щемяще-трогательная и невероятно мотивирующая история, рассказанная автором, которой довелось пережить все ужасы концлагеря, при этом не сломаться и вырасти по-настоящему счастливой.

● «БЫТЬ СОБОЙ: РУКОВОДСТВО ПО ОСОЗНАННОСТИ ДЛЯ ТЕХ, КТО НА ГРАНИ», РУБИ УЭКС

Лучшее пособие для тех, кто вступает на путь осознанности. Как научиться определять свои истинные желания, не поддаваться ложным эмоциям и контролировать плохие мысли.

● «ТЕРАПИЯ НАСТРОЕНИЯ», ДЭВИД БЕРНС

Легкие приемы когнитивно-поведенческой терапии, которые можно применять в повседневной жизни, чтобы избавиться от стресса, чувства вины и заниженной самооценки.

● «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС», СТИВЕН ШАПИРО

Попытки отказаться от условностей, в мире которых мы живем, зачастую оканчиваются провалом. Но не в случае Стивена Шапира. Он уверяет, что жизнь без цели – это даже очень неплохая цель.





Фото: Gettyimages.ru, из личного архива. Все имена изменены, все истории опубликованы с согласия героев

Ничего ЛИШНЕГО

ВЫЙТИ ИЗ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ? РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ БРОСИТЬ НЕНАВИСТНУЮ РАБОТУ? НАУЧИТЬСЯ ЦЕНИТЬ ЭТО ПРЕСЛОВУТОЕ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»? МОЖНО ПО-РАЗНОМУ НАЧАТЬ ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА, НО ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО – ВСЕГДА СЛЫШАТЬ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС И ВЫБИРАТЬ СЕБЯ.

Текст: **Анна ВОЛЧЕК**



Виктория
36 лет

Моя жизнь полностью изменилась после духовного детокса, назовем это так. Я прошла випассану – групповую практику молчания, одну из древнейших техник медитации. Происходит это так: 10 дней ты медитируешь, мало ешь (и только веганскую пищу) и ни с кем не разговариваешь. К учителю можно обратиться только вечером и в том случае, если тебе очень сложно или страшно. За этим опытом я поехала в Индию, в монастырь. Причины для такого кардинального решения было много: бесконечный стресс, череда тяжелых событий и, как следствие, проблемы с алкоголем. Ни психолог, ни антидепрессанты уже не помогали. Все время хотелось рыдать и кричать. С мужем отношения в тот момент держались на волоске, за 10 лет брака – восемь выкидышей и самые печальные прогнозы. Я уже начала готовить себя к тому, что он уйдет. Работа забыться

не помогала – наоборот, я шаг за шагом заваливала все задачи. В первые дни випассаны я едва не сошла с ума. Восемь часов медитации для неподготовленного человека! Несмотря на то что со мной проводили отдельные беседы, я готова была все бросить. Но на пятый день мне вдруг полегчало. Я втянулась. Практика избавила меня от панических атак, бессонницы, но главное – мне скоро рожать! На этот раз беременность протекала без патологий. Я стала на редкость спокойной – медитирую каждый день и принимаю любую ситуацию. Думаю, что эта очистка всего сознания позволила убрать установки, которые мешали деторождению. Муж тоже прошел практику и после этого смог многое поменять в себе самом и собственном бизнесе. Сейчас у нас наконец наступила гармония: в отношениях словно открылось второе дыхание!



Оксана
29 лет

Я ехала на метро на работу в свою юридическую контору и читала какой-то очередной договор, когда в вагон зашел бомж. Сначала я даже не обратила на него внимания, но он... вдруг запел. Это было похоже на кино: вагон, мрачные люди мерно раскачиваются, как в полутрансе, – и вдруг потрясающий, пробирающий до мурашек тенор, ария царя Крита, Идомея... Я от шока даже заплакала. Мужчина средних лет, довольно потрепанный, с тюками, в запачканной одежде пел, закрыв глаза. Все люди вокруг словно очнулись! Это, наверно, был самый красивый момент в моей жизни. Он очистил меня от лжи самой себе, от иллюзий. Я как будто прикоснулась к святине – как после такого продолжать жить во сне? В тот день я поняла, что больше не могу читать эти договоры купли-продажи, не могу бегать и прятаться от себя. Я всегда любила музыку, даже писала ее – с детства. Мечтала стать великой скрипачкой! Но учительница в Гнесинке сказала моим родителям, что шансов стать звездой у меня нет, и они стали готовить меня к поступлению на юридический. Через неделю я уволилась. Достала свою скрипку и стала играть. Не буду знаменитой, зато буду делать то, что люблю. Разве это не важнее? Первое время финансово было нелегко, я даже думала, что повторю путь своего случайного учителя и пойду играть в метро за подачки. Однако все наладилось, сейчас у меня свой бизнес – музыкальная школа для взрослых. И я счастлива как никогда.



Катя
27 лет

Много лет я хотела разобраться в себе: занималась духовными практиками, йогой, медитациями, потом ударилась в религию, затем обратилась к эзотерике... Прочитала сотни книг на тему просветления, но по-прежнему чувствовала себя несчастной. Мой психотерапевт даже предложил подумать над тем, почему мне так интересно в себе разбираться, возможно, я могла бы рассмотреть психологию как область своей деятельности? И я начала активно учиться. Стать психологом, правда, так и не вышло, да и с работы в туристическом секторе я не ушла. Однако моя жизнь и правда изменилась благодаря учебе. Я поняла, что все это время пыталась найти для себя образ родителя во всех своих духовных исканиях. Например,

религия – это всегда про взрослого наставника, который хвалит тебя за хорошее и наказывает за плохое. Все оказалось проще, чем я думала, – нужно научиться отвечать за себя и принять тот факт, что каждый сам строит свою судьбу. Кстати, этот ба-нальный инсайт пришел, когда я внезапно поняла, что все это время пыталась найти причины нелюбви мамы... А зачем? Ну даже если мама и правда любила меня недостаточно сильно, она же все равно моя мама, и другой у меня не будет. Прошлое не изменить, но можно изменить будущее. Эта простая мысль позволила мне перезагрузить свой мозг, очистить сердце от обид и наконец встретить своего человека – мы счастливы в браке и воспитываем двоих детей. Мне кажется, без того пути, который я проделала, меня бы ждали бесконечные ошибки в отношениях, и я бы отрывалась на своих малышах – компенсируя все, чего мне не хватало. Сейчас я как будто стала единым целым. И как целых и цельных людей воспринимаю других.



Ли́ка
25 лет

Со своим будущим мужем я познакомилась сразу после расставания с «любовью всей жизни». Решила, что мне нужно передохнуть и вылечиться чужими чувствами, а собственные придут позже. Артем и правда вел себя идеально: никогда раньше я не встречала такого внимательного и понимающего человека, каким поначалу он был. Спустя пару месяцев свиданий мы перешли на более серьезные отношения, и тогда я услышала первый звонок: его опека внезапно начала утомлять. Но я себе строго-настрою запретила быть жестокой стервой и решила, что он просто меня слишком любит, а я его – нет и поэтому сама виновата в своих ощущениях. Однако его контроль нарастал. После стремительного предложения и скорой беременности

мне стало совсем тяжело, хотя я и дальше искала оправдания поведению уже моего жениха. Доходило до того, что Артем каждый вечер после работы отнимал у меня телефон и проводил инспекцию исходящих звонков: если номер был ему незнаком, он начинал выяснять, кто это, вплоть до сличения фотографий на аватарке в мессенджере и соцсетях. После свадьбы у меня не осталось друзей – мне и правда было легче перестать общаться с ними, чем каждый раз ссориться с мужем. Еще через пару месяцев после рождения нашего малыша Артем первый раз меня ударил. Потом ползал на коленях, просил прощения, но я взяла ребенка и ушла к родителям. Он приезжал под двери, угрожал, обещал убить себя, нас... Не знаю,

почему у меня сработал инстинкт самосохранения, потом уже я узнала, что большинство женщин, начавших отношения с перверзными нарциссами, не могут выбраться из ловушки. Но я смогла: мне помогли мои знания, родители, брат и то, что я все же имела запас прочности, жильё, любящих людей вокруг... Недавно я узнала, что Артем снова женится... Так или иначе, но я никогда до этого не чувствовала себя настолько свободной и сильной, как после расставания с по-настоящему токсичным человеком. Я вдруг вспомнила, кто я, чего хочу, и поняла, что отношения без взаимного уважения невозможны. Нельзя построить любовь на ревности, подозрениях и жалости, а фраза «стерпится – слюбится» – одна из самых опасных на свете.

«Эта простая МЫСЛЬ позволила мне перезагрузить свой мозг,
ОЧИСТИТЬ СЕРДЦЕ от обид»



BE

ESTIA

СКУЧНО НЕ БУДЕТ!

Ближайший месяц обещает быть очень насыщенным. Практически всем знакам придется в это время многое переосмыслить, избавиться от лишнего и научиться быть благодарными за то, что у них есть. Солнце будет расположено благоприятно, поэтому сил и энергии у нас хватит на многое. Чтобы понять, как ими лучше распорядиться, изучите наш прогноз!

Текст: **Елена ШИМКЕВИЧ**



ОВЕН

21 марта – 20 апреля

Овнам стоит быть чуть более чуткими, что не всегда просто. Но именно в ближайшие две недели случайное резкое слово может негативно сказаться на настроении единомышленников. Тем, кому удастся развить в себе эмпатию, звезды обещают интересные предложения по работе. В личном – секрет тот же: иногда лучше промолчать, отношения от этого только выиграют. Ради сохранения спокойствия добавьте в бьюти-рутину ванны с солью и массаж головы – это снимет стресс и пойдет на пользу волосам.



ТЕЛЕЦ

21 апреля – 21 мая

Тельцам звезды обещают много интересного. Во-первых, вас ждут большие успехи в учебе – если вы давно планировали подтянуть иностранный язык, научиться рисовать идеальные стрелки или делать яркие smoky eyes, то пришло ваше время! Во-вторых, здоровье. Прекрасное самочувствие, бодрость духа и отличный иммунитет позволят вам буквально блистать во всех областях – делать работу в два раза быстрее, чем обычно, искрометно шутить, притягивать людей и в целом радоваться жизни!



БЛИЗНЕЦЫ

22 мая – 21 июня

Звезды сулят Близнецам новые привлекательные проекты и успешные финансовые сделки! Достичь карьерных высот и других успехов поможет правильное планирование. Пришло время делать то, что любят далеко не все предстатели знака: составлять списки дел, поменьше проверять соцсети и наконец всерьез заняться тайм-менеджментом и собственным режимом дня. А генеральная уборка и избавление от лишних вещей в доме помогут впустить в свою жизнь настоящее чудо.

АСТРОПРОГНОЗ



РАК

22 июня – 22 июля

Блестящие аналитические способности Раков наконец оценят по достоинству! В этом месяце звезды обещают представителям знака признание коллег и, возможно, нестандартные и даже несколько пугающие своей масштабностью проекты, которые реализовать сможете только вы! Здоровье и настроение будут на высоте, так что Раки определенно смогут совершить прорыв в своей сфере деятельности. В отношениях тоже наметится кое-что интересное – новый роман? Срочно пора обновить прическу!



ЛЕВ

23 июля – 22 августа

Успех придет к тем Львам, которые научатся смотреть на вещи трезво. Правила просты – не браться за невыполнимое и стараться искать компромисс. Тогда и финансовая прибыль, и хорошие отношения обеспечены! У семейных представителей знака в любви непривычная гармония: возможно, вторая половинка наконец признала ваш авторитет? У свободных же Львов слишком много интересного в работе, однако даже при таких обстоятельствах нужен спорт, который учит концентрироваться, например йога.



ДЕВА

23 августа – 22 сентября

Это очень важное время для Дев: они поймут, как много людей в этом мире готовы им помочь и встать на их сторону. В работе обойдется без эксцессов, однако звезды рекомендуют не откладывать в долгий ящик запланированные разговоры с руководством или попытки сменить сферу деятельности. Сейчас самое благоприятное время! В личной жизни Дев ждет сюрприз: серьезный роман может вспыхнуть с человеком, с которым они хорошо знакомы. Запишитесь на танцы или танцуйте дома, чтобы горели глаза!



ВЕСЫ

23 сентября – 22 октября

С конца марта начнется усиление положительных тенденций – сложности остались позади. Важно понять, что вы отвечаете только за себя, и перестать нести ответственность за всех вокруг – сил значительно прибавится. Укрепить здоровье помогут сон и положительные эмоции. Вероятны позитивные перемены в семье или романтические сюрпризы. В рамках подготовки к приятным событиям начинайте каждый день с зарядки, а в вечерний ритуал добавьте дыхательные практики. Так и фигура станет лучше, и настроение.



СКОРПИОН

23 октября – 21 ноября

Месяц может быть непростым, если чрезмерно усердствовать и пытаться соответствовать своей высокой планке перфекциониста. Отпустите немного вожжи и примите тот факт, что все могут быть несовершенными. Такой подход к жизни поможет сохранить хорошие отношения с коллегами и пойти на компромиссы. Но самое важное – позволить самим себе что-то не успевать или просто не делать. Например, не требовать от себя ежедневной укладки и идеального маникюра, но баловать себя ароматерапией.



СТРЕЛЕЦ

22 ноября – 21 декабря

Отказаться от иллюзий – не самая простая задача, но пришло время принять свои недостатки как они есть и привыкать жить в реальности. Научитесь слышать тех, кто желает вам добра, и не решать проблем тех, кому вы не можете помочь. Только в этом случае вам удастся избежать взаимного разочарования. Сейчас благоприятный период, чтобы наладить отношения со старшими членами семьи: не уклоняйтесь даже от неприятных разговоров – не сомневайтесь, все пройдет удачно!

Серги Twinkle Zodiac Collection – все Л'Этуаль



КОЗЕРОГ
22 декабря – 19 января

Важная информация сама будет находить вас, поэтому отключитесь от бесконечных уведомлений! Если что-то идет не так, постарайтесь понять, в силах ли вы это изменить. В противном случае вы так накрутите себя, что это может в итоге отразиться на здоровье. В отношениях тоже стоит проявить максимальную осознанность и постараться не требовать от партнера невозможного. Зато сейчас отличное время для инвестиций, в том числе и в самих себя: любое самоулучшение, например спорт, принесет двойную пользу.



ВОДОЛЕЙ
20 января – 18 февраля

Постарайтесь не поддаваться эмоциям, сохранять выдержку и холодный рассудок. Сейчас для Водолеев наступает весьма интересное время: кто-то выйдет из этого месяца совсем другим человеком – полным открытий и побед над самим собой, а кто-то сможет только осознать свои ошибки, что тоже неплохо. Чтобы оказаться в числе первых, тщательно взвешивайте каждое свое действие. Например, не позволяйте себе ночные переядания и прочие гилти плежерс, а стремитесь себя контролировать.



РЫБЫ
19 февраля – 20 марта

Месяц принесет хорошие перемены. Однако нужно вычленить главное в своей жизни, а после построить четкий план действий. Например, для начала хотя бы две минуты стоять в планке каждый день. Правильное распределение материальных средств и времени принесет дивиденды уже в конце апреля. В отношениях возможно взаимное охлаждение, но не за горизонтом новое чувство. И не удивляйтесь, если оно возникнет к тому же партнеру. Так что, утратив интерес, не спешите рубить с плеча.

Серьги Twinkle Zodiac Collection – все Л'Этуаль



ПЛАНИРУЕТЕ ПОХУДЕТЬ К ЛЕТУ? А МОЖЕТ, ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ ДЕТОКС? РАССКАЗЫВАЕМ, ГДЕ МОЖНО НАЙТИ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ, А ЗАОДНО И ОТДОХНУТЬ.

Текст: **Наталья КУЗНЕЦОВА**

Давайте на ЧИСТОТУ

Дома бюджетно

В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

Избавиться от токсинов, используя доступные методы очищения организма, можно и дома! Для начала позаботьтесь о питании и исключите из рациона глютен, молочные продукты, алкоголь, сахар, полуфабрикаты. Вместо этого налегайте на натуральные продукты. Это могут быть овощи, орехи, злаки, правильный белок (мясо, рыба), а также продукты с ненасыщенными жирами. Быстро и мягко очистить организм поможет соковая диета или детокс-смузи (если нет проблем с пищева-

рением, например гастрита). В последних, кстати, много полезных веществ, витаминов и минералов. Питание – лишь первый шаг к очищению организма, немаловажную роль играет физическая нагрузка. Лучшее всего выводу токсинов из организма способствуют высокоинтенсивные интер-

вальные тренировки, так как они весьма энергозатратны. Добавьте в свою бьюти-рутину регулярное использование скрабов и пилингов, а также массаж сухой щеткой – это стимулирует кровообращение и также помогает избавиться от токсинов, впрочем, как и теплая ванна с солью.



Фото: Gettyimages.ru; Shutterstock; архивы пресс-служб

КАРЕЛИЯ серьезно

7, 10 И 14 ДНЕЙ

В отдалении от цивилизации, в глухом сосновом лесу в Кондопожском районе, находится клиника «Кивач». Она обещает полное очищение организма, а заодно и такое же всеобъемлющее отключение от привычной суеты. Если вам нужно именно это или если вы считаете, что в городе слишком много соблазнов во время детокса, то добро пожаловать! Будьте готовы к очень плотному

расписанию с самого утра (подъем здесь в пять) и до отхода ко сну, большому количеству разнообразных очистительных процедур, а также к голоданию или бессолевому питанию. Для того чтобы это нелегкое дело проходило в максимально комфортных условиях, в каждом номере есть инфракрасная сауна и собственная процедурная комната. Так что медработники сами придут к вам – шанса проспаться вам не оставят!



Гид



ПЯТИГОРСК традиционно

5 И 10 ДНЕЙ

Один из старейших бальнеологических курортов России – отличный вариант совместить отдых с оздоровлением. Здесь мягкий предгорный климат, целебные минеральные воды, пятигорские терренкуры – пешеходные тропы для лечебной ходьбы. Ну и конечно, санатории с огромным опытом – и традициями – лечения. Остановите свой выбор, например, на «Пятигорском нарзане». Это одна из самых комфортных лечебниц на курорте, расположенная у подножия горы Машук, – виды отсюда открываются отличные и на гору, и на город, и даже на Кавказский хребет. А главное, здесь есть довольно насыщенная программа «Детокс». В нее входит криолиполиз, лимфопресс, массаж тела с аромамаслом, лечебная физкультура, посещение спа-капсулы «Гармония», колагенарий, душ Шарко, циркулярный и восходящий, кислородные коктейли и лечение минеральной водой. Бонус: прямо в санатории расположены родоновые ванны, ради которых многие и едут в Пятигорск.

7, 10 И 14 ДНЕЙ

Нет времени или желания ехать далеко? Рассмотрите ближайшие к вашему городу места. Для тех, кто живет в Москве, отличным вариантом будет курортный отель – санаторий «Виктория» в Пушкинском районе, окруженный лесом. В нем есть три программы детокса и снижения веса: стандарт, долголетие и коррекция фигуры и веса. В каждую из них входят осмотр эндоеколога, гастроэнтеролога, эндокринолога, диагностика (анализ крови и другие), психологические тесты, специальная диета. А также лечебная терапия и процедуры. В терапию включены прием различных травяных сборов, витаминов и микроэлементов и антипаразитарная программа. Процедуры же самые разнообразные – от дыхательной гимнастики, скандинавской ходьбы и ванн до санации желчевыводящих путей. В программу по коррекции фигуры добавлены антицеллюлитные программы и обертывания. В общем, это отличный пример того, что за оздоровлением необязательно далеко ходить.

ПОДМОСКОВЬЕ поблизости

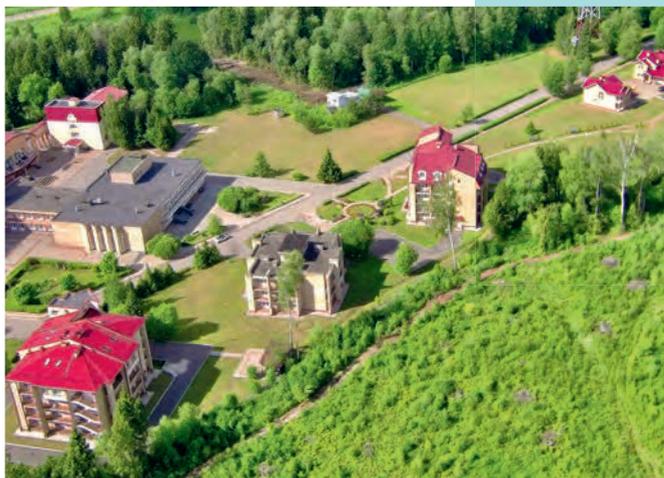


Фото: архивы пресс-служб



УТОЛИ ЖАЖДУ КОЖИ

НОВИНКА ГИАЛУРОНОВЫЙ АЛОЭ-ГЕЛЬ

Увлажняющий гель

48 часов увлажнения*
для нормальной кожи

от **GARNIER**,
Естественно!



Узнайте больше об уходе за кожей на garnier.ru
*Инструментальный тест, 24 респондента

Реклама



габала глобально

3, 7 и 14 ДНЕЙ

Если вы настроены серьезно и хотите не просто похудеть или очиститься, а полностью изменить образ жизни, стоит поехать в одну из клиник Chenot – например, в Chenot Palace Health Wellness Hotel в Азербайджане. И несмотря на то что в этом велнес-отеле есть короткий «Активный детокс» на три дня – для суперзанятых, тем не менее все программы по методу знаменитого доктора Анри Шено нацелены на то, чтобы образ жизни гостей стал более правильным и гармоничным. Параллельно с процедурами и диетой каждого пациента здесь ждут лекции по питанию и мастер-классы, показывающие, как готовить полезную и одновременно вкусную еду. А во время «выписки» из этого «дворца здоровья» вас снабдят подробными рекомендациями и меню на месяц вперед. И да –

по возвращении домой вы можете проконсультироваться по электронной почте с доктором, который вас наблюдал в Chenot: при такой поддержке риск сорваться гораздо меньше, а эффект куда дольше, чем просто после недели детокса.



Фото: архив пресс-службы

О МОДНОМ



ВАЖНЫЙ ТРЕНД:
ОСОЗНАННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ

МОНОХРОМ, БОХО-ШИК

Новости ФЭШН-ИНДУСТРИИ

Фото: Евгений Дробышев. Стил: Николай Голованов. Макияж: Ирина Бочкова, ведущий стилист по макияжу Dolce & Gabbana.
Волосы: Ася Кириенко, стилист Tressemmé. Продюсер: Ульяна Кальсина. На Владе: жакет, Genny; топ, Ice Play; брюки, Paul & Joe Sister; серьги, Exclaim

МОДНЫЕ НОВОСТИ

1

J-Point представили капсульную коллекцию украшений «Спички» из золота с эмалью и черными бриллиантами. На необычный дизайн креативного директора марки Марину Костину вдохновила винтажная подвеска в виде сожженной спички.

2

ВСЕМ ПОКЛОННИЦАМ ТРЕНДА ВЕСТЕРН НА ЗАМЕТКУ: В ЛИНЕЙКЕ АКСЕССУАРОВ PINKO ПОПОЛНЕНИЕ! В ЭТОМ СЕЗОНЕ ЗНАКОВЫЕ СУМКИ LOVE BAG ОБЗАВЕЛИСЬ ЭФФЕКТНОЙ БАХРОМОЙ ИЗ КОЖИ, МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ЦЕПЕЙ И КРИСТАЛЛОВ.

3

Bally выпустили коллекцию обуви Callie. Каждая из шести моделей, включая сандалии, лодочки и ботильоны, украшена позолоченной шпилькой. Добавьте к этому яркий мандариновый цвет, лаконичную отделку – и получите идеальную пару обуви!

4

SLOGGI АНОНСИРОВАЛИ ЛИНИЮ БЕЛЬЯ ZERO FEEL. В БРА ИЗ НОВОЙ КОЛЛЕКЦИИ МОЖНО ДАЖЕ СПАТЬ – ВСЕ БЛАГОДАРЯ ЛАЗЕРНОЙ ОБРАБОТКЕ ШВОВ И УНИКАЛЬНОЙ ЭЛАСТИЧНОЙ ЯПОНСКОЙ ТКАНИ.



УКРАШЕНИЯ В ВИДЕ СПИЧЕК, ПРИНТЫ С СЕРДИТЫМ МИККИ-МАУСОМ И ТРИКОТАЖНЫЙ TOTAL LOOK НА ВЕСНУ – ВСЕ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ МОДНЫЕ НОВОСТИ МЕСЯЦА!



Фото: архивы пресс-служб

MAX FACTOR X

СОВЕДУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

Реклама. Качество товара подтверждено декларацией о соответствии



НОВЫЕ ОТТЕНКИ
FACEFINITY ALL DAY FLAWLESS ФОРМУЛА 3 В 1
ПРАЙМЕР, КОНСИЛЕР И ТОНАЛЬНАЯ ОСНОВА
ДЛЯ БЕЗУПРЕЧНОГО ПОКРЫТИЯ ВЕСЬ ДЕНЬ

ДА | ПРИКОСНОВЕНИЯ!
КОЖЕ БЕЗ БЛЕСКА!
ЛЮБЫМ ВЫЗОВАМ!



МОДНЫЕ НОВОСТИ

5

Якоря, провокационные принты, асимметричные карманы, стиль сафари – в таких нарядах арт-директор Benetton Жан-Шарль де Кастельбажак предлагает встречать весну. Берем на заметку комбинезон цвета хаки и платье А-силуэта!

6

FRATELLI ROSSETTI ДЕЛАЮТ СТАВКУ НА АКСЕССУАРЫ УНИСЕКС: ОБУВЬ НА ПЛОСКОМ ХОДУ И ПОЯСНЫЕ СУМКИ ИЗ ВЕСНЕЙ КОЛЛЕКЦИИ ХОРОШО СМОТРЯТСЯ И НА МУЖЧИНАХ, И НА ЖЕНЩИНАХ. А ЛОФЕРЫ BERA ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ПАРНОГО ОБРАЗА!

7

У Bershka вышла коллекция, созданная в сотрудничестве с Disney. Кеды, джинсы, куртки, свитшоты и топы в ней дополнены принтами с изображениями Микки-Мауса в образе безбашенного бунтаря. Таким любимого мышонка мы точно еще не видели!

8

ПАЛЬТО СИЛУЭТА ОВЕРСАЙЗ, ТРИКОТАЖНЫЙ TOTAL LOOK С КАРДИГАНОМ И ЮБКОЙ ВМЕСТО ДЕЛОВОГО КОСТЮМА И ЖАКЕТЫ ЯРКИХ ЦВЕТОВ – ВОТ MUST-HAVES СЕЗОНА ИЗ НОВОЙ КОЛЛЕКЦИИ I AM STUDIO.



5

6



7



8

Фото: архивы пресс-служб



ТВОЙ
ЛЕГЕНДАРНЫЙ

КРАС НЫИ



ЛИМИТИРОВАННАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ
ШТЕФАНА ШРАУТА
ДЛЯ ARTDECO

ФУТЛЯР
ДЛЯ ТЕНЕЙ И РУМЯН

ТЕНИ ДЛЯ ВЕК

ПОМАДА ДЛЯ ГУБ
PERFECT COLOR

ARTDECO

artdeco.de

КАК ОДЕТЬСЯ

Фото: Екатерина Гербей. Стилль: Игорь Ерин.
Макияж и волосы: Наташа Yong @ProFashionLab.
Макияж: Ольга Бровщина для Nars.
Продюсер: Ульяна Кальсина

На Карине:
жакет, **Genny**;
брюки, **Marciano**
Los Angeles;
туфли, **Casadei**;
серьги, **Exclaim x**
Subterranei

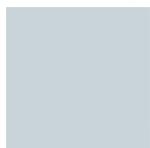
НАСТАЛО ОТЛИЧНОЕ
ВРЕМЯ ДЛЯ НОВЫХ
НАЧИНАНИЙ! ПОБЕДИ-
ТЕЛЬНИЦЫ КОНКУРСА
Л'ЭТУАЛЬ РАССКАЗЫ-
ВАЮТ, ЧТО ПОМОГАЕТ
ИМ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ
И НАСТРОИТЬСЯ
НА ПЕРЕМЕНЫ,
А ЗАОДНО ПОКАЗЫ-
ВАЮТ, КАКИЕ НАРЯДЫ
ИХ ВДОХНОВЛЯЮТ!

@KARINA_TIS

«Мой секрет лучшей перезагрузки – быть рядом с семьей и не думать ни о чем, а просто наслаждаться жизнью! Каждый год с приходом весны я приезжаю к себе на родину – в маленький городок. И мысль о том, что я скоро поеду туда и увижу близких и любимых людей, греет мне душу и поднимает настроение!»



Серьги, **Marla Aaron**



Брюки, **Etzo**



Джемпер, **Daniela Gregis**

Сумка, **Saint Laurent**



Туфли, **Malone Souliers**



Фото: архивы пресс-служб

Весна – время для смелых экспериментов! Выбирайте брюки в стиле бохо-шик, разбавьте психоделическими украшениями и завершите образ ярким красным цветовым акцентом! Стиль 70-х отлично подойдет на все случаи жизни!

На Екатерине:
платье, сан-
дали – все
Sportmax;
серьги, **Mango**



@SURKOVA_K21

«Обычно я специально выбираю день, когда устраиваю себе перезагрузку и разрешаю отдохнуть от всех дел. Для этого наношу любимые маски и средства по уходу, включаю хороший фильм и наслаждаюсь просмотром. А еще можно купить или приготовить для себя что-то вкусное! Советую всем иногда устраивать такие разгрузочные денечки».

Платье, **Enfold**



Серьги, **Emilio Pucci**



Часы, **Nomos Glashütte**

Сумка, **Chloé**



Сандалии, **Midnight 00**



Один из главных трендов – монохромные образы, а синий – так и вообще признан цветом года! Обратите внимание на платье сложного кроя, добавьте сандалии и хипповые аксессуары – и вот вы уже готовы и к рабочим встречам на верандах, и к вечерним походам на вернисаж.

НА ЧТО КОПИТЬ

В СВОБОДНОМ РЕЖИМЕ

2999 РУБ.

Плащ, H&M



**ЛЕГКИЙ ПЛАЩ С КАПЮШОНОМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ТО, ЧТО НУЖНО ВЕСНОЙ!
УНИВЕРСАЛЬНАЯ ВЕЩЬ, КОТОРАЯ ОТЛИЧНО БУДЕТ СМОТРЕТЬСЯ КАК С ПЛАТЬЯМИ
И БОСОНОЖКАМИ, ТАК И С БРЮКАМИ И КЕДАМИ.**

Фото: архивы пресс-служб



№1



№2

#LOOKS

LOOK № 1

1. Футболка, **Adam Lippes**
2. Джинсы, **Levi's**
3. Кеды, **Santoni**
4. Сумка, **Massimo Dutti**

LOOK № 2

1. Рубашка, **Marks & Spencer**
2. Лоферы, **Uterqüe**
3. Брюки, **12storeez**
4. Сумка, **Bershka**

LOOK № 3

1. Платье, **Zara**
2. Босоножки, «**Эконика**»
3. Сумка, **Mango**
4. Серьги, **Paola Vilas**



№3

Взяли **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Осознанное потребление стало самым популярным фэшн-трендом. Разбираемся, надолго ли эта тенденция и как так получилось.

Текст: **Анастасия ГРОМОВА**



После церемонии вручения премии «Оскар» главным, что волновало фэшн-обозревателей по всему миру, было то, насколько экологичный выбор сделала та или иная знаменитость, – тренды как таковые отошли на второй план. Звездные стилисты все предусмотрели: Марго Робби пришла на церемонию в винтажном Chanel, Сирша Ронан в платье Gucci, частично сшитом из остатков материала для другого наряда актрисы, Ким Кардашьян поя-

вилась на вечеринке Vanity Fair в Alexander McQueen 2003 года, а главный голливудский борец за экологию Хоакин Феникс, получив заветную статуэтку, в своей благодарственной речи напомнил, что молоко коровы вообще-то предназначается для теленка, а не для вашего кофе. Разумеется, он был в костюме эко-френдли марки Stella McCartney. Разумеется, надетом уже не в первый раз. Винтажные (или когда-то уже надетые) наряды на светских

Сирша
Ронан

мероприятиях, конечно, скорее красивый жест и социальный месседж, нежели реальный вклад в борьбу за защиту окружающей среды, но он вполне отражает положение дел в моде и отношении к одежде в целом. В мире, где внезапно стало модным заботиться о китах, лесах и океанах, индустрия производства одежды внезапно оказалась в скандальном и совсем не модном положении. Если лет десять назад широкую общественность особенно не заботило то, что происходит с выброшенными вещами и пластиковыми бутылками, то в последние годы любая информация о сжигании нераспроданных вещей или некорректной утилизации отходов производит эффект разорвавшейся бомбы. С тех пор индустрия переживает своего рода биполярное расстройство. С одной стороны, постоянная смена трендов и новые коллекции каждую неделю у гигантов масс-маркета никуда не исчезли, с другой – тот же масс-маркет стал выпускать экологичные коллекции и регулярно напоминать покупателям о том, сколько воды или электричества сэкономили при подготовке тех или иных вещей, продавать и носить которые стало хорошим тоном. Марку, которая полностью игнорирует новые правила игры, ждут последствия в виде жестокого общественного порицания и потенциальной потери клиентов. Есть и другой (и пожалуй, более действенный, чем экоколлекции, которые больше работают

на репутацию бренда) способ приобрести к zero waste. Набравшие популярность винтажные маркеты, аудитория которых значительно расширилась с новой экологической повесткой, и своп-вечеринки, на которые можно и принести свои ненужные вещи, и забрать домой ненужные сокровища других, да и просто хорошо провести время. Меняет ли все это ситуацию в моде в целом? Пока не слишком. Но это еще только начало.

«МАСС-МАРКЕТ регулярно напоминает о том, сколько ВОДЫ или электричества СБЕРЕГЛОСЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ тех или иных вещей»

Марго
РоббиЛили
Олдридж

О КОМАНДЕ

● ЛУЧШИЕ

- ЛИЧНЫЙ ОПЫТ: **БЬЮТИ-ДЕТОКС**
ОТ СОТРУДНИКОВ Л'ЭТУАЛЬ

ПОДПИСЫВАЙСЯ

@letoile_official



ЖЕНЩИНА-КОШКА

УЧАСТВОВАТЬ В СОЗДАНИИ КОСМЕТИЧЕСКОЙ ИМПЕРИИ МЕЧТАЕТ МИЛЛИОН ДЕВУШЕК, А НОСИТЬ ЗВАНИЕ GIRLBOSS И ТОГО БОЛЬШЕ. ОДНАКО ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ЭТИМИ СЛОВАМИ? ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КАЛИФОРНИЙСКОГО БРЕНДА J.CAT BEAUTY ДЖЕННИ ЛИ РАССКАЗАЛА О БЬЮТИ-ТРЕНДАХ И НЕ ТОЛЬКО.

О БРЕНДЕ

Мы решили назвать бренд J.Cat Beauty, потому что кошка, как никто другой, отражает нашу философию. Ведь эти животные – многогранные личности: они могут быть дерзкими, невинными, страстными или милыми. А средства J.Cat Beauty с легкостью подчеркивают разные аспекты личности. И главное – эти бьюти-продукты подходят для всех возрастов и рас, для женщин и мужчин.

О ЖЕНЩИНАХ

Сегодня гендерные стереотипы постепенно разрушаются – женщины все чаще участвуют в бизнес-процессах и создают собственные бренды. Конечно, нам проще всего действовать в нише бьюти, так как именно женщина является главным клиентом и знает все о средствах и их применении.

О СОЗДАНИИ ПРОДУКТОВ

Мы гордимся тем, что находимся в самом центре трендов – в Калифорнии, – так как большинство ведущих косметологов базируются именно здесь. Мы следим за трендсеттерами в Instagram и на YouTube: наша целевая аудитория – миллениалы и поколение Z. Однако



мы не ориентируемся исключительно на молодое поколение, так как не делим покупателей по возрастным группам. Наша задача – создавать продукты, которые предшествуют модным тенденциям, тем самым восполняя пробел в том, чего действительно не хватает на бьюти-рынке.

О МОДНЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ

Главный бьюти-тренд – многофункциональные средства для макияжа, которые также ухаживают за кожей. И у нас есть такие! Например, увлажняющий праймер для лица H2O Fresh Dewy Base Primer, который производится в Корее. В его составе – гиалуроновая кислота и экстракты корня женьшеня, ромашки и зеленого чая, которые увлажняют кожу и придают ей сияние. Этот праймер можно использовать в качестве легкого увлажняющего крема, поскольку он не оставляет ощущения липкости.

О БЬЮТИ-РИТУАЛАХ

Утром обязательно наношу крем с SPF. Вечерний уход начинаю с масла для очищения кожи – оно эффективно снимает макияж, а также растворяет загрязнения, накопившиеся за день. Несколько раз в неделю применяю отшелушивающие средства. А перед сном всегда использую сыворотку, которая за ночь восстанавливает кожу. Мой обычный уход зависит также от сезона: в холодное время года выбираю средства с маслами и насыщенные кремы, в теплое предпочитаю легкие увлажняющие текстуры.



1. Увлажняющий праймер для лица **H2O Fresh Dewy Base Primer**.
2. Пудра-хайлайтер для лица **You Glow Girl, Pink Goddess**.
3. Помада **Fantabulous, Shiny Rose**. Все – **J.Cat Beauty**.

О ЛАЙФХАКАХ В МАКИЯЖЕ

Сейчас в моде голографический макияж глаз, который уместен не только на вечеринке, но и даже в офисе. Именно для создания такого бьюти-образа мы выпустили жидкие тени Holographic 3D Eye Torreg. Их можно использовать как самостоятельное средство, но лучше всего – поверх любых матовых теней для достижения голографического эффекта. Это не обычные жидкие тени, поэтому не наносите слишком много продукта – достаточно чуть-чуть. Многие инфлюенсеры используют его также в качестве хайлайтера.

О ЗАЩИТЕ ЖИВОТНЫХ

Вопросы об охране окружающей среды поднимают по всему миру наравне с защитой прав животных. Мы очень гордимся тем, что не тестируем свою косметику на животных и считаемся полностью cruelty-free брендом. К счастью, создавая этическую косметику, мы никак не ограничиваем выбор наших покупателей – у нас есть абсолютно все для создания макияжа.

«Сегодня ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ постепенно разрушаются – женщины все чаще участвуют в бизнес-процессах и СОЗДАЮТ СОБСТВЕННЫЕ БРЕНДЫ!»

СЕКРЕТ УСПЕХА

НА ЭТИХ СТРАНИЦАХ – ПОБЕДИТЕЛИ НАШИХ КОНКУРСОВ «ЛУЧШИЙ ПРОДАВЕЦ» И «МАГАЗИН С САМЫМ ЛУЧШИМ СЕРВИСОМ». ДЛЯ ЭТОГО НОМЕРА МЫ ПОПРОСИЛИ ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ РАССКАЗАТЬ О СВОИХ ЛЮБИМЫХ СРЕДСТВАХ ДЛЯ БЬЮТИ-ДЕТОКСА.



**Лавриш Инна,
Владивосток
С Л'Этуаль: 2 года**

Больше всего моей коже нравится, когда я отдыхаю, высыпаюсь, пью много воды, дышу свежим воздухом, занимаюсь спортом, хожу на массаж и просто наслаждаюсь жизнью. Но в реальности так получается не всегда, и тогда спасают средства из программы Aqua Détox, Arnaud Paris. Они подходят для сухой и чувствительной кожи, отлично восстанавливают и увлажняют ее, а еще защищают от загрязнений. В этой программе я нашла для себя идеальное средство – маску для обезвоженной кожи Aqua Détox с водой из морских источников. Это и уход, и защита от внешних воздействий, и восстановление кожного барьера. Наношу маску 1-2 раза в неделю – она отлично смягчает кожу, придает ей здоровое сияние и увлажняет.



**Долгушева Наталья,
Кисловодск
С Л'Этуаль: 6 лет**

Не всегда удается найти баланс между повседневными делами и уходом за собой. Тем не менее коже необходима регулярная забота. Мое недавнее открытие – тканевая маска для лица с детокс-эффектом Hangover, Payot, преображающая всего за 15 минут! Экстракты цитрусовых и ягод годжи в составе не только придают естественное сияние и свежесть коже, но и служат для нее витаминным коктейлем. Маска дарит коже энергию, а мне – уверенность и готовность к новым победам!



**Елена Анурова,
Красноярск
С Л'Этуаль: 14 лет**

Обожаю линии ухода за лицом DayWear и NightWear Plus, Estée Lauder – пользуюсь давно и рекомендую всем жителям мегаполисов! Мой фаворит – 3-минутная детокс-маска NightWear Plus. Она словно волшебная палочка: идеально очищает кожу от загрязнений и выводит токсины.

**Мищук Галина,
Владивосток
С Л'Этуаль: 1 год**

Весна – прекрасное время года: обновляется природа, а настроение – выглядеть на все сто, чтобы притягивать взгляды мужчин. Мое любимое средство экспресс-ухода – детокс-маска от Payot. Применяется всего раз в неделю и при этом сразу делает кожу мягкой и бархатистой, а цвет лица – сияющим!





**Вера Бондаренко,
Екатеринбург
С Л'Этуаль: 2 года**

На страже молодости и здоровья моей кожи – линия AquaDefense, H2O+ с экстрактами чая матча и рисовых отрубей. Я уделяю внимание не только базовому, но и специальному уходу – это маски! С тусклым цветом лица отлично справляется маска для вывода токсинов и улучшения цвета лица Payot. И самое главное – не забывать про позитивный жизненный настрой, который, на мой взгляд, является залогом нашей красоты и молодости.



**Юлия Волкова,
Нижний Тагил
С Л'Этуаль: 7 месяцев**

С маской для удаления токсинов и улучшения цвета лица от Payot я почувствовала себя Маргаритой из известного романа Михаила Булгакова – вспомнила, как она нанесла на кожу крем Азazelло и вмиг помолодела. Эффект просто потрясающий! Маска разглаживает морщинки, питает и увлажняет кожу, а еще у нее очень приятная текстура.

**Ирина Ефремова,
Луховицы
С Л'Этуаль: 1,6 года**

Мои лучшие детокс-друзья – средства Collistar. Для лица и шеи выбираю крем Sublime Black – выводит токсины, увлажняет кожу и придает ей сияние. А любимое средство для тела – глиняное обертывание Collistar. Результат сногшибательный!



**Светлана Блохина,
Великие Луки
С Л'Этуаль: 5 лет**

Мне очень нравится мгновенно смягчающий и очищающий гель Waso, Shiseido – образует нежную пену, легко устраняет загрязнения и макияж. Обожаю маску с маслом манго SOS Comfort, Clarins – это настоящее спасение для обезвоженной кожи. А для ухода за волосами мой must-have – суперпитательная восстанавливающая маска от Collistar.



**Габитова Анжелика,
Москва
С Л'Этуаль: 7 месяцев**

Очень люблю ухаживать за собой! Моя главная помощница – тканевая маска для лица с детокс-эффектом Hangover, Payot. Она отлично устраняет следы усталости, дарит естественное сияние коже, а еще богата витамином С. Мне она подходит идеально! Обожаю гель для совершенствования силуэта 3-в-1 Herboriste Détox, Payot. Он ускоряет дренаж, выводит токсины и лишнюю жидкость, повышает упругость и эластичность кожи. Для волос детокс тоже очень важен! Мой выбор – шампунь для глубокого очищения с углем Wild Nature. Он дарит ощущение свежести, увлажняет, не содержит силиконов и парабенов.

Запишись
на собеседование
по телефонам:
+7 (495) 937 0729
+7 (916) 690 7365
Или присылай резюме:
personal@alkor.co.ru

**Присоединяйся
к команде
профессионалов
Л'ЭТУАЛЬ!**

ЛУЧШИЙ МАГАЗИН

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ДИРЕКТОРОВ
ЛУЧШИХ МАГАЗИНОВ Л'ЭТУАЛЬ.
НА ЭТОТ РАЗ МЫ ПОПРОСИЛИ
ИХ ПОДЕЛИТЬСЯ С НАМИ СВОИМ
ОПЫТОМ БЬЮТИ-ДЕТОКСА.



Кочанова Наталья, директор магазина, Москва, ул. В. Красносельская, ЗА, ТДК «Тройка» С Л'Этуаль: 11 лет

Позволю себе перефразировать известного поэта: «Мы говорим красота – подразумеваем детокс! Мы говорим детокс – подразумеваем красота». Мой фаворит

в уходе за лицом – 3-минутная детокс-маска NightWear Plus, Estée Lauder. Все как я люблю – быстро, просто, эффективно и, что важно, профессиональ-

но. Не секрет, что есть поклонники домашних детокс-средств, изготовленных самостоятельно. Но мне, например, хватило одного раза, когда маска из взбитого белка и меда категорически не хотела смываться. И вместо чистого и сияющего лица я получила красно-полосатую несчастную физиономию. Приходите в Л'Этуаль – мы подберем вам идеальные средства по уходу, в том числе самые инновационные и уникальные детокс-продукты, после использования которых вы будете чувствовать себя королевами!



Покровская Юлия, директор магазина, Санкт-Петербург, ул. Тепловозная, 31, ТРК «Порт Находка». С Л'Этуаль: 8 лет

Нежно люблю ночной крем NightWear Plus, Estée Lauder. Он отлично восстанавливает кожу, прекрасно увлажняет ее и предотвращает старение. Сейчас огромный выбор средств с антиоксидантными свойствами, но важно помнить, что красота кожи, тела и волос идет, конечно же, изнутри. И поддерживать красоту мне помогает... лимонный лед! Известно, что

лимоны способствуют выводу токсинов из организма. А в замороженном виде лимоны приносят еще больше пользы для здоровья – снижают риск инсульта, борются с депрессией и тревогой и многое другое. Просто натрите лимон на терке вместе с цедрой, разложите массу в форму для льда, заморозьте и добавляйте в любые напитки – будет вам и счастье, и красота!





Баканова Виктория,
директор магазина,
Новокузнецк,
ул. Кирова, 55,
ТРК «Сити Молл»
С Л'Этуаль: 14 лет

Мое любимое секретное бьюти-оружие – детокс-средства. Регулярный уход за кожей, телом и волосами считаю, несомненно, важным ритуалом для каждой девушки. Работая в индустрии красоты, я легко подобрала себе продукты для полноценного эффективного ухода.



В любимчиках – уникальная скраб-маска для тела Sublime Black Precious, Collistar. Разглаживающее и очищающее действие скраба в сочетании с эффективностью маски придают коже гладкость, сияние и упругость. А какой у нее чарующий аромат! С ним я сама

нежность и чувственность. Люблю начинать свое утро с тканевой чудо-маски для лица с детокс-эффектом Hangover, Payot. Именно она помогает наполнить мою кожу внутренней силой и энергией. Не могу представить свою бьюти-жизнь без моего главного помощника

в уходе за волосами – мицеллярного экстра-деликатного шампуня-кондиционера Collistar. Благодаря ему мои волосы – моя гордость. Только этот шампунь удовлетворяет всем моим требованиям и позволяет в любой ситуации чувствовать себя девушкой с обложки!

Ледовских Алла, директор магазина, Прокопьевск,
пр-т Гагарина, 32, ТРК «Чайка». С Л'Этуаль: почти 7 лет

Считаю, что лучшее детокс-средство для тела – тонирующий талассоскраб от эксклюзивного бренда Collistar. Это именно тот продукт, который нужен каждой из нас, – настоящее спа на дому! Морская соль и эфирные масла стимулируют микроциркуляцию, оказывают отшелушивающее действие, выводя токсины, и борются со свободными радикалами, которые пагубно

влияют на состояние кожи. Витаминизированный состав увлажняет и питает кожу, делая ее более упругой. А бодрящий аромат итальянских трав наполняет энергией на целый день! Также важно не забывать про здоровый сон и регулярные спортивные нагрузки – их никто не отменял! Тем более скоро лето и пора приводить себя в форму. Будьте здоровы, красивы и счастливы.



ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

Сеть Л'Этуаль
тел.: 8 (800) 200-23-45;
Л'Этуаль онлайн-журнал
www.lettoile.ru;
интернет-магазин Л'Этуаль
www.letu.ru;
официальный аккаунт
сети Л'Этуаль в Instagram
@lettoile_official

ОДЕЖДА
И АКСЕССУАРЫ

Adam Lippes
Москва, ЦУМ, ул. Петровка, 2

Bershka
Москва, ТРЦ «Европейский»,
пл. Киевского Вокзала, 2

Dirk Bikkembergs
noone.ru

Exclaim
Москва, ул. Трехгорный Вал, 10

Guess by Marciano
noone.ru

H&M
Москва, ТЦ «Метрополис»,
Ленинградское ш., 16/4

Levi's
Москва, ТРЦ «Европейский»,
пл. Киевского Вокзала, 2

Live PR
Москва, ул. Рочдельская, 15,
стр. 11–11А

Mango
Москва, ТРЦ «Европейский»,
пл. Киевского Вокзала, 2

Marks & Spencer
Москва, ТРЦ «Европейский»,
пл. Киевского Вокзала, 2

Massimo Dutti
Москва, ТРЦ «Европейский»,
пл. Киевского Вокзала, 3

Paola Vilas
paolavilas.com

Principe di Bologna
noone.ru

Santoni
noone.ru

Sportmax
Москва, ГУМ, Красная пл., 3,
1-я линия, 1-й этаж

Stradivarius
Москва, ТРЦ «Европейский»,
пл. Киевского Вокзала, 2

Uterqüe
Москва, ТРЦ «Европейский»,
пл. Киевского Вокзала, 3

Zara
Москва, ТРК «Атриум»,
ул. Земляной Вал, 33

«Эконика»
Москва, ТРЦ «Европейский»,
пл. Киевского Вокзала, 2

12storeez
Москва, ул. Рочдельская, 15,
стр. 11а

* Новый аромат. Реклама. ООО «Пуч Рус», тел.: +7 495 921 17 91/92



Lady Million Empire, the new fragrance

paco rabanne

ТОЛЬКО В

Этуаль

РЕКЛАМА



JUSTESSENCE *

Парфюмерные наборы Noor и Sweven линии Justessence подарят Вам прекрасную возможность создать свою собственную, неповторимую парфюмерную композицию.

Вы можете выбрать один из ароматов и носить его самостоятельно или смешать 2 или больше ароматов так, как подскажут Вам Ваши фантазия и настроение. Желаем Вам вдохновения и радости творчества!

*ДЖАСТЭССЕНС