

ЭТУАЛЬ

ЗОЖ-

н о м е р

16+

возрастная
категория



Miss Dior

AND YOU, WHAT WOULD YOU DO FOR LOVE?



НОВАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА



«А вы бы что сделали ради любви?»
Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный).
www.dior.com Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии.
ООО «Белдиор» ОГРН 102773919578. Реклама.



Her*

Eau de Parfum**



BURBERRY

Товары подлежат обязательной сертификации. Декларированно соответствия Т0 РУ Д-FF-AV-033.В.07034, дата выдачи 28.11.2016, Рекламная ООО «Швейцар (РФ)» - DOUGGAVANABEAUTY.COM



DOLCE & GABBANA

light blue





Joli
Rouge
Laquer

CLARINS

Блеск в каждом слове!

Выберите один из 8 гляцевых оттенков и подарите вашим губам сочный цвет, соблазнительное лаковое покрытие и 8 часов увлажнения.*

CLARINS
65^{лет}
истории



*Исследование кинетики увлажнения при участии 11 женщин в течение 8 часов, pH D Trials, Португалия, 2018.
Joli Rouge Lacquer - Губная помада с лаковым покрытием Жоли Руж.

Реклама

Реклама ООО "Шисейдо (РУС)", BENEFIANCE – БЕНЕФИАНС, КОМБУ-БАУНС, КОМБУ-BOUNCE – КОМБУ-БАУНС, RENEURA TECHNOLOGY +™ – РЕНЮРА ТЕКНОЛОДЖИ™
*По результатам клинического исследования с участием 31 добровольца. **Данные in vitro



ВНЕ ВЛАСТИ ВРЕМЕНИ

**ЗАМЕТНОЕ СОКРАЩЕНИЕ МОРЩИН
ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛИ*.
ВНОВЬ МОЛОДАЯ И ПОДТЯНУТАЯ КОЖА.**

УЛУЧШАЕТ УПРУГОСТЬ КОЖИ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ МОРЩИН
БЛАГОДАря КОМПЛЕКСУ КОМБУ-ВОУНСЕ ИЗ РЕДКИХ ЯПОНСКИХ ВОДОРОСЛЕЙ**.
ПОМОГАЕТ КОЖЕ ПОВЫСИТЬ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К СРЕДСТВАМ УХОДА,
УСИЛИВАЯ ВОЗМОЖНОСТИ БОЛЕЕ БЫСТРОГО, АКТИВНОГО САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ**
БЛАГОДАря ТЕХНОЛОГИИ RENEURA TECHNOLOGY+™. УВЛАЖНЁННАЯ, ГЛАДКАЯ,
НАПОЛНЕННАЯ СИЯНИЕМ МОЛОДОСТИ КОЖА. ТВОРЕНИЕ ДУШИ.

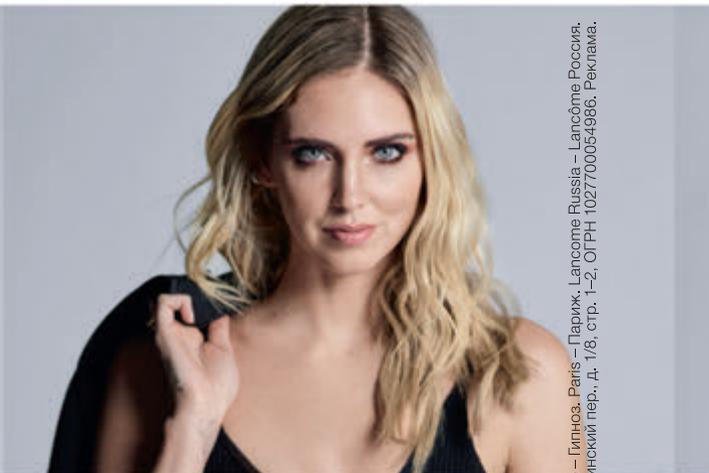
НОВЫЙ VENEFIANCE КРЕМ, РАЗГЛАЖИВАЮЩИЙ МОРЩИНЫ



SHISEIDO
GINZA TOKYO

LANCÔME

PARIS



ПЕНЕЛОПА КРУС



КЬЯРА ФЕРРАНЬИ



#LANCOMERUSSIA
УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА LANCOME.RU

© 2017 Lancôme. Голландского выпуска туши линейки Hypnôse. Lancôme – Гипноз. Paris – Париж. Lancôme Russia – Lancôme Россия. ЗАО «Л'Ореаль», 119180, г. Москва, 4-й Волгуинский пер., д. 1/8, стр. 1-2, ОГРН 1027700054986. Реклама.



ИЗАБЕЛЛА РОССЕЛЛИНИ

ЛУПИТА НИОНГО

ВАША СИЛА *В ВАШЕМ ВЗГЛЯДЕ*
ЛЕГЕНДАРНАЯ ТУШЬ HYPNÔSE

ЭФФЕКТ ОБЪЕМА ПО ЖЕЛАНИЮ • ЛЕГЕНДА С 2004 ГОДА*



NEW – НОВЫЙ. HIGH COVER – ПЛОТНОЕ ПОКРЫТИЕ. РЕКЛАМА.



NEW TOUCHE ÉCLAT HIGH COVER



НОВЫЙ КОНСИЛЕР
ПЛОТНОЕ ПОКРЫТИЕ И СИЯНИЕ. ЕСТЕСТВЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

YVES SAINT LAURENT

A girl in Capri





ООО «Анакор и Ко», Республика.

LANVIN
PARIS

Только в **Этуаль**



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

Главный редактор | Ирина Нугзаровна Щербаклова | **Editor in Chief** | Irina Scherbakova

Редакционный директор | Владлена Андреева | **Editorial Director** | Vladlena Andreeva

Арт-директор | Дина Язджян | **Art Director** | Dina Yazdzhyan

Ответственный редактор | Екатерина Малахова | **Executive Editor** | Ekaterina Malakhova

Директор раздела «Красота» | Анастасия Васильева | **Beauty Director** | Anastasia Vasilieva

Редактор раздела «Красота» | Анна Архипова | **Beauty Editor** | Anna Arkhipova

Директор раздела «Мода» | Анна Сенина | **Fashion Director** | Anna Senina

Редактор | Анастасия Круглякова | **Feature Editor** | Anastasia Krugliakova

Младший редактор | Ольга Житпелева | **Junior Editor** | Olga Zhitpeleva

Продюсер | Ирина Пилат | **Producer** | Irina Pilat

Фоторедактор | Елена Соловьева | **Photo Editor** | Elena Solovyova

Аккаунт-менеджер | Анна Нестерова | **Account Manager** | Anna Nesterova

Корректор | Елена Борзова | **Proof-reader** | Elena Borzova

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

Над номером работали: Алена Громницкая, Валентин Золотухин, Лиза Казиминова, Мария Киселева, Алена Кузьмина, Екатерина Левочкина, Любовь М., Оля Осипова, Соня Петрова, Юлия Рада, Елена Сарапульцева, Iro Nuts

ОБЛОЖКА

Фото: Елена Сарапульцева

Стиль: Анна Сенина

Арт-директор: Дина Язджян

Макияж и прическа: Юлия Рада

Модель: Ангелина Петрова/IQ Models

Продюсер: Ирина Пилат

На Ангелине: топ и козырек **Levi's**, джинсы **Liu-Jo**,

куртка **Sandro**, кольцо винтаж

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

Учредитель: 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 (Июнь 2019) подготовлен к печати 13 июня 2019 года. Тираж 150 000 экз.

Редакция: Издательский дом «Мамихлапинатана», 123022, Москва, Столярный пер., д. 3, стр. 1. Тел.: +7 (499) 652 51 43

Подготовка к печати и цветоделение ООО «ПИКСЕЛЬПРО»

123308, г. Москва, пр-т Маршала Жукова, д. 1, стр. 1. Тел.: +7 (495) 797 45 84

Отпечатано: АО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь»

109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 4д. Тел.: +7 (495) 276 16 06

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.

JIMMYCHOO.COM
100 мл / 3.38 FL. OZ. FEB 2014

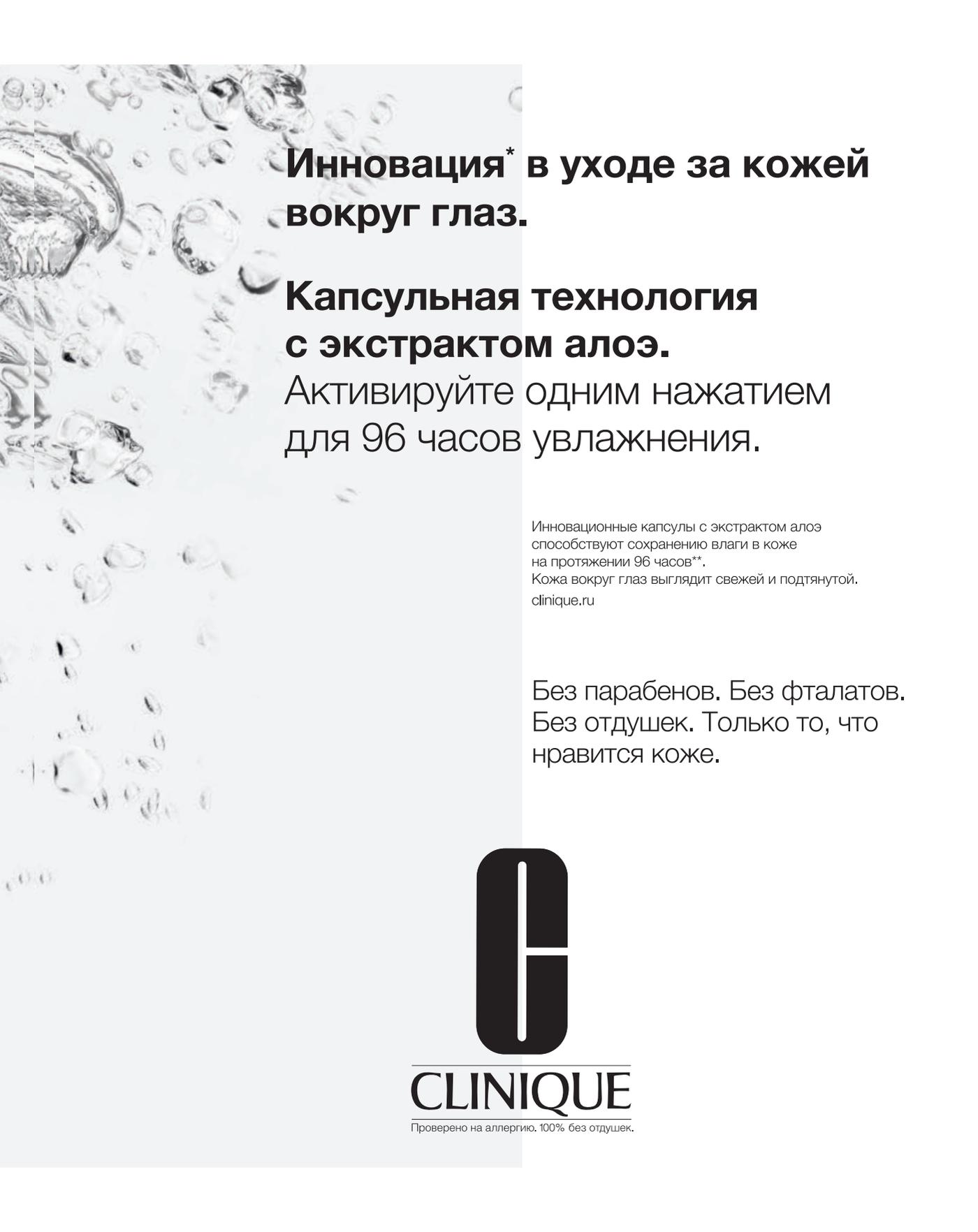
JIMMY CHOO MAN BLUE

НОВЫЙ АРОМАТ



*Среди продукции Clinique. **Согласно результатам исследования 25 женщин, США, 2018 г. ©2019 Clinique Laboratories, LLC. Реклама. Товар сертифицирован. Moisture Surge Yey (Мойсча Сэдрж Айс)





**Инновация* в уходе за кожей
вокруг глаз.**

**Капсульная технология
с экстрактом алоэ.**

Активируйте одним нажатием
для 96 часов увлажнения.

Инновационные капсулы с экстрактом алоэ
способствуют сохранению влаги в коже
на протяжении 96 часов**.
Кожа вокруг глаз выглядит свежей и подтянутой.
clinique.ru

Без парабенов. Без фталатов.
Без отдушек. Только то, что
нравится коже.



CLINIQUE

Проверено на аллергию. 100% без отдушек.



СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВО РЕДАКТОРА

МНЕНИЕ Л'ЭТУАЛЬ

НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

ВЫБОР РЕДАКТОРА

ТРЕНДЫ

О КРАСОТЕ

стр. 042 **НОВОСТИ BEAUTY**

стр. 058 **КОСМЕТИЧКА** Полины Желонкиной, директора ассортиментно-ценового департамента сети Л'Этуаль

стр. 060 **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.** Дом Gucci обновил коллекцию макияжа

стр. 062 **ИССЛЕДОВАНИЕ.** Главные тренды в мире ЗОЖа

стр. 070 **MOODBOARD**

стр. 072 **КОЛОНКА.** Дансе-медитация — верный путь к гармонии и ощущению счастья

стр. 076 **ИНВЕСТИЦИЯ.** Уход для лица Instant Moisture Glow Ultra Moisture, Top Secrets, YSL Beauty

стр. 078 **СЪЕМКА.** На природе вкуснее

Товары подлежат обязательному декларированию соответствии ЕАЭС ПУ Д-ФР/И/33.В.00268/18 дата выдачи 07.11.2018, Реклама ООО «Шисейдо (PUS)» / чистый мускус



narciso rodriguez

Новый аромат для нее

P U R E
M U S C



О ГЛАВНОМ

стр. 084 **ПРОЕКТ.** Татьяна Потапова — о самых модных диетах

стр. 088 **ЭКСПЕРИМЕНТ.** Помогают ли ЗОЖ-приложения жить здоровее

стр. 090 **РЕПОРТАЖ.** Американский футбол, альпинизм и воздушные полотна — вполне женские виды спорта

стр. 096 **АСТРОПРОГНОЗ.** Что нас ждет в июле

О МОДЕ

стр. 100 **МОДНЫЕ НОВОСТИ**

стр. 104 **ТРЕНДЫ**

стр. 110 **СЪЕМКА.** Эффект бабочки

стр. 118 **СТИЛЬ В ФИЛЬМЕ.** «Уимблдон»

стр. 120 **СЪЕМКА.** Укрощение спортивной

О СВОЕМ

стр. 132 **ИНТЕРВЬЮ.** Директор по технологиям сети Л'Этуаль Алексей Перфилов — о яхтенной регате

стр. 134 **НАШИ ЛИЦА.** Лучшие продавцы и магазины

стр. 138 **ПРОВЕРЕНО.** Новости сети

Нюми Шмидт

ООО «Алькор и Ко» Реклама. «Модуль» Фотостудио

www.rochas.com

#funinpink



НОВАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА

MADEMOISELLE
ROCHAS



Главный редактор
Ирина Щербакова

Я не из зожников. Кто-то, конечно, мог бы такое предположить — Щербакова, мол, весит 49 килограммов, не курит, вино только по большим государственным праздникам, мясо вообще не ест. Ну да, не пью, не курю, мясо не трогаю. Иногда по настроению и от молочных продуктов отказываюсь. Это, правда, делается не для красивой фигуры и «легкости во всем теле» — а по этическим соображениям, которые я никому не навязываю и тут не сильно хочу озвучивать. Но тем не менее.

Помимо условно «здоровых» привычек у меня, как у любого нормального человека, есть и антиздоровые. Я, например, не представляю жизнь без кофе. Читаю с телефона. Перенервничав, объедаюсь сладким — а потом пугаюсь, когда читаю исследование о сахарной зависимости. Но отказываться от всего этого я не намерена. Потому что правильный кофе и книжки в постоянном доступе — вещи, которые, на мой взгляд, делают мир сильно приятнее. А я, съевшая печенье, гораздо добрее, чем я, заменившая печенье на полезный, но невкусный батончик из сухофруктов. Сколько «полезного» пускать в свою жизнь — каждый решает сам. Мне вот хватает вегетарианства, восьмичасового сна, медитации (без приложений, просто по пятнадцать минут с утра) и пеших прогулок. Вам, может, поза лотоса и котлетки из тофу не милы — зато вы, в отличие от меня, можете жить без сахара. Или ходить в зал по пять раз в неделю. Все разные. Главное тут — подобрать для себя такой ЗОЖ, с которым действительно можно жить. Не изводить себя надуманными правилами. Не высчитывать калории. И не бить себя по рукам каждый раз, когда чего-то ну очень сильно хочется. А наш новый номер поможет разобраться — как же все-таки стать чуть счастливее и здоровее именно вам.

**MONT
BLANC** 

Lady EMBLEM



ООО «Алькор и Ко», Реклама

«Леди» эмблем

МНЕНИЕ

Алена **ВЫБИРАЕТ**

PR-ДИРЕКТОР Л'ЭТУАЛЬ АЛЕНА ГРОМНИЦКАЯ ДАСТ ФОРУ ЛЮБОМУ БЬЮТИ-БЛОГЕРУ — ВСЕ НОВИНКИ ОНА ПРОБУЕТ САМОЙ ПЕРВОЙ. ГОТОВЫ К ПРЯМОМУ ЭФИРУ? ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ: СЕЙЧАС АЛЕНА РАССКАЖЕТ ПРО САМЫЕ ЦЕННЫЕ НАХОДКИ ЭТОГО МЕСЯЦА.

Жидкие тени Eye Foil, Shu Uemura



Давайте честно. Все мы иногда нарушаем бьюти-правила. Спим меньше восьми часов. Засиживаемся на работе. Да еще и под кондиционером, который сушит кожу. Выглядеть свежо несмотря ни на что мне помогает эссенция для лица Hydra Zen, Lancôme, с родниковой водой и витамином E. После нее кожа становится гладкой и подтянутой. Мелкие же несовершенства в два счета маскирует легкий увлажняющий тон Millennial Skin, Dolce & Gabbana. Большой плюс: он надежно защищает от УФ-лучей (в составе есть SPF 30) — так что к длительным прогулкам под солнцем я всегда готова. Для век в этом месяце мне понравились жидкие тени Eye Foil, Shu Uemura. Вы бы видели, как они мерцают! Ну а средство номер один для тела — антицеллюлитный термальный крем Collistar. В охлаждающей формуле — минеральная соль, экстракты апельсина и лимона. Они выводят токсины, разглаживают и укрепляют кожу. Заодно с правильным питанием и тренировками эффект такой, будто я прошла курс массажа у лучшего специалиста в городе.



Успокаивающая эссенция для лица Hydra Zen, Lancôme

Антицеллюлитный термальный крем для тела Collistar



Тональный флюид Millennial Skin, Dolce & Gabbana



Считывайте QR-код мобильным приложением Л'Этуаль и совершайте покупки со страниц журнала

Фото: Валентин Золотухин; личный архив

L'EAU KENZO

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ДЛЯ НЕЕ ДЛЯ НЕГО

ООО «Селдикс» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.

Только в
Этуаль

В ИЮЛЕ ПРОКАТЧИКИ ПРЕДЛАГАЮТ НАМ НЕМНОГО ПОНОСТАЛЬГИРОВАТЬ. А МЫ И НЕ ПРОТИВ. ВСПОМНИМ ГЕРОЕВ MARVEL, ЗОМБИ-ХОРРОРЫ 1970-Х, КЛАС- СИКУ ФИНЧЕРА И ЛЮБИМЫЕ МУЛЬТИКИ ДЕТСТВА.



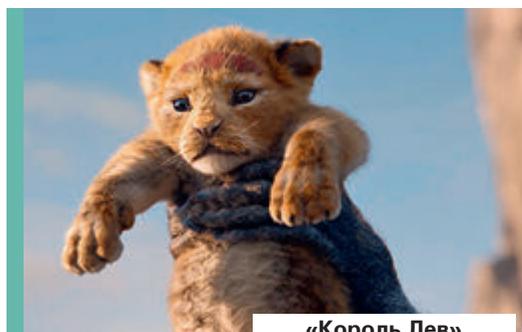
«Мертвые не умирают»

В маленьком американском городке начинается зомби-апокалипсис, и теперь сотрудники местной полиции должны дать отпор своим вчерашним соседям. Комедийный хоррор Джима Джармуша — фильм-открытие Каннского фестиваля 2019. Каст самый что ни на есть звездный: тут и Адам Драйвер, и Билл Мюррей, и Хлоя Севиньи, и даже Селена Гомес с Игги Попом есть.



«Человек-паук: Вдали от дома»

Первый блокбастер Marvel после нашумевшего финала «Мстителей» интересен в первую очередь Джейком Джилленхолом в роли чудака Мистерио — главного антагониста. Ну а еще это кино про поездку Питера Паркера в Европу и про спасение мира, конечно же.



«Король Лев»

Знакомая нам с детства история про Симбу, Шрама, Тимона и Пумбу снова на большом экране — в виде компьютерной анимации. В режиссерском кресле автор первого «Железного человека» Джон Фавро. Композитор — Ханс Циммер. Он, кстати, работал и над оригинальным мультфильмом. Так что это под его музыку мы рыдали в детстве.



«Бойцовский клуб»

Факт: в 1999 году этот фильм с треском провалился в прокате. Экранизация романа Чака Паланика стала знаковой только после релиза на видео. И вот второй шанс: в честь 20-летнего юбилея «Бойцовский клуб» покажут в кинотеатрах более чем 50 городов России. Надо идти.

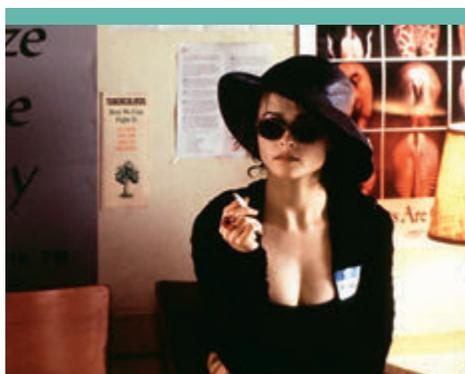
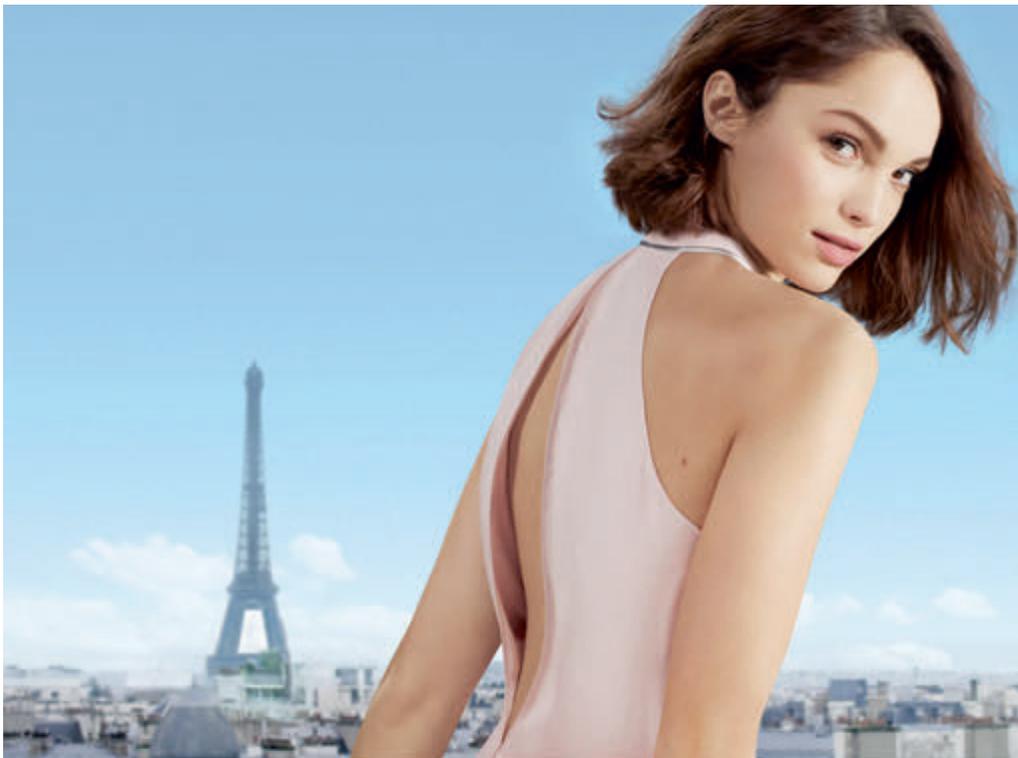


Фото: архивы пресс-служб



Реклама

#LikeAMademoiselle
#КакМадмуазель

Mademoiselle AZZARO

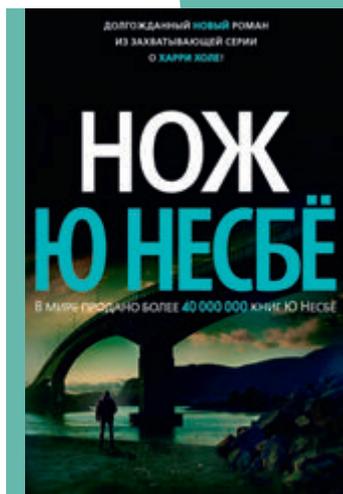
L'EAU TRÈS CHARMANTE*



НОВИНКА

*Очаровательная туалетная вода

Только в **Этуаль**



Нож

Продолжение знаменитой серии Несбё о детективе Харри Холе. По традиции произошло загадочное убийство. Но вот незадача: на этот раз харизматичный сыщик Холе возглавляет не расследование, а список подозреваемых. Что дальше — читайте сами.

Девять совсем незнакомых людей

Что делать в ожидании новой серии «Большой маленькой лжи»? Читать новый роман Лианы Мориарти, конечно же. В оздоровительный пансионат приезжают девять разных людей — каждый со своим скелетом в шкафу. Но если вы думаете, что все они части одной истории — это не так. Здесь каждый сам за себя. Буквально. Потому что курс преобразования оказывается чем-то вроде шоу «Последний герой».



ЗА ОДИН ПРИСЕСТ ВПОЛНЕ МОЖНО «ПРОГЛОТИТЬ» КНИГУ ЦЕЛИКОМ. НО ТОЛЬКО ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ОНА УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ И НЕ ОСОБО ОБЪЕМНАЯ. ВОТ ВАМ ШЕСТЬ ОТЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ, КОТОРЫЕ ЧИТАЮТСЯ НА РАЗ-ДВА.



Ложь, латте и леггинсы

Продолжение бестселлера «Дьявол носит Prada». Три подруги — Мириам, Каролина и Эмили (та самая, что работала с Мирандой Пристли) — живут в благообразном пригороде Нью-Йорка. Кажется, у них есть все, что нужно для счастья. Но тут как с чужим аккаунтом в инстаграме — все не так радужно, как кажется. Одна все время следит за мужем, другая борется с лишним весом, а у третьей так и вовсе проблемы с алкоголем.

ciaté
LONDON

ЛУЧШИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ КОЖИ! *

Прошли времена плотных тональных основ, тяжелых пудровых текстур и сухости губ. Современные технологии предлагают новейшие формулы с содержанием особых пигментов, которые улучшают цвет лица, и ухаживающими ингредиентами, которые заботятся о коже.



Extraordinary
FOUNDATION

Тональная основа Extraordinary Foundation – это универсальное средство. Сияющая стойкая формула обеспечивает ровный тон, а степень покрытия регулируется от средней до плотной.

Более того, тональная основа ухаживает за вашей кожей! Растительные экстракты, такие как **экстракты мимозы и арктической розы**, мгновенно подтягивают и питают кожу, наполняя ее энергией. **Гиалуроновая кислота и сквален** увлажняют, а **экстракт бамбука** регулирует работу сальных желез.



Marbled Light

СИЯЮЩАЯ ПУДРА

Эта пудра – настоящий Instagram фильтр для вашей кожи. Каждый из 5 оттенков пудры препятствует образованию жирного блеска и дарит коже естественное сияние. Формула средства не содержит тальк, что делает его более безопасным для кожи, и не создает эффекта маски.



Marbled Light

СИЯЮЩИЕ РУМЯНА

Румяна "два в одном". **Marbled Light** сочетают в себе матовые румяна и легкие подсвечивающие частички хайлайтера, которые позволяют создать естественный макияж. Формула обогащена алмазной пудрой для создания невероятного сияния. Роскошный румянец одним движением!



Wonderwand
LIPSTICK

ГУБНАЯ ПОМАДА WONDERWAND

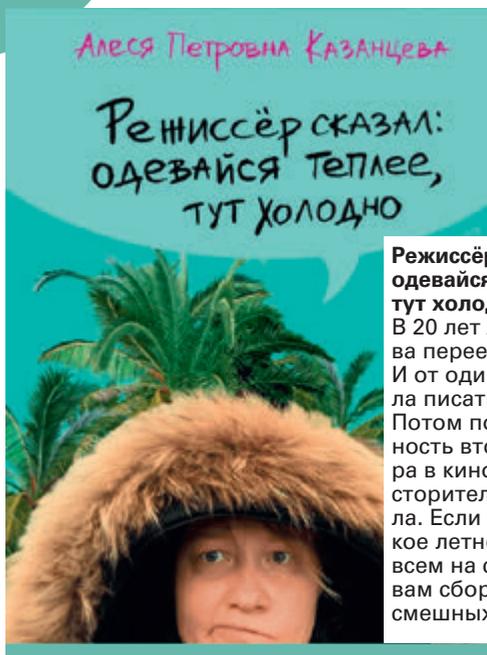
Завершите свой образ с высоко пигментированной и увлажняющей помадой Wonderwand. Тонкий стильный футляр обеспечивает простое и удобное нанесение средства. Формула сочетает в себе уникальную комбинацию масел, имеет насыщенный сияющий цвет и буквально тает на губах.

*по сравнению с остальными тональными средствами марки



Я прятала Анну Франк. История женщины, которая пыталась спасти семью Франк от нацистов

Мип Гиз два года укрывала от нацистов семью Анны Франк. До конца жизни эта отважная женщина не признавала себя героем и отказывалась от любых наград. Эта книга — история Мип и возможность взглянуть на события Второй мировой войны ее глазами.



Режиссёр сказал: одевайся теплее, тут холодно

В 20 лет Алесь Казанцева переехала в Москву. И от одиночества начала писать о себе в ЖЖ. Потом получила должность второго режиссера в кино и рекламе, но сторителлинг не бросила. Если вы ищете легкое летнее чтение обо всем на свете, то вот вам сборник ее самых смешных рассказов.



Молочные зубы

Этот психологический триллер критики ставят в один ряд с «Исчезнувшей» Гиллиан Флинн и «Молчанием ягнят» Томаса Харриса. Его главную героиню Сюзетту ненавидит собственная дочь Ханна — девочка со странностями. То она жуткий коллаж сделает, то кнопками пол обложит. С отцом же ведет себя как ангел и уверяет, что все беды в доме от садистки матери. Проблема в том, что муж дочери верит, а Сюзетте — нет. И из-за этого ее жизнь в еще большей опасности.

НОВЫЙ ЖЕНСКИЙ АРОМАТ

Oscar de la Renta
BELLA ROSA



Только в  ЭТУДЬ

ВЫБОР РЕДАКТОРА

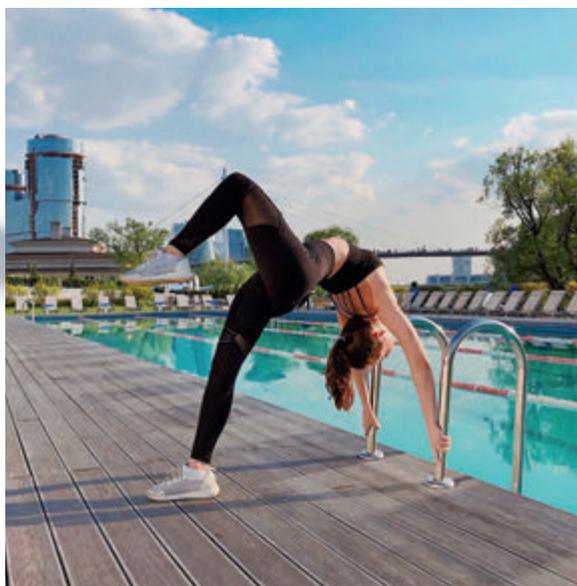
ВСЕМ ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ. С ВАМИ БЬЮТИ-ДИРЕКТОР ЖУРНАЛА Л'ЭТУАЛЬ АНАСТАСИЯ ВАСИЛЬЕВА. СЕЙЧАС Я РАССКАЖУ О НОВИНКАХ, КОТОРЫЕ БЕРУ С СОБОЙ НА СПОРТ. РАЗ, ДВА, ТРИ — НАЧАЛИ!



Каждое утро занимаюсь йогой. А после тренировки сбрызгиваю ноги охлаждающей дымкой **Herboriste Détox, Payot**. Мало того, что это просто приятно, так еще и помогает закрепить результат. Средство с экстрактом конского каштана выводит токсины и снимает отеки.



Солнцезащитный ВВ-крем из линии **Sports SPF 50, Shiseido**, прошел проверку диджитал-марафоном Nike. Даже спустя 10 км цвет лица остался ровным. Все благодаря хитрой технологии Qique Dry, которая мгновенно высушивает пот. Селфи на финише удались!



Из трех концентратов для лица **Aqua, Biotherm**, выбрала **Bounce**, который интенсивно увлажняет кожу. В его формуле — фирменная вода с экстрактом планктона Life Plankton™ и щедрая доза гиалуроновой кислоты. То, что нужно, если вы тренировались под палящим солнцем.



После интенсивного кардио нужно обязательно умыть лицо — и не спорьте тут! Поэтому я беру с собой пенку **Green Garden, Waso, Shiseido**. Она бережно очищает кожу, а пахнет так свежо, что эффект — как от настоящей ароматерапии. Бодрит и улучшает концентрацию.

Наносить аромат перед фитнесом не стоит (он будет отвлекать и вас, и окружающих). Ну а после люблю композиции посвежее. Мой выбор — бестселлер **L'Eau, Kenzo**, с нотами водяной лилии, тростника и мяты. К тому же этим летом он вышел в комплекте со спортивной косметикой. Спрашивайте в Л'Этуаль версию **Neo Edition**.



TSUBAKI

Сокровища Японии
для роскошных волос
Эффект салонного ухода

Сила пяти
натуральных
ингредиентов



Только в А'Этуаль

ТРЕНДЫ



Жидкий хайлайтер **Super Radiant Booster, Nars**, легко растушевывается. А как сияет!



Тональный крем **Le Teint Touche Éclat, YSL Beauty**, маскирует любые несовершенства. Но на коже почти не ощущается.



Праймер **Evening Brightening SPF 10, Collistar**, и рельеф кожи выравнивает, и от солнца защищает.



Noon by Noor

ЗНАКОМЬТЕСЬ С ПОПУЛЯРНЫМ КОРЕЙСКИМ ТРЕНДОМ — GLASS SKIN. ЭТО КОГДА КОЖА ВЫГЛЯДИТ ТАК, СЛОВНО ВЫ КАЖДОЕ УТРО ДЕЛАЕТЕ УХОД В ДЕСЯТЬ ЭТАПОВ (ПО ВСЕМ ЗАВЕТАМ K-BEAUTY). МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ СЕГОДНЯ ВЫ НЕ ТАК СВЕЖИ, КАК АЗИАТСКИЙ БЬЮТИ-БЛОГЕР, СИТУАЦИЮ ИСПРАВЯТ ТОН С GLOW-ЭФФЕКТОМ И ЖИДКИЙ ХАЙЛАЙТЕР.

**MONT
BLANC** 

EXPLORER

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН



ТРЕНДЫ



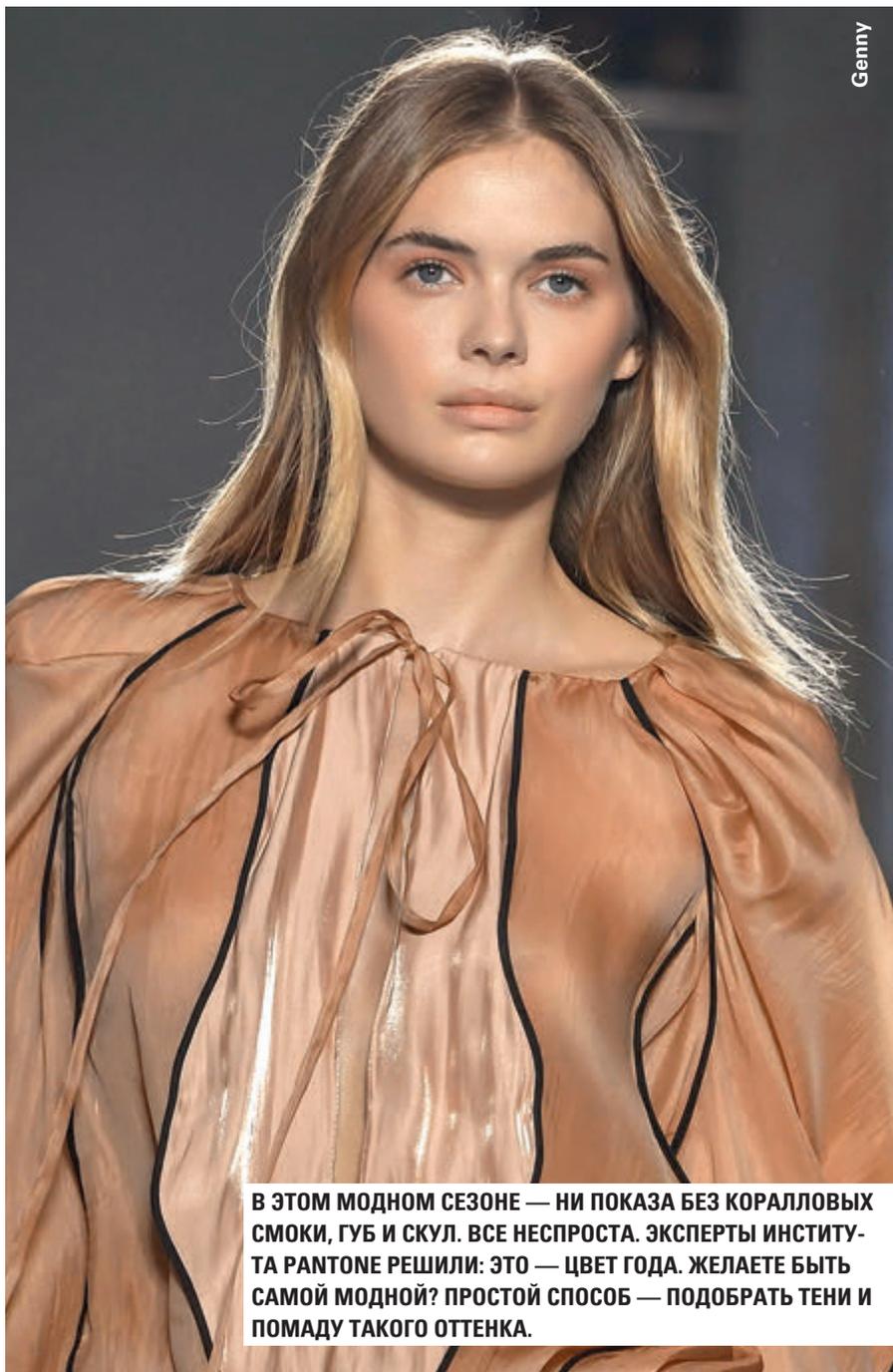
Для румян **Rouge Blush** Дом **Dior** не пожалел пигментов. Так что менять интенсивность покрытия можно в два счета.



Бальзам **Chubby Stick Baby Tint**, **Clinique**, дает легкий оттенок и увлажняет губы за счет масла манго.



Монотени для век **Eye Shadow**, **M.A.C**, — яркие и стойкие.



Genny

В ЭТОМ МОДНОМ СЕЗОНЕ — НИ ПОКАЗА БЕЗ КОРАЛЛОВЫХ СМОКИ, ГУБ И СКУЛ. ВСЕ НЕПРОСТА. ЭКСПЕРТЫ ИНСТИТУТА RANTONE РЕШИЛИ: ЭТО — ЦВЕТ ГОДА. ЖЕЛАЕТЕ БЫТЬ САМОЙ МОДНОЙ? ПРОСТОЙ СПОСОБ — ПОДОБРАТЬ ТЕНИ И ПОМАДУ ТАКОГО ОТТЕНКА.

Well done Nature*

НОВИНКА



MY CLARINS
ОЧИЩЕНИЕ ОТ ТОКСИНОВ
И ПИТАНИЕ ДЛЯ КРАСОТЫ
МОЛОДОЙ КОЖИ

Эксклюзивный растительный комплекс
Healthy Skin [In&Out] Complex™

Органическая кокосовая вода		Питает
Экстракт рододендрона		Выводит токсины
Экстракт инжира		Увлажняет
Органический экстракт ягод годжи		Заряжает энергией
Экстракт косточек барбадосской вишни		Придает сияние

Простые и здоровые рецепты красоты,
которые точно понравятся вашей коже.

my CLARINS

О КРАСОТЕ

Топ Puma,
олимпийка Marc Cain

Фото: Елена Сарapultцева; стиль: Анна Сенина; ассистент фотографа: Андрей Березин; ассистент стилиста: Мария Сиделева; макияж, парик: Юлия Рада; ассистент визажиста и мастера по волосам: Елена Мосийко; модели: Арина Литова/Lilas Model Management; ассистент: Ангелина Петрова/С.М.С.С.; продюсер: Ирина Пилат

● М Е Й К Н А П Л Я Ж

- ПОЧЕМУ ТАНЦЫ — НОВАЯ МЕДИТАЦИЯ

Куда пойти Н А С П О Р Т

- Чем нарумянить щеки
- **КАКОЙ ХАЙЛАЙТЕР БРАТЬ**
- Нужно ли причесывать брови

ПРОГНОЗЫ С БИРЖИ КРАСОТЫ. ЭТИМ ЛЕТОМ МЫ БУДЕМ ПОКРЫВАТЬ ВЕКИ ДРАГМЕТАЛЛОМ, НОСИТЬ ПАРФЮМЫ А-ЛЯ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА И ИНВЕСТИРОВАТЬ В СЫВОРОТКИ, СОСТАВ КОТОРЫХ ТЯНЕТ НА НОБЕЛЕВКУ ПО ХИМИИ. ВСЕ О САМЫХ ВЫГОДНЫХ ВЛОЖЕНИЯХ — ЗДЕСЬ.



Бронзер Glow Bronzer, Artdeco



Kim Shui

ЭТО КРАСИВО

Палитра для век Tri(O) Vlique Diorshow, 553, Dior, на вес золота. Выглядит как арт-объект. Дает яркий цвет. А еще ее одной хватит для самого модного мейкапа сезона. Вместо тысячи слов — фото с летних фэшн-шоу.



Бронзирующий мусс для лица, Artdeco



Adeam



Монотени Color Queen, 17, L'Oréal Paris

ТРЕНД:

Как много золота было на последних показах!

Наносим его на веки, скулы, губы... Да что уж

там, можно на все и сразу.



Kim Shui



Жидкий хайлайтер Sunlight, Sunrise, Dolce & Gabbana

AURA MUGLER



НОВАЯ
ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА



Реклама

ru.mugler.com

#ДоверьтесьИнстинктам

АРОМАТЫ WATER STORIES ПОСВЯЩАЮТСЯ АКВАРЕЛЬНЫМ КАРТИНАМ И ПРЕТЕНДУЮТ НА ЗВАНИЕ ПАРФЮМЕРНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ИСКУССТВА. ТАК, КОМПОЗИЦИЯ BLUSHING ROMANCE С НОТАМИ ДЫНИ, ЛИСТЬЕВ ФИАЛКИ И РОЗ — ЗАРИСОВКА УТРА В ЦВЕТУЩЕМ САДУ. А, НАПРИМЕР, CASSIS JAMMING — ФАНТАЗИЯ О ЗАВТРАКЕ НА ЛЕТНЕЙ ТЕРРАСЕ. НЕДАРОМ ОН ПАХНЕТ СОВСЕМ КАК СВЕЖИЙ ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.

Ароматы **Green Ceremony, Merciful Bubbles, Blushing Romance, Cassis Jamming,**
все **Water Stories**



Считывайте QR-код
мобильным приложением L'Étude
и совершайте покупки со страниц
журнала



NARS

ORGASM

ЛЕГЕНДАРНАЯ*. ВОЛНУЮЩАЯ.
КОЛЛЕКЦИЯ ORGASM.
КУЛЬТОВЫЙ* ОТТОНОК.
НОВОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ.





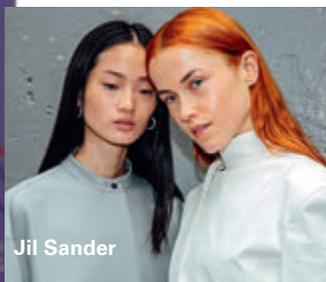
Blumarine



МОЖЕТ ВСЕ
Тени Eye Tint, Giorgio Armani, вышли с заостренным аппликатором. Им легко и стрелки начертить, и бронзер на скулы нанести. Самый хитовый цвет перед вами. Кстати, в линии появилось девять новых оттенков.



Pamella Roland



Jil Sander

МЕЧТАЕТЕ О СИЯЮЩИХ ВОЛОСАХ, КАК У МОДЕЛЕЙ ЛЕТНИХ ПОКАЗОВ? В ПОМОЩЬ НОВИНКИ БРЕНДА NATURA SIBERICA. ШАМПУНЬ ANTI-POLLUTION С ЭКСТРАКТОМ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА УПЛОТНЯЕТ КОНЧИКИ ПРЯДЕЙ, А КОНДИЦИОНЕР ANTI-STRESS С ВЫТЯЖКОЙ ИЗ РОЗЫ ДЕЛАЕТ ВОЛОСЫ ПОСЛУШНЫМИ.



Считывайте QR-код мобильным приложением Л'Этуаль и совершайте покупки со страниц журнала



ОНА СВЕТИТСЯ
Вы бы видели, как мерцает помада из новой коллекции Joli Rouge Lacquer, Clarins (в линии восемь ярких оттенков). Покрытие дает лаковое. А еще прекрасно увлажняет губы — спасибо экстракту солероса.



ISSEY MIYAKE

НОВАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА ДЛЯ МУЖЧИН

Товар подлежит обязательному декларированию соответствии ЕАЭС RU Д-FR. ПК08.В.06952 дата выдачи 16.04.2018. Реклама ООО "Шисейдо (РУСЬ) / #СУПЕРМАЖОР www.isseymiyakeparfums.com



#SUPERMAJEURE



Считывайте QR-код
мобильным прило-
жением Л'Этуаль
и совершайте
покупки со страниц
журнала

Всякий раз, бросая монетку в фонтан, загадываете «хочу, чтобы кожа была идеальной»? Лучше попробуйте сделать это в корнере марки Payot. На днях там появились две новые сыворотки. Беспокоит нежелательный блеск и акне? Вам — легкий флюид Pâte Grise Anti-Imperfections для жирной и комбинированной кожи. Солидная порция цинка лечит воспаления. Гликолевая кислота омолаживает. А экстракт чилийской мяты моментально матирует кожу. Лайфхак! Средство можно наносить на все лицо — или же точно, на покраснения, чтобы они исчезли быстрее. Кожа совсем сухая? Берите сыворотку Hydra 24+ Concentré d'Eau. Она увлажняет (!) 30 часов подряд за счет экстрактов арбуза, лотоса и красных водорослей. А еще фирменного компонента марки, который называется «водные патчи». Он помогает влаге задерживаться в коже, а полезным ингредиентам — быстрее в нее проникать. Волшебно, не правда ли?

EST. KORRES 1996

ВКЛЮЧИ СИЯНИЕ

С помощью силы Супер Витамин С и масла Дикой Розы
УЛУЧШЕННАЯ ДВУХФАЗНАЯ СЫВОРОТКА ДИКАЯ РОЗА С 15% ВИТАМИНОМ С ДЛЯ СИЯНИЯ КОЖИ



**ЗДОРОВОЕ СИЯНИЕ КОЖИ
ВСЕГО ЗА ОДНУ НЕДЕЛЮ
ПРИМЕНЕНИЯ**

Ваш лучший помощник в борьбе
с темными кругами, тусклостью
и признаками старения

ООО «АЛЬКОР И КО», РЕКЛАМА.

#ВКЛЮЧИСИЯНИЕ

Custo Barcelona



ТРЕНД:

В моде ухоженные брови «только что была в brow-баре». Для такого эффекта берите пудру J. Cat Beauty, она заполнит пробелы между волосками, и карандаш с фиксирующим воском Soda.



Пудра для бровей Mazing Duo, 101, J. Cat Beauty, карандаш + воск для бровей #gellicious, Soda

Escada



Fendi



Считывайте QR-код мобильным приложением Л'Этуаль и совершайте покупки со страниц журнала



ЭТО СВЕЖО

Новая версия мужского аромата Boss Bottled, Hugo Boss, обзавелась приставкой Infinite — и теперь пахнет яблоком, лавандой и шалфеем. Советуем погуглить кампейн. Крис Хемсворт там ну очень хорош.



ОТПУСК — НЕ ПОВОД ЗАБЫВАТЬ ОБ УХОДЕ ЗА ВОЛОСАМИ. ОТНЕСИТЕСЬ К ЭТОЙ РУТИНЕ СЕРЬЕЗНЕЕ: СОЛНЦЕ, ХЛОРКА, СОЛЕНАЯ ВОДА ПОВРЕЖДАЮТ ПРЯДИ. В ПОМОЩЬ — ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ. «ДЛИНА МЕЧТЫ», ELSEVE, L'ORÉAL PARIS, ВОССТАНОВИТ ВОЛОСЫ ЗА СЧЕТ ВИТАМИНА B5, А «АЛОЭ SUPERFOOD», GARNIER, — БЛАГОДАря ЭКСТРАКТУ АЛОЭ.

SUNNY*

Восхитительный уход за кожей
для красивого и безопасного загара



*Солнечный. Реклама. ООО «Алькор и Ко».

PAYOT
PARIS

BEAUTY-НОВОСТИ

ЛЮБИТЕЛИ СМОКИ И ГРАФИЧНЫХ СТРЕЛОК, ВНИМАНИЕ! ЛЮЧИЯ ПИКА, КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО МАКИЯЖУ CHANEL, ПРИДУМАЛА ЦЕЛУЮ ЛИНИЮ ДЛЯ ГЛАЗ THE EYE COLLECTION. ТУТ ВАМ И ТУШЬ, И ВОДОСТОЙКИЕ КАРАНДАШИ, И ТЕНИ САМЫХ РАЗНЫХ ОТТЕНКОВ (ОТ КРАСНОГО ДО ЗЕЛЕНОГО). ЦВЕТА ВЫБИРАЙТЕ ЛЮБЫЕ. ВСЕ ОНИ ЗДЕСЬ НЕ СЛУЧАЙНО — И СОЧЕТАЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ.



Палитра теней **Les 4 Ombres**, 318, тушь для объема с 3D-щеточкой **Le Volume Révolution de Chanel**, 17, основа-уход для объема ресниц **La Base Mascara**, водостойкий карандаш для глаз **Stylo Yeux Waterproof**, 948, все **The Eye Collection, Chanel**

РЕКЛАМА

в ассортименте средств бренда АНС



АНС

Real Eye Cream for face THE PURE – ноу-хау корейского бренда АНС.



Real eye cream for face THE PURE

Крем не только для кожи вокруг глаз, но и всего лица.

Бьюти-изобретение, появившееся на свет благодаря фанатичному подходу корейнок в уходе за лицом.

103 ингредиента.
Значимые улучшения показателей кожи в 45 направлениях.



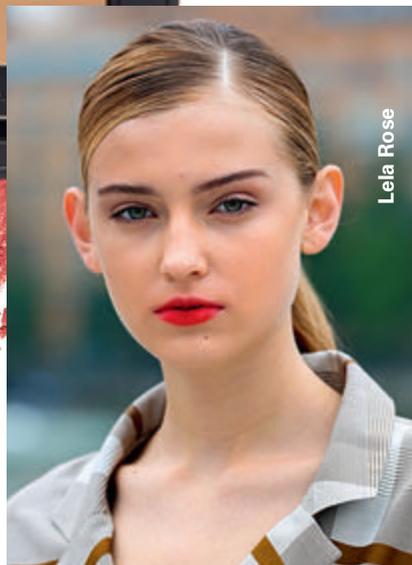
Alberta Ferretti



ОРГАНИЧЕСКАЯ МАРКА WELEDA ВЫПУСТИЛА УХОД ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ С ЭКСТРАКТАМИ ГАМАМЕЛИСА И КОРЫ ИВЫ. МАТИРУЮЩИЙ ФЛЮИД СУЖАЕТ ПОРЫ. А SOS-СРЕДСТВО (ЕГО НУЖНО НАНОСИТЬ ЛОКАЛЬНО) ОХЛАЖДАЕТ КОЖУ, СНИМАЕТ ПОКРАСНЕНИЯ И БОРЕТСЯ С ПОСТАКНЕ.

ПОДХОДЯТ ДРУГ ДРУГУ

Теперь бестселлеры Дома Lancôme — сияющая помада L’Absolu Mademoiselle Shine и румяна Blush Subtil — поселились в легких футлярах. Марка предлагает использовать их в дуэте. Самый выигрышный по нашей версии — перед вами.



Lela Rose



Румяна Blush Subtil, 351, и помада L’Absolu Mademoiselle Shine, 398, все Lancôme

Фото: Alex.atures/Fotodom (2); Валентин Золотухин; архивы пресс-служб

MARC ANTHONY®
TRUE PROFESSIONAL

Более
длинные,
сильные
и здоровые
волосы.

© 2009 Аллекор, и Ко., Рязань, РФ

Специальная формула,
предотвращающая ломкость
волос, помогает им избавиться
от секущих кончиков

Подходит для всех типов волос.





Считывайте QR-код
мобильным прило-
жением Л'Этуаль
и совершайте
покупки со страниц
журнала

ДОМ GUERLAIN ВЫПУСТИЛ ЛЕТНЮЮ КОЛЛЕКЦИЮ МАКИЯЖА — И УКРАСИЛ ЕЕ ВОСТОЧНЫМ УЗОРОМ ПЕЙСЛИ. СРЕДИ НОВИНОК НАЙДЕТЕ ЛЕГЕНДАРНЫЕ РУМЯНА В ШАРИКАХ MÉTÉORITES И КРЕМОВЫЕ — BUBBLE BLUSH. ОТДЕЛЬНОЕ «АХ КАК КРАСИВО!» — ПАЛИТРЕ TERRACOTTA. ОНА ДАЕТ ЛЕГКИЙ ЗАГАР И ОСВЕЖАЕТ ЦВЕТ ЛИЦА, ДАЖЕ ЕСЛИ ДО ОТПУСКА ЕЩЕ ДАЛЕКО. САМИ ПОНИМАЕТЕ, НАДО БРАТЬ.



Румяна в шариках
**Météorites Perles De
Satin**,
кремовые румяна
**Météorites Bubble
Blush**, Rose и Peach,
палитра для лица
**Terracotta Route Des
Indes**, все Guerlain

ОТ
COLLISTAR
MADE IN ITALY

№1
в Италии
в категории
Защита от
Солнца*

©2019 «Амвеп» и Кол-Приват. ** среди препаратов Collistar



ЛИНИЯ SPECIAL PERFECT TAN

БЕЗОПАСНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ,
БЫСТРЫЙ ЗАГАР, ИНТЕНСИВНЫЙ ОТТЕНОК

SPECIAL PERFECT TAN — ЭТО СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛИНИЯ, направленная на уход за кожей до и после
загара для лица и тела.

НОВИНКИ 2019 ГОДА

**АНТИСОЛЕВАЯ УВЛАЖНЯЮЩАЯ ВОДА
ДЛЯ ЗАГАРА.** Эксклюзивная лимитированная
вода для загара, сочетающая комбинацию ультра-
успокаивающего молочка алоэ и светоотражающие
частицы золотого жемчуга.

**СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ СТИК ДЛЯ ЛИЦА
И ТЕЛА ДЛЯ ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ.**
Уникальный** прозрачный стик для лица и тела, который
защищает кожу от вредного воздействия УФ-лучей
и свободных радикалов.

**ИНТЕНСИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ТЕЛА
ДЛЯ СВЕРХБЫСТРОГО ЗАГАРА SPF 20.** Средство
для загара, увеличивающее естественную продукцию
меланина, тем самым повышает скорость вашего загара,
даже в период, когда солнце менее интенсивно.

Эффективность клинически доказана

5 ФАКТОРОВ ГАРАНТИИ ЗАЩИТЫ КОЖИ

Защита
от:

1. УФ-лучей спектра А
2. УФ-лучей спектра В
3. Инфракрасного излучения
4. Озона
5. Свободных радикалов

*Согласно данным маркетингового агентства NPD за 2018 (по объему продаж и обороту)

1



2



Полина Желонкина
Директор ассортиментно-це-
нового департамента сети
Л'Этуаль



Я ПРОВЕРЯЛА

ПОЛИНА ЖЕЛОНКИНА, ДИРЕКТОР АССОРТИМЕНТНО-ЦЕНОВОГО ДЕПАРТАМЕНТА, ВЫБИРАЕТ НОВИНКИ ДЛЯ СЕТИ Л'ЭТУАЛЬ. ТЕСТИРУЕТ ВСЕ САМА И ТОЧНО ЗНАЕТ, КАК ВЫ БУДЕТЕ КРАСИТЬСЯ И УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ. О ЛУЧШИХ СРЕДСТВАХ, КОТОРЫЕ ЗАДЕРЖАЛИСЬ У НЕЕ В КОСМЕТИЧКЕ, ЧИТАЙТЕ ЗДЕСЬ.



Считывайте QR-код
мобильным прило-
жением Л'Этуаль
и совершайте
покупки со страниц
журнала

5



3



1. Парфюм Woman in Gold, Kilian, с нотами ванили, герани и бергамота — женственный, очень красивый, стойкий. Именно про него чаще всего спрашивают: «Какой у тебя аромат?»
2. Мое открытие года — корейский бренд АНС. У всех средств продвинутые составы и приятные, нежные текстуры. Больше всего нравится тоник Hyaluronic с ударной дозой гиалуроновой кислоты. Увлажнение — моментальное.
3. С матовой помадой Rouge Pur Couture The Slim, YSL Beauty, карандаш не нужен. Форма получается просто идеальная.
4. Тушь для естественного объема Tiny Tubes, Л'Этуаль, легко смывается простой водой. Отдельный комплимент — миниатюрной кисточке. Ей так удобно прокрашивать ресницы, даже в уголках глаз.
5. Из арсенала органической марки Wooden Spoon приглянулся крем для тела Royal Touch с маслами какао, миндаля и кокоса. Вы бы знали, как он пахнет!

4



Фото: Валентин Золотухин; архивы пресс-служб

МАКИЯЖ
ДЛЯ ТВОИХ

ЛЕТ НИХ

ИСТОРИЙ



- 1 | БРОНЗИРУЮЩАЯ ПУДРА
Естественный загар круглый год
- 2 | СВЕРКАЮЩАЯ ПОМАДА ДЛЯ ГУБ
Переливающийся глиттер с жемчужным сиянием
- 3 | ТУШЬ ДЛЯ СУПЕР ОБЪЕМА
- 4 | БРОНЗИРУЮЩИЕ РУМЯНА
Трехцветные румяна для идеального образа

УНИКАЛЬНАЯ
ТЕКСТУРА®

ARTDECO

artdeco.com

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

ДАВНЕНЬКО ДОМ GUCCI ОБЕЩАЛ ОБНОВИТЬ КОЛЛЕКЦИЮ МАКИЯЖА — И ВОТ СВЕРШИЛОСЬ. БРЕНД СТАРТОВАЛ С НУ ОЧЕНЬ ВДУШИТЕЛЬНОЙ ЛИНИИ ПОМАДЫ. НА ЗАМЕТКУ: НОВИНКИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛИШЬ В СЕТИ Л'ЭТУАЛЬ И ИНТЕР-НЕТ-МАГАЗИНЕ LETU.RU. НАЧИНАЕМ ОХОТУ!



Считывайте QR-код мобильным приложением Л'Этуаль и совершайте покупки со страниц журнала



СОБЫТИЕ МЕСЯЦА: перезапуск макияжа Gucci

Бальзам для губ **Baume à Lèvres**, No More Orchids, сияющая помада **Rouge à Lèvres Voile**, Louisa Red, и сатиновая — **Rouge à Lèvres Satin**, The Painted Veil, все **Gucci**

Помады Gucci прибыли из золотого века Голливуда. Нет, машину времени Дом не изобрел. Зато в точности воссоздал любимое мейк-ап-средство кинодив 1930–1950-х. В золотистом футляре на манер ар-деко — сатиновая помада **Rouge à Lèvres Satin** (36 оттенков). С принтом а-ля обои в американском мотеле — суперсияющая **Rouge à Lèvres Voile** (18 вариантов). А бальзам **Baume à Lèvres** вышел в бирюзовой упаковке —

этот цвет считался самым женственным в послевоенное время. Впасть в ностальгию помогают и названия оттенков. Например, **A The Painted Veil** — отсылка к черно-белому кино «Разрисованная вуаль». Даже пахнут новинки олдскульно — фиалкой, как мамина помада. Отдельное «вау» — дерзкому кампейну. Рассказывать о нем нет смысла. Скорее открывайте YouTube — и смотрите сами. Вам точно понравится!

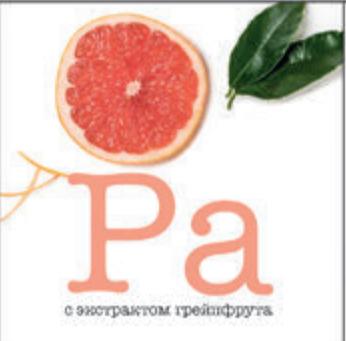
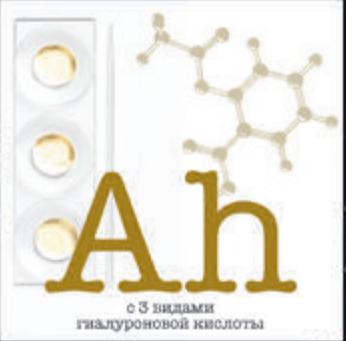
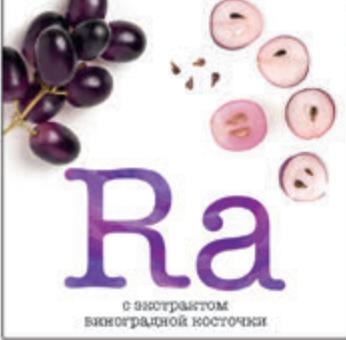
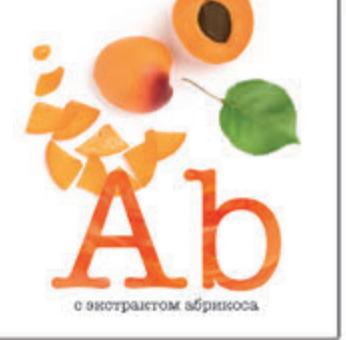
Фото: Валентин Золотухин; архив пресс-службы

НАТУРАЛЬНЫЕ
КОМПОНЕНТЫ

ARNAUD

Paris

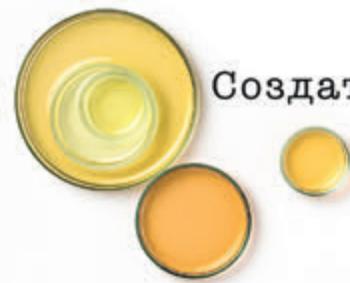


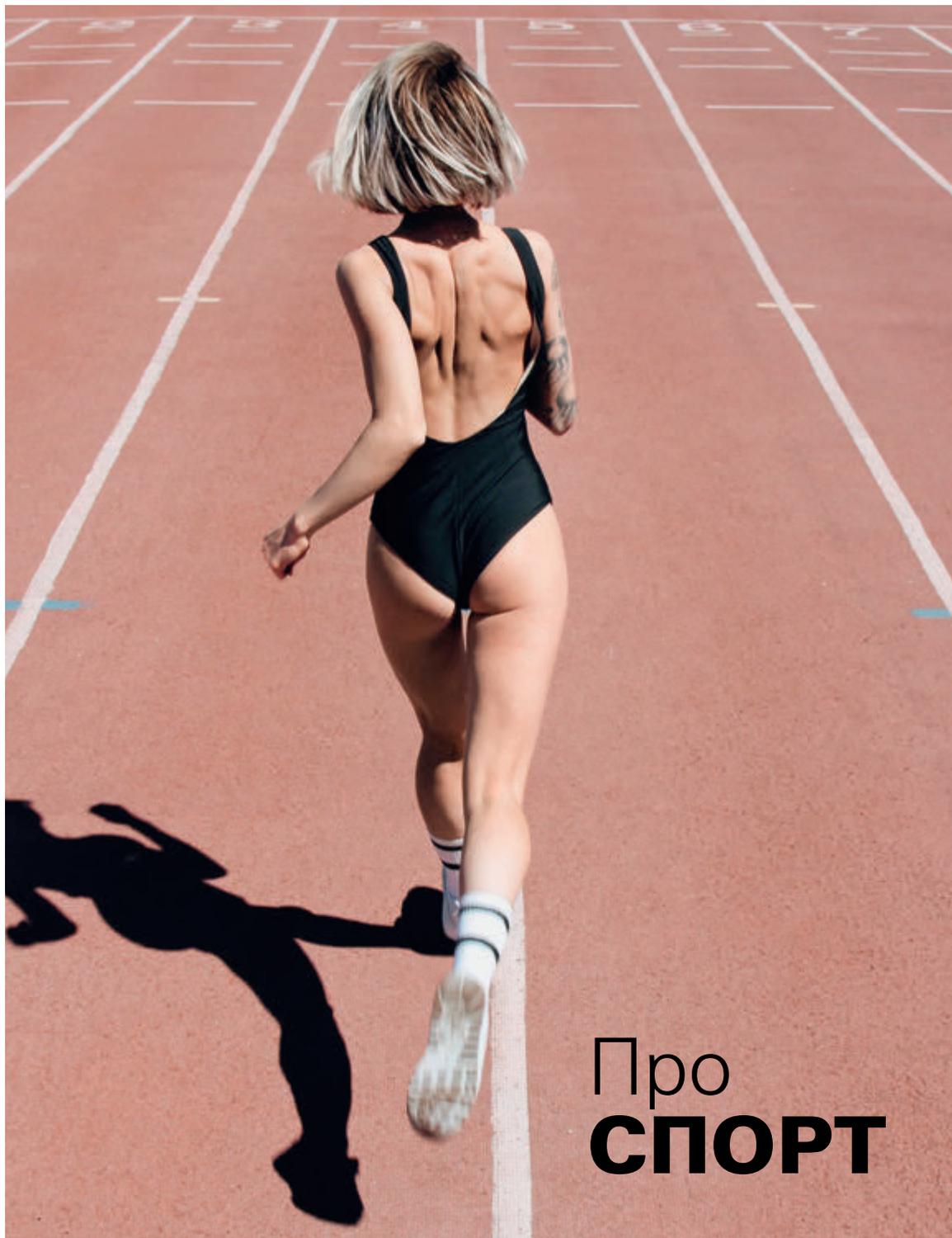
 <p>Ro с розовой водой</p>	 <p>Pa с экстрактом грейпфрута</p>	 <p>Em с водой из морских источников</p>
 <p>Rm с экстрактом розмарина</p>	 <p>Ah с 3 видами гиалуроновой кислоты</p>	 <p>P&C ЖЕМЧУГ & ИКРА</p>
 <p>Ra с экстрактом виноградной косточки</p>	 <p>Va с экстрактом ванили</p>	 <p>Ab с экстрактом абрикоса</p>

ООО «Алькор и Ко». Реклама.

Создатель средств ухода за кожей Arnaud

1950





Про
СПОРТ

Фото: Eugene Chystiakov

Сгонять на ретрит в Подмоскowie, разобраться в АЮРВЕДЕ, прийти на тренировку, где кроме вас еще 300 человек, — сейчас вы узнаете о главных трендах в мире ЗОЖа. Готовы? На старт, внимание, марш!

Текст: Анастасия ВАСИЛЬЕВА

Отговорка «я не успеваю» — теперь не отговорка. Групповых воркаутов, где проработать все тело можно за 30–55 минут, становится все больше. Мотивация — тоже не проблема. Даже если вы устали на работе и смутно помните, как загрузили свое тело в такси, шансы ожить на фитнесе велики. Главное — найти активность, которая действительно будет вам в радость. Где инструктор с группой заряжают энтузиазмом. И плей-лист качает, как будто вы не в зале вовсе, а на модной вечеринке. Кстати, именно благодаря таким классам люди стали чаще заниматься спортом: соблазн прогулять получасовое кардио под песни Рианны меньше, чем откосить от двухчасовой качалки под присмотром личного тренера. Просто статистика. Американская сеть фитнес-клубов ClassPass подсчитала: в 2018 году на групповые воркауты записались на 33% больше человек, чем в 2017-м. «Wellness-веяния приходят в Россию из Штатов», — рассказывает Алена Фролова, супервайзер групповых программ фитнес-клубов Crocus Fitness. Самый хит — функциональные тренировки (functional training). Это упражнения на все группы мышц с собственным весом или минимальным инвентарем — например, фитболами и подушками для баланса». На таких занятиях вы развиваете все качества, которые нужны в обычной жизни: от баланса и координации до силы и выносливости. И вот взбежать вверх по эскалатору стало проще. От тяжелых пакетов из супермаркета не болит поясница. В общем, чувствуете себя вандервумен — и выглядите соответствующе.

Что делать? Хватит гуглить советы из нулевых и выяснять, кто вы по типу фигуры — «груша» или все-таки «треугольник». Лучше запишитесь на продвинутые групповые программы Les Mills. Вот три рецепта из меню Crocus Fitness. **Стройное и рельефное тело, как у Виктории Бекхэм, легко заполучить на кардио.** Выбери-айте сайклинг RPM и зажига-тельные танцы Bodyjam. **За деликатными мышцами и гибкостью, как у модели Миранды Керр,** спешите на Body Balance с элементами йоги и пилатеса. **Милее нескромные формы Хейли Бибер?** Пуш-ап-эффект ягодицам обеспечит комплекс со штангой Body Pump.

МЕДИТАЦИЯ ПОВСЮДУ. ЕЕ ПРАКТИКУЮТ НЕ ТОЛЬКО В СТУДИЯХ ЙОГИ, НО И В КРУПНЫХ КОРПОРАЦИЯХ ОТ GOOGLE ДО NIKE. ЗАЧЕМ НУЖЕН ФИТНЕС ДЛЯ УМА? РАССКАЗЫВАЕМ!

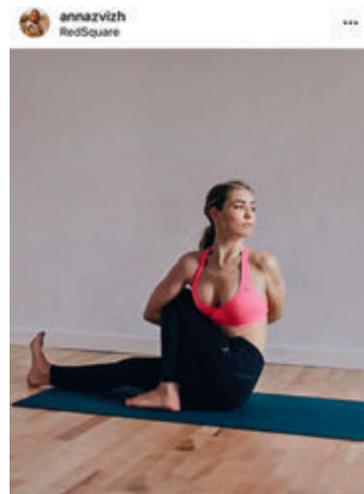


В мире ЗОЖа — новая эра. Тренировки для души — теперь больше, чем просто тренировки. «Быть осознанным — значит жить здесь и сейчас, — объясняет велнес-блогер Анна Звижинская @annazvizh. Ощущать счастье, не только когда вы лежите на берегу моря и попиваете пина-коладу из кокоса. Но и в любую другую минуту. Простой пример. Попробуйте есть яблоко не машинально, а внимательно: наслаждаться его вкусом и запахом. В умении радоваться мелочам и есть секрет гармонии». Высший уровень — когда осознанность становится привычкой. И не стоит думать, что для этого нужно распевать мантры и часами сидеть в позе лотоса. Иногда достаточно просто скачать приложение (одно из лучших — Calm) и упражняться по пять минут в день. «Я регулярно занимаюсь йогой и медитирую. Это помогает отдохнуть от сумасшедшего потока информации, — говорит Аня. — Почему мы так любим уезжать на природу? Там — никаких мыслей. Можно отвлечься. Медитация — такая же перезагрузка. Только найти время на практику проще, чем выбраться за город». Разумеется, гармония — далеко не единственный плюс. Американский психолог Дэниел Гоулман говорит: осознанность улучшает концентрацию, повышает продуктивность и эмоциональный интеллект (EQ), который сегодня в крупных холдингах ценят не меньше, чем IQ. Тренинги по майндфулнес проводят в Google, Apple и Nike. Не отставайте и вы. Будете счастливее и успешнее. Точно говорим.

Что делать? Разучите парочку упражнений на осознанность от блогера @annazvizh (их Аня дает на своих онлайн-курсах SoulMate). «Посчитайте, сколько раз за день вы видели красный. Тренируйте внимание, — советует она. — А еще попробуйте останавливать себя всякий раз, когда соберетесь пить кофе. Часто мы делаем это на автомате. Ваша цель — действовать словно в режиме slow motion: наслаждаться вкусом и ароматом. Наконец, совет для самых волевых! Как можно реже смотрите сторис в инстаграме. Я почти перестала. И больше не ощущаю, что сливаю в телефон много энергии».



ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН
«Эмоциональный интеллект»



АЮРВЕДА — ЭТО МЕЙНСТРИМ. ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ НЕ ДЕЛАЕТЕ МАССАЖ СУХОЙ ЩЕТКОЙ, НЕ ЗАМЕНИЛИ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО НА МАСЛО ГХИ И НЕ ЕДИТЕ КУРКУМУ, СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ.



Возможно, вы и не в курсе: многие приемы зожников — из аюрведы. Этой древней системе знаний мы обязаны, например, бумом на куркуму, которую в Индии традиционно использовали как мощное лекарство против простуды и проблем с сердцем плюс как суперфуд для бодрости. А что сегодня? Блогеры учат подписчиков готовить с этой специей супы. Рестораны предлагают пить латте-куркуму — полезную альтернативу кофе. А бьюти-бренды добавляют суперфуд в формулы омолаживающих средств для лица: например, марка Clarins включила его в свою самую хитовую сыворотку Double Serum. «Массаж мешочками с куркумой — действенный способ похудеть — говорит велнес-блогер Анна Звижинская @annazvizh. — Выводит токсины и укрепляет кожу. Этот ритуал я попробовала в Индии, когда проходила панчакарму — тотальное очищение организма. Какие только методы мы не использовали! Массаж тела маслом и ароматерапию. Прогревание в кедровой бочке. Гвоздем программы стали диета, детокс-напитки из трав и — пardon — клизмы. Из приятного: как-то раз меня поливали теплым молоком целых 15 минут. Чувствовала себя богиней! Ну а главное — результат вся эта программа дала отличный: появились бодрость и легкость, кожа засияла».

Доктор Сунил Джоши советует: «Хотите быть молодыми и здоровыми — попробуйте панчакарму. Во время нее организм быстро избавляется от вредных веществ». В Москве познакомиться с аюрведой можно в центре «Керала». Там работают специалисты из Индии, а в меню — все те же процедуры.



СУНИЛ ДЖОШИ

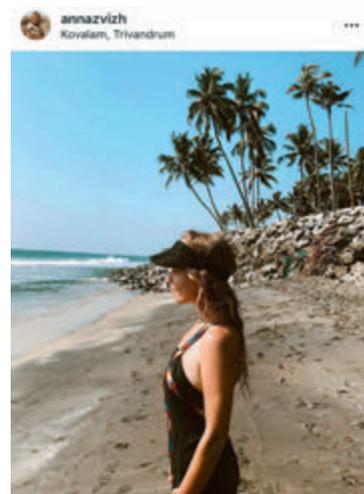
«Аюрведа и панчакарма. Методы исцеления и омоложения»

С чего начать? Запомните три простейших приема из аюрведы на каждый день.

Массаж сухой щеткой. Делайте его утром — перед походом в душ (все движения совершайте по направлению к сердцу). В результате кожа подтянется и токсины уйдут.

Пейте теплую воду. Особенно если у вас проблемная кожа. Теплая вода разгоняет метаболизм и выводит все лишнее.

Замените полезным маслом гхи вредное сливочное. Зожная версия масла (без лактозы и коровьего белка) улучшает пищеварение и омолаживает.



ИССЛЕДОВАНИЕ

НА БАЗЕ ФИТНЕС-ПРОЕКТОВ ПЯВЛЯЮТСЯ КОМЬЮНИТИ. ЛЮДИ ПРИХОДЯТ НА СПОРТ, НЕ ПРОСТО ЧТОБЫ ЛЕПИТЬ ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО. ОНИ ХОТЯТ ВЕСЕЛО ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ И ОБЩАТЬСЯ С ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ.



Можно целыми днями не выходить из зала и пытаться накачать пресс, как у черепашки-ниндзя. Но вероятнее всего, скоро вам это дело надоеет. Где проблем с мотивацией не возникает, так это на тренировках с единомышленниками. Там своя тусовка. И своя атмосфера. Хороший пример — студии растяжки SM Stretching гимнастики Самирь Мустафаевой, чемпионки России и мира. «Таких веселых занятий нет нигде! — делится Лина Хачатрян, клиентка студии, счастливая обладательница всех мыслимых и немыслимых шпагатов. — Здесь тебя поддерживают — и тренеры, и соседки по коврику. Одна моя знакомая из студии мечтала сесть на шпагат, но у нее все никак не получалось. И вот в один прекрасный день она это сделала и закричала: «Девочки, сфоткайте, умоляю. Я смогла!». Вы бы видели, что началось. Кто-то кинулся расчищать фон от ковриков. Кто-то побежал поправлять ей топик и прическу. Мы все сработали как команда — и фото мечты было сделано». У SM Stretching есть бесплатные занятия в «Музее» и Парке Горького. «Представьте, как 300 девушек делают растяжку все вместе. Очень красиво. И энергетика — вау. Правда, места на аутдор разлетаются за каких-то пару минут, через инстаграм @smstretching (но можно успеть, если подключить уведомления). Однажды мне почему-то не пришла бронь. Тогда я решила написать самой Самире в директ. Она тут же ответила: «Берите коврик, хорошее настроение и приходите. Жду!» Самира вообще мой кумир — красивая, дружелюбная, жизнерадостная. Иногда ее можно встретить в студии: увидеть, как она приветствует гостей, сама выдает ключи от шкафчиков. Вот что значит домашняя атмосфера».

Где спортивная тусовка?

На тренировках Nike в Парке Горького и во флагманском бутике на Кузнецком Мосту. Все бесплатно. Нужно только пройти регистрацию на сайте. **В @slimfitclub ЗОЖ-активистки Полины Киценко.** Воркауты проходят в фитнес-центре и в парке Лужники. А еще гости клуба регулярно обсуждают здоровое питание и выезжают в велнес-путешествия. **На йоге в парках Москвы.** За расписанием практик следите на сайте Yoga Journal. Вход свободный!



THALGO

LA BEAUTÉ MARINE



5 СЕКРЕТОВ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ

Более 50-ти лет французская марка Thalgo создает эффективный уход за телом для моделирования идеальной фигуры на основе водорослей и морской воды, богатых минералами, витаминами и солями.

Линия «Интегративное похудение» обеспечивает интенсивное похудение и моделирование силуэта, не выходя из дома.

Секрет 1.

Ванна с Микронизированными морскими водорослями заменяет обертывание в салоне, а стоит не более 380 рублей*! Порошок на 100% состоит из натуральных водорослей: фукус, ламинария и литотамниум выводят токсины, снимают стресс и моделируют фигуру.



Секрет 2.

Перед водными процедурами нанесите на тело гель «Плазмалг». Этот освежающий гель на основе отвара морских водорослей повышает эффективность ванны, бани и душа, помогает быстрее сбросить лишние килограммы.



Секрет 3.

Выбирайте средства соответственно вашим проблемам. В линии «Интегративное похудение» Thalgo используется уникальная технология на основе активного кислорода, улучшающего метаболизм в клетках кожи: Крем против всех видов целлюлита уменьшает объемы, Подтягивающий крем обеспечивает лифтинг-эффект, а Моделирующий крем для области живота сжигает жир и моделирует силуэт.

Секрет 4.

Наносите моделирующие средства Thalgo массажными движениями до полного впитывания. На живот наносите кремы круговыми движениями, а на руки и ноги – снизу вверх.



Секрет 5.

Подарите легкость ногам! Гель для легкости ног тонизирует, освежает, снимает отеки и усталость. Спрей Фриджиминс обладает дренажным эффектом, способствует похудению, улучшает кровообращение и мгновенно охлаждает кожу.

На правах рекламы. Эксклюзивный дистрибьютор в России МБГ Бьюти, тел.: + 7(495) 989 84 85, факс: + 7(495) 989 84 86

www.thalgo.com.ru; ThalgoRussia; @thalgo_russia

*рекомендованная розничная цена за 1 саше (10 саше в упаковке)

ФИТНЕС-ВЬЕЗДЫ СТАНОВЯТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ДОСТУПНЫМИ. СЕГОДНЯ ПОМЕДИТИРОВАТЬ НА БАЛИ ИЛИ В ИНДИИ — ПРОЩЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ. ПОЕХАЛИ?



Если лет десять назад ретриты были ну очень дорогим удовольствием, теперь съездить в фитнес-тур можно за гуманные деньги. Спрос все больше. По прогнозу Global Wellness Institute, ежегодный рост рынка велнес-туризма к 2022 году составит 7,5%. А каждое пятое путешествие будет в оздоровительных целях. «Люди наездили просто так — в одиночку или с семьей. Теперь им хочется искать единомышленников и заниматься спортом, — рассказывает Анастасия Аманова, основательница проекта @yogictrip. — Когда мы только начинали организовывать йога-выезды, были в шоке от цен на рынке: тур на Бали стоил в среднем 300 000 руб. С нами же можно слетать за 100 000 руб. Жить девять дней в прекрасных отелях и заниматься йогой. А еще не ограничивать себя только вегетарианской кухней. Мы понимаем, что многие люди просто не могут без мяса (иногда по медицинским показаниям). Один из наших тичеров — не вегетарианка. Лимита по возрасту тоже нет. Недавно с нами на ретрит ездила трехлетняя девочка. Она занималась как взрослая. Участвовала во всех активностях. И ей очень понравилось! Что меня особенно радует: многие полюбили йогу именно в наших путешествиях. На отдыхе практика идет легче — из-за обстановки и просто потому, что вы уже заплатили деньги и деваться некуда. Так, одна девушка, которая называла себя «деревянной» и возненавидела йогу в Москве, после путешествия стала регулярно практиковать. Спустя полгода она сказала, что ее жизнь изменилась — появились энергия и гармония. Как же меня радуют такие отзывы!».

Куда поехать?

В Индию или Подмоскowie.

Йога-выезды устраивает Рауф Асадов, основатель проекта Organic People. В меню — недельные туры за границу и практики «Йога-дача» в ближайшем Подмоскowie.

В Грецию, Грузию или на Бали.

Это любимые направления для йога-туров у питерского инструктора Анико @aniko_yoga.

В Альпы.

Туда в середине июля можно съездить под эгидой фитнес-центров World Class. В программе трекинг в горах и йога. Следите за сайтом: маршрутов все больше.



ВЗРЫВНАЯ КРАСОТА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Внимание всем поклонникам макияжа!
Представляем сезонные новинки, которые
нельзя пропустить.

Благодаря стойким и современным формулам,
эти продукты – больше, чем просто макияж.

От блеска для губ с ухаживающими
компонентами до подводки для бровей с
эффектом микроблейдинга, это продукты
нового поколения, представляющие самые
передовые инновации бренда Lottie London.

lottie
LONDON



gloss'd

Блеск для увеличения объема губ Gloss'd
содержит увлажняющие ингредиенты и
представляет собой сочетание блеска
и масла для губ. Средство увлажняет и
добавляет губам соблазнительный оттенок.
Доступен в 6 различных оттенках.

eye foil

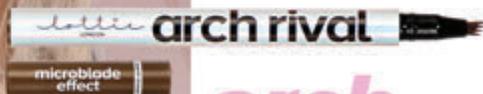
Топлер для век с эффектом металлик Eye
Foil – это тени для век и сияющий glitter
одновременно. Топлер очень просто
использовать – просто нанесите его на
верхнее веко для фантастического сияния
и стойкости макияжа. Средство можно
использовать как отдельно, так и поверх
тени для век. Доступен в 4 новых оттенках.



#curlboss

Тушь для ресниц #CURLBOSS обладает революционной
двойной щеточкой* с короткими щетинками для объема
и длинными для удлинения. Тушь подкручивает, удлиняет
и приподнимает ресницы. Все для роскошного макияжа!

*по сравнению с остальными тушами марки



arch rival

Пудревка-карандаш для бровей с эффектом
микроблейдинга Arch Rival создает макияж
бровей, который продержится в течение
всего дня.

Ультратонкий аппликатор из 4-х удлиненных
щетинок позволяет прорисовать маленькие
штрихи, которые имитируют реальные
волоски подобно микроблейдингу. Больше нет
необходимости делать микроблейдинг бровей!
Текстура средства легко наслаивается, что
позволяет создать легкий дневной или
вечерний макияж. Средство доступно в 3
различных оттенках.

MOODBOARD



2



3



«Портрет Александры»,
Н. И. Фешин (1926–1927,
холст, масло, 90 x 75)



Кадр из филь-
ма «Унесенные
ветром»



Кадр из фильма
«Дневник
памяти»

- 1 Масло для губ **Orgasm Oil-Infused Lip Tint**
 - 2 Румяна в лимитированной упаковке **Orgasm Blush**
 - 3 Жидкий хайлайтер **Orgasm Liquid Highlighter**
 - 4 Палитра для лица **Endless Orgasm Multi-Use Palette**
- Все **Endless Orgasm, Nars**

ТЕМ САМЫМ ПЕРСИКОВО-ЗОЛОТЫМ РУМЯНАМ ORGASM, NARS, 20 ЛЕТ. А ЗНАЧИТ, УЖЕ ВСЕ МОЖНО! ДАЖЕ РАЗРАСТИСЬ ДО КОЛЛЕКЦИИ МАКИЯЖА ENDLESS ORGASM. В НЕЕ ВОШЛИ ПАЛЕТКА ДЛЯ ЛИЦА, МАСЛО ДЛЯ ГУБ, ЖИДКИЕ И СУХИЕ РУМЯНА. СРАЗУ ЯСНО: ЛИНИЯ ПОСВЯЩАЕТСЯ ЛЮБИТЕЛЬНИЦАМ ПРОВОКАЦИИ. КОТОРЫЕ НА ВОПРОС «ПОЧЕМУ ГОРЯТ ЩЕКИ» ЛУКАВО ОТВЕЧАЮТ: ORGASM.



Кадр из фильма
«Титаник»



4

Misslyn

ТВОЙ
ДЕСЕРТ

НОВИНКА!

Misslyn

Sweetie Cupcake

STROUHLIGHTER

Cutie Pie

MISSLYN

MISSLYN
PERFUMES
NEW YORK

#POPUYOURMAKEUP!

СПОКОЙНЕЕ...

Закрыли глаза, сели в позу лотоса, глубоко дышите, а постичь дзен не выходит? ВЫ НЕ ОДИНОКИ! Объясняем, зачем индустрия медитации предлагает нам танцевать и почему иногда это кратчайший путь к гармонии и ощущению абсолютного счастья.

Текст: Анастасия ВАСИЛЬЕВА

Я танцую в любимом красном платье. Топаю ногами и трясую головой. Потом вдруг делаю плавные движения руками и медленно качаюсь, прикрыв глаза. С такой хореографией не берут в шоу «Танцы». Но мне все равно, как это выглядит со стороны. Сейчас не пять утра, и я не в баре на Патриках — а в просторной светлой квартире где-то на севере Москвы с еще десятью девушками. Квартиру вижу впервые. Девушек тоже. Кроме одной — статной брюнетки в длинном шелковом платье. «Будьте свободными! Двигайтесь как хотите», — призывает она и делает музыку громче. Мы с девочками выполняем задание. Никакой скованности, никаких мыслей — только легкость в теле. Танец у каждой свой. Девушка слева от меня выбегает в центр и начинает кружиться. Та, что напротив, падает на колени и ползет вперед. Я громко хлопаю в ладоши. Со стороны все это выглядит как шабаш. Но поверьте, мы тут не в «Зачарованных» играем. Все серьезно.

Ту самую брюнетку, ведущую практики, зовут Кристина Дубенская. На самом деле это мой преподаватель йоги в студии Joy Yoga. На занятие к ней я хожу не только потому, что она грамотный тренер (на голову поставила, пресс качать научила). Но и потому, что Кристина, наверное, самая гармоничная из всех моих знакомых. Смотришь на нее и как-то автоматически становишься спокойнее. Даже после сложного рабочего дня.

Хотя я занимаюсь йогой несколько лет, медитировать часто не получается. Стоит лечь на коврик и закрыть глаза, в голову лезет миллион мыслей (от «нужно купить авокадо на завтрак» до «если ничто не вечно, то и вечность не вечна?»). Но Кристина научила меня медитировать по-другому — в динамике, то есть в танце. Этот способ правда работает. Помогает стать спокойнее и доброжелательнее, отдохнуть от лишней информации, избавиться от боли в голове и бессонницы. Особенно хороша эта практика для экспрессивных людей, которым сложно контро-





Как устроить dance-медитацию дома? Перед вами инструкция от преподавателя йоги, ведущей женских практик Кристины Дубенской @yogapleasure

1. Включите любимую музыку. Закройте глаза. Просканируйте тело на предмет напряжения. Дышите глубоко. Расправьте нижние ребра в стороны, а область лопаток так, словно между ними изнутри надувается большой шар.

2. Покачайтесь всем телом вперед-назад, вправо-влево. Продолжайте двигаться дальше — интуитивно.

3. Потопайте ногами. Так вы активируете нижние энергетические центры — и будет проще начать танец.

4. Позвольте рукам, голове и всему телу делать неконтролируемые движения.

5. Танцуйте как вам нравится. Наслаждайтесь танцем. Постарайтесь выразить всю боль и агрессию, радость и эйфорию.

6. Сядьте, не открывая глаза. Наблюдайте за дыханием. Слушайте, как бьется сердце.

7. Обнимите себя за плечи и представьте, как по телу разливается энергия. Это жизнь.

ликовать свои эмоции. «Западному уму трудно быть в неподвижной медитации. Внутренний диалог не прекращается, потому что точек внимания слишком много. В таких условиях заставлять себя медитировать — насилие. С танцем все проще. Когда мы двигаемся и свободны в каждом движении, мы живем настоящим. Это и есть медитативное состояние. Думать — значит находиться в прошлом или будущем. А двигаться и чувствовать — жить здесь и сейчас». О том, что танцевать полезно для эмоционального состояния, говорят и серьезные научные работы. Румынская организация HR Mars (она занимается исследованиями в сфере бизнеса) провела такой эксперимент. Отобрала 120 офисных работников и устроила для них совместные танцы. Спустя четыре недели регулярных встреч 90% женщин и 60% мужчин отметили, что занятия отлично снимают стресс, помогают продуктивнее работать и улучшают настроение.

Все это я ощутила, когда вышла из квартиры, где Кристина проводила для своих учениц dance-медитацию. Чтобы понять, что я чувствовала, просто представьте, как будто вы долго стояли под душем, который смывает негатив, переживания и тревоги, — и вышли чистойшми. Или словно вы неделю занимались йогой в горах и ощущали такой покой, будто в мире нет ни телефонов, ни дедлайнов, ни ипотеки. Но самое ценное: после практики я научилась возвращаться к дзену в любой момент. Хотите — смейтесь, но в этом мне помогает маленький кристалл (розовый кварц, который жожницы Лос-Анджелеса давно используют для привлечения в жизнь любви и счастья). Камень был со мной всю практику. Притягивает ли он любовь, точно не скажу. Но когда я к нему прикасаюсь, кристалл помогает мне вспомнить абсолютное умиротворение после экзотического танца. Если говорить на языке психологии, этот камень — мой «якорь».

Я долго пыталась понять, откуда знаю это ощущение абсолютной свободы — его ни с чем не спутать. Поняла! Недавно мы с подругой ездили в Ереван. И по совету коллеги отправились в маленький бар Calumet. А там такое увидели... Под громкое техно с этническими мотивами люди размахивали руками, покачивались и кружились. О да! Именно так я представляла себе шаманские танцы. О них, кстати, знаю не понаслышке. Во время командировок с маркой Natura Siberica в Хакасию и на Сахалин я встречалась с шаманами и представителями коренных народов, которые помогают выращивать ингредиенты для косметики. Они называли танец шаманской практикой для вхождения в транс. Вот и мы на этой вечеринке вошли в транс. К слову, было всего восемь вечера (а работает заведение до полуночи).



На этой странной тусовке диджей называл себя Ecstatic DJ. Как пояснил интернет, такие диджеи, которые погружают своей музыкой в экстаз, довольно популярны. Они работают на фестивалях по всему миру. Так, на Бали семь дней подряд проходит Bali Spirit Festival, куда приезжает 5000 человек. Аналогичные ивенты есть в Тель-Авиве (Ecstatic Festival) и в Гоа. Да что уж там. Студии с dance-медитацией открылись во многих крупных городах: от Лондона и Парижа до Нью-Йорка и Лос-Анджелеса. А если ввести соответствующий запрос в Google, он выкатит десятки тренингов. Конечно, не стоит лезть на первый попавшийся сайт. Риск нарваться на шарлатанов велик. Выбирайте практику через проверенные йога-центры и знакомых учителей. Продвинутые тичеры — в теме. Некоторые даже предсказывают, что скоро динамическая медитация станет не менее популярной, чем обычная. И недалек час, когда такое занятие появится в вашем фитнес-центре.

А вот и первый случай! Известная московская студия Zaryad уже всюду учит динамической медитации своих гостей. Такую практику под названием Dance Medicine устраивает основательница проекта Ульяна Борисова. Откройте ее аккаунт @ulya.la.luna — сразу поймете, какая Уля жизнерадостная и светлая. «Раньше я проводила исцеляющие практики для тела и души в кругу подружек. А сейчас желающих становится все больше, — рассказывает она. — Схемы нет. Каждый раз я смотрю на эмоциональное состояние группы — и начинаю творить практику, полезную для всех. Мы разговариваем, поем и танцуем. В движении легко отпустить гнев и обиды. Раскрыть счастье и гармонию. Конечно, с первого раза расслабиться выходит не у всех. Но вместе, в дружеской девичьей атмосфере легче. Например, у нас есть такое упражнение: участницы по одной выходят в круг и каждая танцует свой танец. Когда я на это смотрю, не перестаю любоваться тем, какие все девочки разные и красивые. Женщине вообще полезно танцевать. Если в обычной жизни мы ведем себя так, будто бы танцуем, получается решить многие вопросы. Не всегда нужно идти напролом. А еще девушкам важно быть ближе к природе. Сейчас я на Бали, и здесь, рядом с океаном, это проще. Но и в городе есть возможность. Например, прийти в любимый парк и босиком походить по траве». Сейчас Ульяна в Убуде. И даже там собрала единомышленниц на практику Dance Medicine. Скоро она вернется в Москву, и я обязательно приду с ней потанцевать. Такая медитация мне нравится гораздо больше, чем неподвижно сидеть и слушать онлайн-пособие в наушниках.



Что КУПИТЬ?

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ РЕДАКЦИЯ Л'ЭТУАЛЬ РАССКАЗЫВАЕТ ПРО НОВИНКУ, В КОТОРУЮ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОИТ ВЛОЖИТЬСЯ. НАШ ВЫБОР — УХОД ДЛЯ ЛИЦА ULTRA MOISTURE, TOP SECRETS, YSL BEAUTY. ЕГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ДНЕВНОЙ КРЕМ, ХАЙЛАЙТЕР, БАЗУ ПОД МАКИЯЖ, НОЧНУЮ МАСКУ И SOS-СРЕДСТВО ПРОТИВ СУХОСТИ КОЖИ. САМЫЕ ПРАГМАТИЧНЫЕ, ВАМ ТОЧНО ПОНРАВИТСЯ!

Бьюти-бренды продолжают соревноваться, кто придумает средство многофункциональнее. В числе явных лидеров — марка YSL Beauty. Заявка на победу — новый уход из линии Top Secrets — Instant Moisture Glow с пометкой Ultra Moisture. Чего только не делает содержимое этого тюбика. Нужен праймер для сияния? Формула с восками мимозы и подсолнечника моментально выровняет кожу. Закончился хайлайтер? Не беда. Все та же новинка придаст естественное сияние на скулах. Ищете легкий дневной крем? А он перед вами! Увлажнит, успокоит и подтянет кожу за счет масла ши и гиалуроновой кислоты. Хорош уход и в качестве SOS-помощи. Просто нанесите его как маску — плотным слоем на 15–20 минут. Хотите большего? Оставьте средство на всю ночь — поутру точно будете выглядеть свежей и отдохнувшей. Так-то! Даже с незачетом по экономике подсчитать не сложно: выгода очень велика.

Увлажняющее средство для лица **Instant Moisture Glow Ultra Moisture, Top Secrets, YSL Beauty**

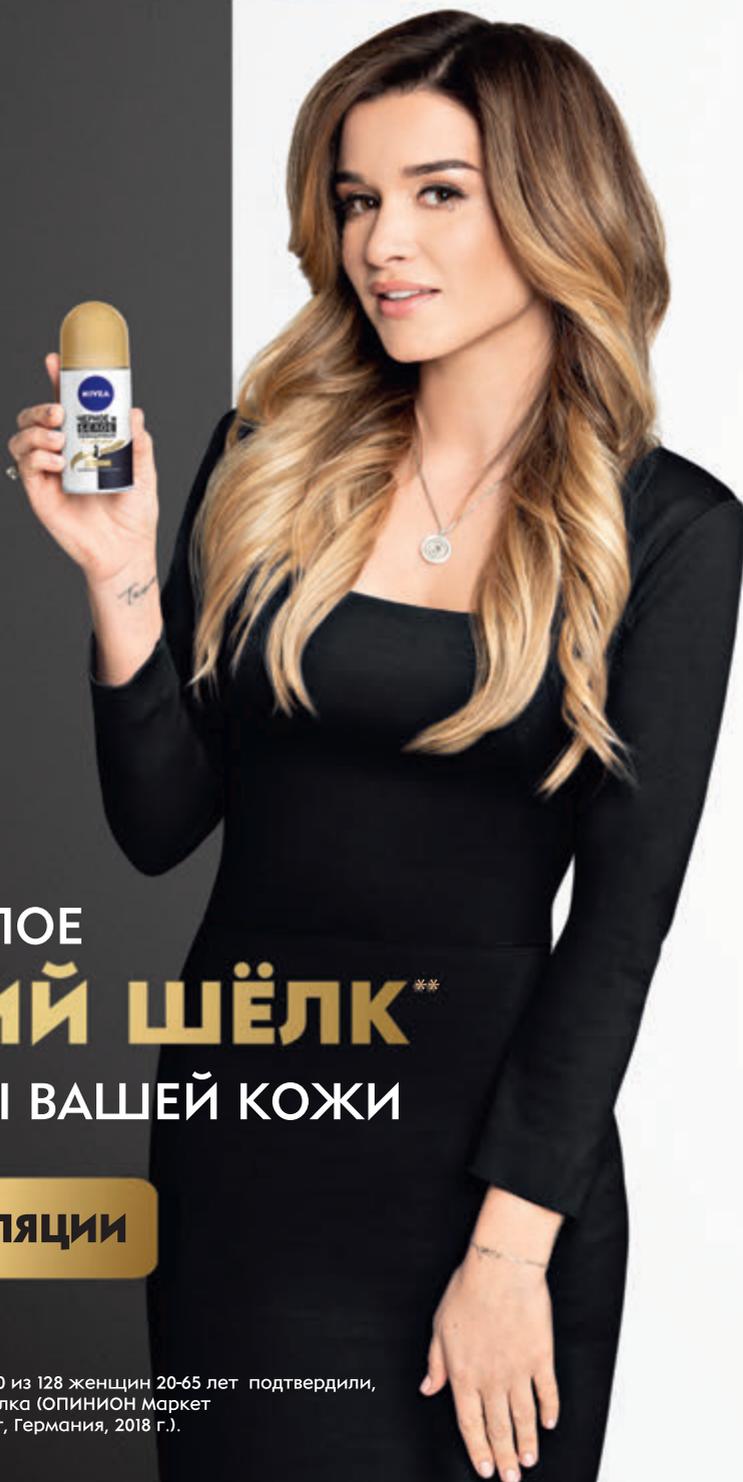


3999 руб.

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



НОВИНКА*



ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ
ГЛАДКИЙ ШЁЛК**
ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШЕЙ КОЖИ



ПОСЛЕ ДЕПИЛЯЦИИ

* В ассортименте NIVEA

** После использования продукта 100 из 128 женщин 20-65 лет подтвердили, что их кожа чувствует гладкость шелка (ОПИНИОН Маркет Рисерч & Консалтинг ГмбХ, г.Гамбург, Германия, 2018 г.).

Реклама

На природе **ВКУСНЕЕ**



Отпуска надо еще дождаться, а вот отпускное настроение вы заслужили уже сейчас! Вашему вниманию — новый аромат *A Girl in Capri*, Lanvin. Как понятно из названия, он посвящается Капри, а пахнет лимонадом и морским бризом. Капелька этого бодрящего микса — и вы тут же представите солнечный остров. Ищите аромат в Л'Этуаль, визуализируйте мечты и продумывайте маршрут.

В НОВЫХ АРОМАТАХ — фруктовые фреши, бодрящие лимонады и даже миндальный пирог. Скажите, звучит, как план? Готовьте УГОЩЕНИЯ. Зовите тех, кого любите. Выбирайте парфюм НА ЛЕТО. И вперед — на пикник.

Фото: Iro Nuts; стиль: Дина Язджян; продюсер: Ирина Пилат



Аромат Aura, Mugler, стал еще насыщеннее — и получил пометку Eau de Parfum Sensuelle. На этот раз во флаконах благоухает корица и распустилась гардения. А еще по-прежнему цветет «тигровая лиана» — знаковый фантазийный аккорд всех парфюмов Aura, который напоминает миндаль в карамели. Кому сладкую жизнь?



В Л'Этуаль появились парные ароматы Light Blue, Dolce & Gabbana, в лимитированных версиях Sun. Вам — лимонно-яблочный фреш плюс букет из роз и франжипани. А бойфренду — освежающий микс из имбиря, бергамота и грейпфрута. С такими парфюмами в пору отправиться на Средиземное море — и отдохнуть на яхте. Просто посмотрите кампейн с Дженнаро Лилли и Джулией Маензой — и убедитесь, что лучше свидания не придумать. Уже на YouTube.

Любители устроить пикник с чем послаще — вам новая версия аромата La Nuit Trésor, Lancôme, с приставкой Musk Diamant. Она пахнет миндальным тортом с малиной. Для пущей романтики — охапка роз и фиалок. А главное — соблазняющий аккорд мускуса. Флакону — отдельный комплимент. Украсит любой инстаграм.



О ГЛАВНОМ



• **З О Ж - приложения:
РАБОТАЮТ ИЛИ КАК**

ЧТО ДЕВУШКИ НАХОДЯТ В:

- **Американском футболе**
- Альпинизме
- Воздушных полотнах

• КАК ХУДЕЮТ БЬЮТМ - РЕДАКТОРЫ

Что СЪЕСТЬ?

Да, мы тоже до сих пор худеем к пляжу. Перед вами все о самых модных диетах, на которых сидят представители индустрии КРАСОТЫ.

Текст: Татьяна ПОТАПОВА





Ирина Урнова
 Бьюти-директор журнала Esquire, автор блога betterskin.ru

Кофе и черный сухарик на завтрак, 20 граммов сыра, сырое яйцо и вареная морковь на обед, паровая треска с капустой на ужин. Мне 15 лет, и я сижу на «японской» диете. 13-дневное меню, которому от Страны восходящего солнца дали название, вырезала бабушка из какой-то газеты. В начале нулевых было много странных систем питания: одни худели на яйцах вкрутую с грейпфрутами, другие сидели на «жиросжигающем» сельдереевом супе, третьи налегали на пустой рис — шлифованный, крахмалистый, но без масла. Причем никто не требовал научного подтверждения теорий — мы в них просто верили. И, что удивительно, худели. Пару лет назад врач одной клиники в Монре́е обмолвилась, что диетология как наука находится в своем средневековье. Не существует объективных «хорошо» и «плохо». Сторонники разных систем питания готовы спорить до хрипоты (чем и занимаюсь). Мы даже не в силах определить, сколько яиц можно в неделю: одни исследования противоречат другим. Тем не менее между нами и теми, кто вырезал диеты из сомнительных газет, уже пропасть. Как когда-то считалось, что Земля — центр Вселенной, так последние полвека было принято винить во всех грехах жиры. Спасибо Анселю Кизу и лечащему врачу Эйзенхауэра — они обвинили животный жир в сердечном приступе президента США, а всех

несогласных вроде британца Джона Юдкина (он предложил присмотреться к рафинаду), подобно Галилею, провозгласили еретиками. В 2014 году стало ясно, что «все-таки она вертится»: сливочное масло появилось на обложке журнала Time. Спустя годы обезжиренной диеты Штаты получили эпидемию ожирения и диабета, и мы наконец разобрались, что виноват сахар (сегодня с этим согласны и ученые, и фитнес-блогеры из вашей ленты в инстаграме). Из врагов жиры превратились в частых гостей тарелок, а для кого-то и в лучших друзей: кетогенная диета, которую еще век назад прописывали эпилептикам, стала одной из самых модных систем питания для условно здоровых людей. Новые веяния докатились и до России: в магазинах здоровой пищи «Город-Сад» появился «буллетпруф»-кофе, а в Buro Santeen — целое clean-меню с хорошим выбором кетоблюдов. Если объяснить на пальцах, цель диеты — переключить организм в режим выработки энергии из жира, а не из глюкозы. Вот почему 70% ккал должны приходиться на авокадо, жирное мясо и рыбу, орехи, растительные масла и молочку (чем она жирнее, тем лучше). Обязательное условие — зелень и овощи, растущие над землей, среди разрешенного — ягоды и несладкие фрукты. «Сперва приходят мысли: как жить без макарон и пиццы? — рассказывает Ирина Урнова, бьюти-директор журнала Esquire и создательница блога betterskin.ru. — Но а) не обязательно решать что-то навсегда, б) остается много по-настоящему вкусных блюд. Только представьте: можно есть жирное мясо и овощи со сливочным маслом и худеть. По мне это лучше, чем картонная грудка без соли». Но поте-

ря веса — это не единственное, что предлагает кетодиета: попутно можно нормализовать гормональный фон, уменьшить количество висцерального жира (он скапливается вокруг органов брюшной полости), улучшить качество кожи и начать чувствовать себя лучше. «За два с половиной года низкоуглеводного питания (мы с мужем периодически переходим с кето- на более либеральное LCHF-меню) я привела в норму инсулин и практически нормализовала лептин (гормон, который контролирует аппетит), пропали воспаления на лице, исчез целлюлит, прекратились революции в желудке и ушла сонливость от еды. В целом я стала более продуктивной, — продолжает Урнова. — Но первый эффект ждать почти не приходится — отеки уходят за считанные дни». Заманчиво? Тогда начинайте читать этикетки (даже в бекон кладут сахар), загляните на сайт dietdoctor.com доктора Энфилда, где много информации о принципах кеторациона и причинах на него перейти (именно с него начала свое погружение в мир жиров бьюти-директор Esquire), и обязательно подпишитесь на betterskin.ru в инстаграме — там есть классные рецепты (в том числе кетосырников и низкоуглеводного хлеба). «Если хочется сделать переход на кето под наблюдением врача, ищите практикующего специалиста, который внимательно следит за последними исследованиями, — советует Урнова. — К сожалению, сейчас много людей, которые, получив диплом, фокусируются на развитии инстаграма или просто перестают учиться, считая все новые открытия ересью. К примеру, многие доктора старой школы до сих пор лечат «плохой» холестерин урезанием жиров. В то время как нормализация этого показателя — один из первых эффектов на кетодиете».



Даша Казачок
Редактор раздела «Красота»
журнала InStyle

Еще одна пищевая тенденция, которая далека от общепринятого представления о здоровом питании, — интервальное голодание. Идея не новая, но по-настоящему модным фастинг сделало исследование японца Ёсинори Осуми в области аутофагии, за которое он получил Нобелевскую премию. С греческого мудреное слово переводится как «самопоедание», что полностью соответствует процессу. Когда мы голодаем, организм начинает утилизировать всевозможный «мусор»: избавляется от поврежденных органелл и дефектных белков, превращая их в энергию. Так мы освобождаемся от всего почти ненужного и даже вредного. А значит, организм оздоравливается. И хотя Осуми посадил на диету обычные пекарские дрожжи, это не повод для скептицизма: клетки грибов по строению достаточно близки человеческим. Точно так же решила редактор раздела «Красота» журнала InStyle Дарья Казачок, которая 16 часов в день ничего не ела и пила только воду. «Поначалу я заводила таймер — так мне

было психологически проще выждать время. В период голода все тело было ватным, силы покидали, мне постоянно хотелось спать, — рассказывает Дарья. — Но килограммы таяли, и это стимулировало продолжать. Кроме того, нет никаких четких запретов, которые в моем случае всегда провоцируют срывы: можно съесть хоть целый наполеон, главное, в отведенное на это временное окно. Кстати, желания питаться сплошными фастфудом и пирожными почему-то не возникает». Через пару недель становится легче: тело адаптируется к схеме 16/8, пропадают приступы голода и возрастает энергия. «По утрам я буквально выпрыгивала из кровати, сонливость начала появляться как раз после приема пищи. Я легко могла продержаться даже 18 или 20 часов без еды — чувства голода не было», — добавляет Дарья. Но такие перерывы привели редактора InStyle не только к желаемому весу, но и в кабинет гастроэнтеролога: врач посоветовал голодать в счет не завтрака, а ужина (хотя сама система питания этого не требует). Так Даша разработала свою схему — и сейчас она чередует фастинг с обычными днями: теперь проблем нет ни с лишним весом, ни с ЖКТ.

ПРИ ИНТЕРВАЛЬНОМ ГОЛОДАНИИ НЕТ ЧЕТКИХ ЗАПРЕТОВ, КОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮТ СРЫВЫ. МОЖНО СЪЕСТЬ ХОТЬ ЦЕЛЫЙ НАПОЛЕОН, ГЛАВНОЕ — В ОТВЕДЕННОЕ НА ЭТО ВРЕМЯ



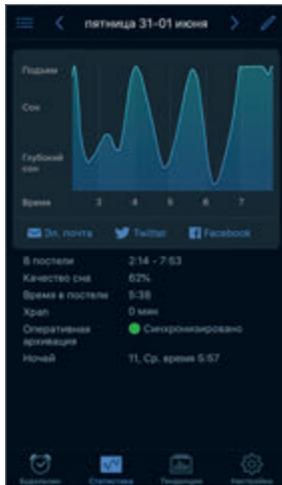
Мария Чекалина
Старший редактор сайта
glamour.ru

Тем, кто хочет поработать с кишечником, подойдет бездрожжевая диета, которая приводит в баланс микробиоту: вирусы, бактерии и грибки. Когда последних становится слишком много (спасибо пирожным, аперолю и антибиотикам), страдает весь организм. И чтобы вернуть равновесие, нужно на пять-шесть недель лишить грибки пищи: сахара (даже того, что во фруктах), молочных продуктов, пасленовых, пшеницы, уксуса и алкоголя. «Моему косметологу эта диета помогла справиться с экземой, а гастроэнтеролог рассказал о пациентке, у которой в долгую ремиссию ушла розацеа, — говорит Мария Чекалина, редактор сайта Glamour и автор инстаграма @feelgoodbymasha. — Каждую зиму я страдала от холодового дерматита. Решила попробовать диету — и не прогадала!» Как признается Мария, уже через пару недель пропадает отечность лица и тела, а еще улучшается состояние кожи: проходят воспаления и лицо становится по-настоящему сияющим в лучших традициях

инстаграм-моды (но без фильтров и хайлайтера). Становится много энергии (даже вечером трудного дня не хочется лежать в позе Обломова) и нормализуется вес. «После возвращения к привычному рациону (это все-таки диета) может снова появиться отечность, но жизнь уже не будет прежней, — рассказывает Мария. — Ты начинаешь гораздо лучше понимать свой организм и чувствовать, какая еда — хорошее топливо, а от какой появляются бури в животе и клонит в сон». Но садясь на бездрожжевую диету, будьте готовы, что придется внимательно читать этикетки (сахар в беконе и соусах) и готовить дома: никогда не знаешь, что добавили в то или иное блюдо или заправку. Можно, конечно, просить повара готовить по-вашему, но не всегда эти просьбы бывают услышаны. Маленький лайфхак от Чекалиной: «В кафе лучше говорить не о том, что вы что-то не любите, а что проходите лечение под присмотром гастроэнтеролога. Тогда ваши просьбы воспринимают не как какую-то блажь, а как показания врача».

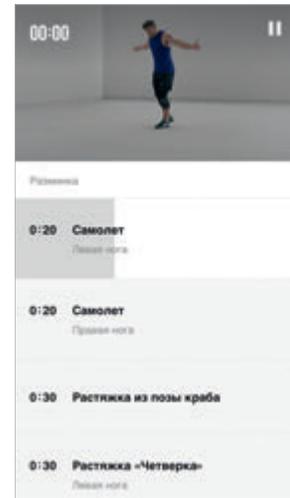
ЧЕРЕЗ ПАРУ НЕДЕЛЬ БЕЗДРОЖЖЕВОЙ ДИЕТЫ КОЖА ВЫГЛЯДИТ СЯЮЩЕЙ, НОРМАЛИЗУЕТСЯ ВЕС, ПОЯВЛЯЕТСЯ МНОГО ЭНЕРГИИ: ПОСЛЕ ТРУДНОГО ДНЯ НЕ ХОЧЕТСЯ ПРОВОДИТЬ ВЕЧЕР В ПОЗЕ ОБЛОМОВА

Не хотите готовить себе каждый день и мучить официанта расспросами о содержимом блюда? Вам — системы доставки еды, которые учтут все аллергии, посчитают за вас БЖУ и составят богатую всеми необходимыми нутриентами программу. «Раньше в клинике была кухня, где работали специально обученные повара, способные приготовить вкусные и, главное, полезные блюда. Многие пациенты хотели забрать еду с собой, так что порой мы собирали целые наборы, состоящие из полноценного завтрака, обеда, ужина и нескольких перекусов. В конце концов стало понятно, что необходима организация отдельного производства здорового питания на фабрике-кухне», — вспоминает диетолог Маргарита Королева, запустившая доставку питания еще в 2009 году, до того, как это стало мейнстримом. Сейчас в арсенале SoloFood можно найти все что угодно: от спортивного питания и программ снижения веса до щадящего рациона после стоматологических и лицевых операций и программы детокса. Последняя — спорная с точки зрения научного сообщества (вопрос, нужно ли помогать организму очищаться, — очередное яблоко раздора). Но меню популярное и безусловно работает. На одну половину оно состоит из соков — (если нет противопоказаний). А на вторую — блюду живой кухни, которые готовятся при низкой температуре. За неделю можно потерять несколько килограммов, улучшить цвет лица и подзарядить внутренние батареи: если первые три дня с кровати будет встать крайне сложно, то в конце вылетает из-под одеяла ракетой, едва запоет будильник. Проверено на личном опыте директора отдела красоты Women's Health и по совместительству автора этого текста.



Waterbalance. Чтобы не задыхаться в погоне за трамваем, устанавливаю сборник тренировок Nike Training Club. Для легких подъемов с утра после ночных бдений за сериалами закидываю на телефон Sleep Cycle — «интеллектуальный будильник». И вот я ступаю на скользкую дорожку ЗОЖ-героя. Я всегда знала, что мастерами кунг-фу не рождаются. Но и подумать не могла, что будет так сложно.

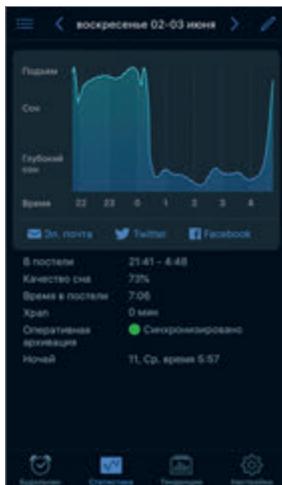
В стандартную пятнадцатиминутную тренировку Nike входят спайдермен-отжимания (это когда одну ногу в колене сгибаешь). Я обливаюсь потом, а после отлеживаюсь полчаса в кровати. С режимом дня, наоборот, все идет лучше. С приложением я запросто встаю хоть в пять утра, заснув в три ночи.



Приложения, какими бы полезными ни были, подходят не всем — порой они ставят излишне амбициозные цели

Никакой усталости и «ну еще пять минут». Разочаровываюсь в себе, когда не могу выпить дневную норму воды. Я вливаю в себя «Боржом» стакан за стаканом, а живот грустно урчит от «перегруза».

Значит, нужно менять подход: приложения, какими бы полезными ни были, подходят не всем — порой они ставят излишне амбициозные цели. Я забрасываю купленные гантели в кладовку, заменяю тренировки Nike на прогулки. Это неплохой старт — укрепляешь ноги, привыкаешь к нагрузкам. А главное — это реальнее. Сначала я отказываюсь от трамваев, хожу от дома до метро пешком. Потом — по вечерам брожу по набережной Сходни. С каждым днем трекер показывает все больше километров: три, десять, двадцать — и это не предел. Аналогично поступаю с водным балансом. Ну не хочет мой организм потреблять два литра жидкости в день. И это okay — нельзя оптимизировать всю жизнь. Приложения приложениями, но важнее слушать свое тело.



РЕПОРТАЖ

На ПЕРЕДЕ

ЗАБРАТЬСЯ ВЫСОКО В ГОРЫ, СЕСТЬ НА ШПАГАТ НА ВЫСОТЕ ТРЕХ-ЭТАЖНОГО ДОМА И ВОРВАТЬСЯ В ПОТАСОВКУ ИЗ ДЕСЯТИ ЧЕЛОВЕК — ДЕВУШКИ МОГУТ И НЕ ТАКОЕ. УЗНАЕМ, ЗАЧЕМ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ И ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ВАМ МОЖЕТ ДАТЬ СПОРТ.



Текст: Ольга ЖИТПЕЛЕВА

А м е р и к а н с к и й ф у т б о л

90 / Л'Этуаль

Фото: Ольга Житпелева @incertof



Френдлента «ВКонтакте» приносит мне объявление: в команду по американскому футболу требуются девушки. Без разницы — есть у вас физическая подготовка и знание правил игры или нет. Особенно ждут девушек весом 80+ килограммов. Заманивают бесплатным бигмаком после пробной тренировки. На стадионе «Буревестник» меня встречает Марина. Общаюсь с ней в сети, я представляла крупную накачанную девушку, которой каменная стена не помеха. На деле Марина — миниатюрная, подтянутая, ростом сто шестьдесят с копейками. Это вызывает у меня когнитивный диссонанс. На поле пока пусто — тренировки начинаются с теоретической части. Команда с наставниками сидит напротив проектора, разучивают правила и схемы игры, разбирают тактику других команд — как своих противников, так и зарубежных профессионалов. А затем берут амуницию — шлемы, каркасы и защиту — и отправляются на разминку. По полю наворачивают круги самые разные девушки. Физическая форма игрока зависит от роли в команде. Марина подтверждает мое предположение: «Все так. Я бегущий. И должна быть легкой и быстрой, чтобы довести мяч до ворот противника. Вон там Люба. Она играет в линии нападения — ее задача расчищать поле. Ей нужно иметь массу». Я смотрю на Любу, и да — за ее спиной поместилось

бы примерно две Марины. Американский футбол в России непопулярен — особенно женский. Это контактный вид спорта и довольно агрессивный, а значит — крайне травмоопасный. Одними синяками не обойтись: ушибы, выбитые пальцы и переломы — история частая. Впрочем, травмы никого не останавливают. Девушки рвутся со скамейки запасных, несмотря на запреты тренера — они же не могут подвести товарищей. Команда *Cherries* появилась в 2014 году на базе СКК «Феникс» Сеченовского университета. С 2019 года она называется *Sechenov Phoenix*. Одноименное спортивное движение занимается популяризацией спорта. Бывшие «Вишни» вот продвигают амфут. Организуют игры, активно участвуют в российских турнирах, готовят игроков для национальной сборной по женскому американскому футболу. На матчи, кстати, может прийти вообще кто угодно — вход свободный. «Так зачем девушки идут в команду, если все так сложно и опасно?» — спрашиваю я у Марины. Она отвечает: «Амфут — про желание стать сильнее и увереннее. Ты не должен сомневаться в своих движениях, чтобы никого не травмировать и выполнить поставленную тренером задачу. И доверие много значит, конечно». Я смотрю, как отрабатывают блоки: игроки сваливаются в кучу, кто-то бьет рукой по земле — неудачно придавили ногу, возможно, вывих. Тренировку не прерывают. Стойкость девушек поражает — каждая сама себе Чудо-женщина. Строчки Келли Кларксон *What doesn't kill you makes you stronger* — про них. В конце тренировки мне предлагают прийти как-нибудь без камеры и диктофона, размяться, побегать с мячом. Я смеюсь и вежливо отказываюсь. Наблюдать за игрой с трибуны интересно, но оказаться на месте игрока — простите, пропущу ход. Пока мой страх набить синяков сильнее желания стать Дуэйном «Скалой» Джонсоном.

МАРИНА:
«Некоторые приходят в амфут сублимировать агрессию. Но тут есть ограничения. Это не бой без правил. Игроков, намеренно калечащих других, быстро отстраняют от игры. И без таких героев в спорте много травм».

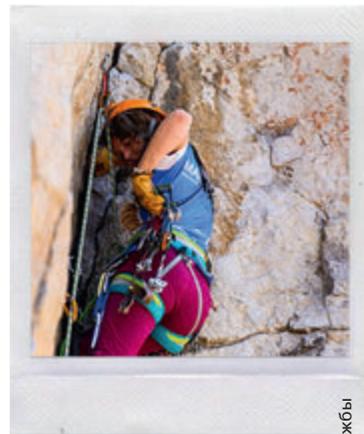


А Л Ь П И Н И З М



АНАСТАСИЯ ЕРМИШИНА:
«Спортивное скалолазание
включили в программу летних
Олимпийских игр 2020 года
в Токио. Это значит, что моло-
дое поколение, которое трени-
руется на скалодромах сегодня,
имеет все шансы получить
когда-нибудь олимпийское
золото».

Я столкнулась с альпинизмом лоб в лоб пять лет назад, на открытии отеля на горнолыжном курорте Валь-Торанс. В холле стояла десятиметровая альпинистская стенка: залезть на самый ее верх я смогла легко, а вот спуститься оказалось проблемой. Я не понимала, как эта тонюсенькая резиночка меня выдержит. Пришлось спускаться, держась за зацепы. «Доверять страховке — первое, чему надо научиться», — говорит мне Анастасия Ермишина, когда я прихожу к ней на тренировку, чтобы познакомиться с этим видом спорта поближе. Настя — мастер спорта по альпинизму. А еще тренер детской команды, видеодизайнер, бренд-менеджер и мама трехлетнего сына. Как она все это успевает, спрашивать бесполезно. Это суперспособность. Настя занимается альпинизмом уже больше 15 лет. Еще будучи школьницей, она пришла в клуб

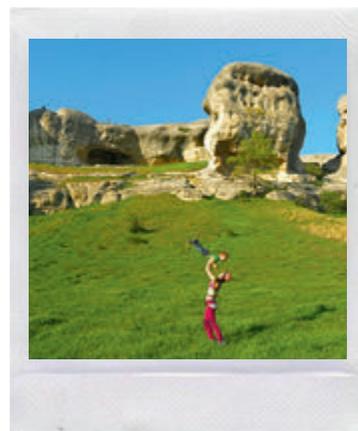


к друзьям и втянулась. Как и любая другая тренировка, занятие на скалодроме начинается с разминки. Вот только фишка в том, что разминать надо все — от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. Это пригодится даже для того, чтобы просто страховать. Еще одна девушка — Александра Овченкова — приносит снаряжение. В куче зажимов, тросов и карабинов лежат блестящие металлические ножи с острыми зазубринами. Вещица выглядит максимально опасно. «Это вместо газового баллончика?» — пытаюсь пошутить я, и оказывается, что это — ледорубы, а Саша — ледолазка. Получается так. Альпинисты — это те, кто ходят в горы. Скалолазы — тренируются на стенке, развивают технику и скорость. А ледолазы — это такие «одичалые» из «Игры престолов», которым нужна лишь вечная зима и снежные вершины. Настя за секунды взбирается по стенке метров на пятнадцать вверх и висит над землей практически в горизонтальном положении. Такой гибрид Человека-паука и Чудо-женщины. Скажу честно: даже просто смотреть на это страшновато. Альпинизм — это не только тяжелейшая нагрузка на все тело, но и постоянная ментальная работа. «Страх есть всегда. С одной стороны, он помогает не надеть глупостей, потому что это все-таки опасный спорт. А с другой — поддаваться ему нельзя, тогда можно сорваться или ошибиться», — объясняет Саша. Прямо рядом с нами тренируются резидентки детского клуба «О'скал». Этим девчонкам лет по десять, наверное. И пока я пытаюсь разблокировать телефон, они взбираются на самый верх «Сосульки», и, кажется, этот пресловутый страх им совсем неведом. «Как заинтересовать девушек этим спортом?» С таким вопросом я подхожу к их тренеру, Михаилу Пекареву. Он улыбается и отвечает: «Напишите, что тут много мужчин, и все». Окей, пишу. Тем более что это правда. Альпинизм в первую

очередь привлекает ребят. Тренируются они много, так что каждый из них с торсом как у Ченнинга Татума. А вот свободен парень или нет — загадка. Техника безопасности запрещает носить обручальные кольца. На девушек это, разумеется, тоже распространяется. Собственно, как и все остальное — поблажек тут нет и все тренируются на равных. Но и на скалодроме, и на горе девочки хотят оставаться девочками: кто-то лепит бантики на каску, кто-то отращивает длинные косы, а кто-то покупает форму не в спецмагазине, а в секции бальных танцев — тогда она будет с цветами и пальмами. Отдельная большая тема — маникюр. Чтобы руки не скользили на зацепах, нужна магнезия. Она увеличивает надежность хвата, но адски сушит кожу. Так что самый популярный бьюти-продукт у альпинисток — крем для рук. Я подытоживаю: проблемы с кожей, титанические нагрузки и постоянная опасность. И при этом они все равно исправно занимаются. Я не могу выкроить полчаса, чтобы дойти до почты, а эти девчонки разгрбают сотню дел и приходят в клуб. Это поражает. Я смотрю, как они общаются друг с другом, слушаю их истории про горы, про других ребят и понимаю, что альпинизм — это не просто спорт. Это что-то больше. Призвание? Еще одна семья, может. Я бы правда хотела найти какое-то логичное объяснение для желания висеть вниз головой на тоненькой веревочке. Но, видимо, для того, чтобы это сделать, надо подсушить руки магнезией, переобуться в скалиники и попробовать еще раз залезть на эту стенку.

Текст: Настя КРУГЛЯКОВА

АНАСТАСИЯ ЕРМИШИНА:
«Да, это непростой вид спорта. Кроме физической и технической подготовки здесь важны лидерские качества, и психологическая выносливость, доверие к себе и напарнику, концентрация внимания и много того, что сложно описать словами, например, хорошее чутье и бережное отношение к жизни.»





В о з д у ш н ы е п о л о т н а



Когда я слышу про воздушные полотна, вспоминаю выступления гимнастов в цирке. Как они в пестрых костюмах и с макияжем в духе дрэг-квин крутятся под потолком, выполняя невероятные па. И как падают вниз с высоты трехэтажного дома, за пару метров до земли цепляясь за полотна. На деле этот спорт не про цирк. Пару лет я слежу за инстаграмом Арины, своей бывшей однокурсницы и призера кубков ВСЭ. Она объясняет, что полотна пользуются у девушек такой же популярностью, как йога, стретчинг и растяжка. На занятия идут в основном за похудением — способ действенный. Уже на начальном уровне нагрузки колоссальные. Это вам не повисеть на канате полминуты, как в школе. В тонусе должны быть все мышцы, чтобы удер-



АРИНА:
«Вот ты просто занимаешься гимнастикой, а через пару месяцев выходишь на первые соревнования — чисто из интереса. Смотришь на других и понимаешь: а вот так я не умею, хочу так же. И начинается гонка с самим собой.»



жать себя на высоте и руками, и ногами. Впрочем, приоритеты быстро меняются. «Вот ты просто занимаешься гимнастикой, а через пару месяцев выходишь на первые соревнования — чисто из интереса. Смотришь на других и понимаешь: а вот так я не умею, хочу так же. И начинается гонка с самим собой», — рассказывает Арина. Арина проводит в зале почти все свободное время — отрабатывает новые элементы, составляет программу на следующее соревнование. На моих глазах она забиралась по полотнам вверх, обвивает их концами ноги и отпускает руки. Что-то идет не так, и она срывается — в бассейн с мягкими шариками. Между попытками — обсуждение ошибок с тренером. Так повторяется до тех пор, пока элемент не будет отточен до идеала. Занятия на воздушных полотнах — это испытание выносливости и возможностей своего тела. «Мы идем на соревнования за ответом на вопрос, можем ли мы больше и лучше, чем раньше. Это касается всего выступления, даже костюмов. В ночь перед днем икс я самостоятельно расклеиваю стразы на боди. В этом отдельный кайф», — делится Арина. Такой подход к спорту определяет и отношения людей внутри сообщества. На соревнованиях никаких ссор в духе «Гимнасток». Тренер — твой друг. «Вы болеете друг за друга, что в зале, что на соревнованиях. Поддерживаете друг друга. Потом так же с учениками», — говорит Арина. Это самое поразительное. Когда мы говорим о профессиональном спорте (например, спортивной гимнастике), сразу думаем о давлении тренера на учеников. Тут все проще. После занятий чай с печеньем — и никакого эмоционального насилия.



Автор телеграм-канала «Ретроградный Меркурий» Оля Осипова поведает вам, что подготовил этот месяц. И даст БЕСЦЕННЫЕ СОВЕТЫ, как всех победить и все превозмочь.

Привет, сияющие! Это июль. И у нас еще есть шанс раскрутить центрифугу этого лета до головокружительного счастья. Для этого внимательно ознакомьтесь с вашей инструкцией по выживанию на ближайший месяц.

В первые пару дней июля Марс переходит в знак Льва и начинает формировать квадратуру с Ураном. Обычно это чревато непредвиденными расходами, которые могут выпотрошить вашу кредитку до состояния «катастрофа», поэтому готовьтесь и старайтесь избегать импульсивных трат. Недорогие маски для лица — можно.

2 июля новолуние и полное солнечное затмение в знаке Рака. Постарайтесь найти время для медитации. Запритесь в офисную кладовку или сходите вместо ланча в парк. Сегодня вас может настигнуть озарение, и какие-то внезапные яркие события помогут выстроить вам план на дальнейшую жизнь.

Хороший день, чтобы купить стиральную машину или начать ремонт, — 3 июля. Венера переползает в знак Рака и всячески топчет за семейное счастье. Это увеличивает шансы одиноких встретить будущего партнера, а уже семейных людей подталкивает перестать лениться и заняться обустройством дома.

7–8 июля наступает наш любимый период ретроградного Меркурия. Постарайтесь завершить все самые важные дела до этого периода, потому что в эти три недели лучше всего затаиться, чтобы не наделать глупостей. Помните, что сейчас люди говорят на разных языках, вся информация искажается, как будто бы мы в королевстве кривых зеркал. Будьте предельно внимательны на дорогах, когда подписываете документы или переводите деньги подруге на карту. Все может путаться,

как волосы после морской прогулки. Держитесь максимально собранно вплоть до 1 августа.

9 июля начнет ретроградное движение Хирон в знаке Овна, и это очень славный период. Творческий аспект к Марсу и вредине Меркурию помогут восстановить какие-то застрявшие прежде творческие проекты или отношения, которые почему-то были заморожены. Попробуйте понять, что именно вам хотелось бы возобновить, и действуйте.

12 июля Марс с Ураном просят быть осторожнее. Их квадратура обещает травмоопасный день. Сегодня лучше избегать экстремальных видов спорта, не перебегать дорогу в неподходящем месте, быть осторожнее даже с щипцами для завивки.

16 и 17 июля к нам приходит Полнолуние. Солнце в знаке Рака, Луна в знаке Козерога, и сегодня очень важно определить, кто вы есть. Останетесь ли вы в подчиненном положении или станете наконец-то свободным человеком. Если вы давно обдумывали открытие своего дела, то сегодня можно смело пощупать это желание внутри себя. Если оно не протухло и пульсирует, доставайте его и начинайте двигать мысли в этом направлении. Не забывайте, что ничего нового до 1 августа начинать не стоит. Просто обдумывайте и стройте планы.

19 июля Меркурий пятится в знак Рака. Хороший день, чтобы придумать вместе с семьей какую-то оздоровительную программу. Смотреть с бабушкой в спа или купить родителям сеанс тайского массажа. Если есть шанс вывезти семью к морю в этот день, то будет просто отлично. Можно попробовать подклеить отваливающиеся обои или починить наконец-то шумящую трубу.

28 июля Венера переходит в знак Льва. И это период романтики, любви, дурацких песен о нежных чувствах. Хорошо, если вы можете уехать в отпуск со своим партнером, чтобы поваляться под пальмой или попробовать тантрические практики.

31 июля — 1 августа вредный Меркурий наконец-таки перестанет устраивать нам гадости и потихоньку начнет раскручиваться в свое прямое движение. Пока он в петле, все еще не стоит резво бросаться на что-то новое, следует продолжать следить за собой и быть осторожным. В эти дни очень полезно много ходить пешком, если есть шанс выбраться на природу, то сделайте это. Купите на дачу какие-нибудь качели, украсьте свой балкон в квартире. Сделайте что-то для пространства, в котором проводите много времени. Посвятите в эти дни побольше времени семье, совместному просмотру каких-нибудь фильмов Феллини или Иоселиани, как вам больше нравится.

Коридор затмений произойдет со 2 по 17 июля, в эти дни лучше не принимать никаких важных решений и постараться не часто летать. Перенесите все самое важное на вторую половину лета, чтобы лишний раз не облажаться. Марс будит в вас творческую энергию, не заставляйте ее выбрасываться в агрессивное поле, занимайтесь творчеством, а не войной. Расставьте уже наконец самые важные акценты в ваших отношениях и не бойтесь вернуть какие-то из тех, которые не закончили.

О МОДНОМ



Топ **Puma**,
олимпийка **Marc Cain**,
брюки **adidas**,
кроссовки **Sandro**

Фото: Елена Сарапульцева; стиль: Анна Сенина; ассистент фотографа: Андрей Берлин; ассистент стилиста: Мария Киселева; макияж, причёски: Юлия Рада; ассистент визажиста и мастера по волосам: Елена Мосийко; модели: Арина Титова/Lilas Model Management; Ангелина Петрова/Ю Models; продюсер: Ирина Пилат

- А что моднее — козырек или олимпийка?

● ЗАЧЕМ НУЖНЫ
СПОРТШАНЫ

- В чем пойти гулять (**всю ночь до утра**)
- Не замерзнув
- **НЕ СТЕРЕВ НОГИ**
- И чтобы удобненько было

МОДНЫЕ НОВОСТИ

Новая коллекция **Burberry** с Джиджи Хадид в главной роли не зря называется Monogram. На какую вещь ни глянь — платья, тренчи, обувь, аксессуары, — все украшено принтом с переплетенными инициалами Томаса Берберри.

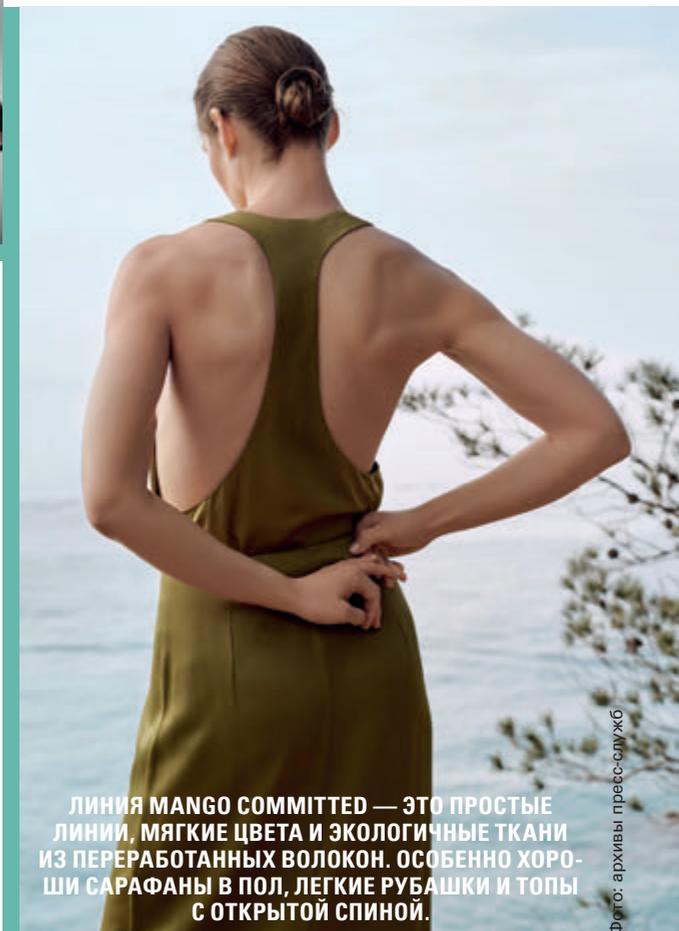


Туфли невесты и ее подружек — такая же сложная задачка, как и платья. Ну а как иначе? Надо же, чтобы все сочеталось идеально. Плюс в этой обуви вам еще танцевать до утра. Большой выбор «нарядных» вариантов — в Pre Fall 2019 **Aquazzura**. Тут вам и перья, и принты, и камни, и что хочешь.

Как выглядят самые модные босоножки этого лета? Они обязательно на устойчивом толстом каблуке и с ремешком-застежкой. Где их искать? Например, в **Vagabond**.



РОМАНТИЧНЫЕ САНДАЛИИ, РОЗОВЫЕ КУПАЛЬНИКИ, СУМОЧКИ ИЗ СОЛОМКИ, ТОПЫ С ОТКРЫТОЙ СПИНОЙ, БОСОНОЖКИ... ТОТ СЛУЧАЙ, КОГДА СПИСОК МОДНЫХ ПОКУПОК ГОВОРИТ ОБ ОДНОМ — ЛЕТО В САМОМ РАЗГАРЕ!

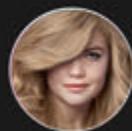


ЛИНИЯ MANGO COMMITTED — ЭТО ПРОСТЫЕ ЛИНИИ, МЯГКИЕ ЦВЕТА И ЭКОЛОГИЧНЫЕ ТКАНИ ИЗ ПЕРЕРАБОТАННЫХ ВОЛОКОН. ОСОБЕННО ХОРОШИ САРАФАНЫ В ПОЛ, ЛЕГКИЕ РУБАШКИ И ТОПЫ С ОТКРЫТОЙ СПИНОЙ.

Фото: архивы прес-служб

ВОЛОСЫ
КАК ПОСЛЕ
САЛОНА

МАРИЯ ИВАКОВА,
телеведущая и актриса
[@maria_ivakova](#)



РЕКЛАМА



Покупая купальники, соломенные шляпы и сумочки из совместной коллекции модели Даутцен Крес и бренда Hunkemöller, вы помогаете спасать слонов от браконьеров. Все просто: часть средств от продаж отправится в соответствующий благотворительный фонд.



ТОТ ФАКТ, ЧТО НА СВИДАНИЕ НАДЕВАТЬ ЧТО-ТО НА КАБЛУКЕ, — МИФ. ВОТ ТАКИЕ РОМАНТИЧНЫЕ САНДАЛИИ JOG DOG С БАНТАМИ — ТОЖЕ ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ. МОЖНО ОБОЙТИ ПОЛОВИНУ ГОРОДА И НИ КАПЕЛЬКИ НЕ УСТАТЬ.



Украшения российской марки **Wanna? Be!** — тот случай, когда поддержать отечественного производителя не стыдно. Они такие легкие и красивые, что мы готовы носить их хоть каждый день.



Реклама. Товар сертифицирован. Официальный дистрибутор в России ООО «Гардиент»
SPF 50+ (Sun Protection Factor 50+) - солнцезащитный фактор 50+.
PA++++ (Protect A) - защита от солнечных длинноволновых А-лучей.
UVB, UVA (Ultra Violet B, Ultra Violet A) - ультрафиолетовые лучи групп В, А.

Biore UV Aqua Rich флюид SPF 50+ PA++++

Первая в мире формула защиты
и равномерного покрытия кожи
на микро-уровне!*

Высокая степень защиты UVB UVA лучей.
Абсолютно невесомый на коже.
Содержит гиалуроновую кислоту,
экстракт маточного молочка
и увлажняющие компоненты.



* Формула, использованная в продукте, создана с использованием собственного производственного процесса корпорации KAO (патент JP6421028/WIPO PCT application WO/2016/204124) и содержит амфифильные вещества, в том числе глицерилбегенат и сорбитан дистерат. Подтверждено собственным исследованием KAO июля 2018 г. в области патентов и информации базы данных о новых продуктах Mintel Global New Product Database.

Как ОДЕТЬСЯ

МЫ ПОКАЗЫВАЕМ ТРЕНДЫ НЕ НА МОДЕЛЯХ, А НА ВПОЛНЕ РЕАЛЬНЫХ ДЕВУШКАХ. ПЕРЕД ВАМИ ТРИ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ ИНСТАГРАМ-КОНКУРСА Л'ЭТУАЛЬ, КОТОРЫЕ РАССКАЗАЛИ НАМ О СВОИХ ГЛАВНЫХ ПОБЕДАХ.



ФОТО: Соня Петрова; СТИЛЬ: Мария Киселева

На Екатерине:
жакет и юбка, Viva
Vox, топ I Am Studio,
серьги Exclaim

@KATERINA.KAMEKO
«Один мой одноклассник считал всех девушек глупыми, раз они поступают только в гуманитарные вузы. Я не могла пройти мимо такого заявления, ввязалась в дебаты и заключила пари: если я поступаю в химтех, то он берет свои слова обратно. В итоге я окончила химико-технологический университет, не имея никаких представлений о химии до поступления. О своем выборе и этом споре я еще не пожалела ни разу».

Ассистент фотографа: Дмитрий Тарасов; ассистент стилиста: Анна Нехаева; макияж: Лиза Казиминова, ведущий визажист YSL Beauty в России; ассистент визажиста: Наталья Бедрицкая; прически: Лиза Казиминова; продюсер: Ирина Пилат



Серьги Dinosaur Designs



Жакет Paul & Joe



Платье Alice + Olivia



Клатч Catzorange



Туфли Mango

Даже если бы институт Pantone не объявил «живой коралл» главным цветом 2019 года, мы бы все равно его заметили. Уж больно оптимистичный. А еще он правда идет всем без исключения — блондинкам, брюнеткам, рыжим и даже тем, кто рискнул перекрасить волосы в лавандовый.

На Маргарите:
шорты и блузка
Loom, шляпа COS



@WHITE_PEARL_55

«Я приняла участие в челлендже и прошла пешком 85 километров за сутки и 519 километров за три недели. Получила звание абсолютной рекордсменки в нашей компании. Думаю, мне помогла мотивация: за каждый пройденный мной километр наши боссы перечисляли средства в фонд помощи больным детям-сиротам. Всего нам удалось собрать 200 тысяч рублей. Теперь я хочу пробежать благотворительный полумарафон».

ТРЕНДЫ

Середина лета — самое время добавить в гардероб солнечные оттенки. И тут, кстати, есть из чего выбрать. Горчичный, лимонный, канареечный, янтарный. Когда найдете тот самый, имейте в виду — особенно классно желтые вещи смотрятся с соломенными аксессуарами.



Шляпа Cult Gaia



Платье Marques'Almeida



Серьги Ranjana Khan



Сумка Mango



Кроссовки Puma

На Карине:
футболка adidas,
брюки Liu-Jo, туфли
Manolo Blahnik



@KARINAHITMAN

«Моя главная победа — это победа над опухолью головного мозга. Целый год я скиталась по больницам, а врачи разводили руками. Но я все-таки нашла в себе силы собраться, изучить тему и найти волшебных специалистов, которые сделают операцию. Мне подарили вторую жизнь, и, глядя на меня сегодня, никто и не поверит, что несколько лет назад я была отчаявшимся больным человеком».



Жакет Rixo



Очки Miu Miu

Вы откладываете встречу с «дикими» принтами, потому что они кажутся слишком яркими? Попробуйте черно-белые варианты. В таком виде можно приручить и тигра, и зебру одновременно.



Платье Self-Portrait



Серьги Rebecca de Ravenel



Мюли Malone Souliers

Эффект БАБОЧКИ



Серьги из стерлингового серебра с драгоценными камнями,
Tous





Как говорят ученые: даже незначительное ВЛИ-
ЯНИЕ на систему может иметь самые непредска-
зуемые последствия. И КАК ГОВОРИМ мы? Даже
самое миниатюрное украшение может заставить
весь лук звучать ИНАЧЕ.

Фото: Алена Кузьмина; стиль: Анна Сенина

Браслет Reflexions
из серебра с эмалью
и кристаллом, браслет
Reflexions из серебра
с золотым покрытием,
с эмалью и кристаллом,
все **Pandora**



Благодарим гонимую мастерскую КОКОРОТЕНУ за помощь в организации съемки

Клипса из металла
с золотым покрытием
и многоцветными кри-
сталлами, **Swarovski**



Кольца-леденцы
из серебра с василь-
ковым халцедоном,
цитрином, голубым
халцедоном, все
Avgst Jewelry



Брошь из серебра
с синтетическим
опалом и фианитами,
Sokolov Jewelry



Кулон из золота
с амазонитами
и рубинами, **Tous**





Клипса из металла
с золотым покрытием
и многоцветными кри-
сталлами. **Swarovski**

УИМБЛДОН



Мелодрамы 2000-х сегодня активно ругают. Мол, они заставляют нас думать, что поиски мужа — единственно верная цель в жизни. Но давайте признаем, из всех фильмов одни лишь ромкомы обладают таким мощным терапевтическим эффектом. Когда жизнь девушек с экрана налаживается, как-то автоматически становится легче. «Уимблдон» — история любви сдающего позиции спортсмена Питера Кольта и молодой теннисистки Лиззи Брэдбери — и она отлично работает, если надо поднять настроение. Если этого вам мало, имейте в виду, что в главных ролях там еще Джеймс Макэвой и Николай Костер-Вальдау. Ну и матч-пойнт — стиль. Едва ли можно придумать более эстетичный вид спорта, чем большой теннис. Тут вам и классические рубашки поло, и горячо любимые игроками total white, и, конечно же, знаменитые повязки на голову. Какие еще модные трюки нам удалось подсмотреть у героев «Уимблдона»? Сейчас расскажем.



УРОК ПЕРВЫЙ
ПРОЗРАЧНЫЕ ВЕЩИ МОЖНО НОСИТЬ

Какой глянец ни открой — модели носят легкие топы, платья и туники прямо на голое тело. Но давайте начистоту. К таким смелым экспериментам не каждая из нас готова. Если вы тоже пока не планировали присоединиться к движению Free the Nipple, то можно последовать примеру героини Кирстен Данст. Она сочетает белую шифоновую рубашку с лавандовой майкой. Надевать прозрачные вещи сверху на базовые — это слишком скучно? Окей, давайте добавим немного спортшика: меняем топ на яркое спортивное бра — с неоновыми вставками и замысловатым дизайном спинки. Получится комбо: вам удобно и выглядит интересно.



УРОК ВТОРОЙ
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ НАРЯД СУЩЕСТВУЕТ

И он на фото выше. Берите ручку и записывайте, что надо купить: юбку в складку длиной чуть выше колена, шелковый топ на бретелях, классический жакет и лодочки на небольшом каблуке. В таком виде вполне можно пойти знакомиться с родителями бойфренда, заглянуть в ресторан после важного собеседования или забежать на премьеру в театр к подруге-актрисе (только не забудьте букет прихватить). Да, этот лук максимально прост, но при этом может быть уместен для самых разных поводов. Просто держите его в голове на случай паники в духе «а-а-а, мне снова нечего надеть».

МЫ ВЫБИРАЕМ ОДИН ФИЛЬМ, КОТОРЫЙ НАДО СМОТРЕТЬ ВСЕМ. И ПОДСКАЗЫВАЕМ ТРИ МОДНЫХ ЛАЙФХАКА С ЭКРАНА: УЧИТЬСЯ СТИЛЮ ПО ХОРОШЕМУ КИНО — ПРОЩЕ.



**УРОК ТРЕТИЙ
ВЕЛОСИПЕДКИ — ЭТО МОДНО**

Думаете, носить велосипедки первой начала Белла Хадид? Ан нет, еще в 1995 году облегающие шорты внедряла в массы сама Леди Ди. Принцесса Уэльская сочетала их с объемным свитшотом. Десять лет спустя подобный лук повторила на экране Кирстен Данст. Да, выглядит ее героиня немного помято, но это только потому, что ее лук собран из гардероба бойфренда. Как носить велосипедки так, чтобы они смотрелись достойно? Как вариант — с принтованной рубашкой. Или футболкой, удлиненным жакетом в тон и широким поясом. Что на ноги? Кроссовки или мюли — на ваш выбор.



1



2



3



4



5



6

- 1 Рубашка **Acne Studios**
- 2 Велосипедки **Years of Ours**
- 3 Жакет **Max Mara**
- 4 Юбка **L'Etoile Sport**
- 5 Велосипедки **Sport Angel**
- 6 Туфли **Jimmy Choo**

У
К
Р
О
Щ
Е
Н
И
Е

Надеваем высокие ДЖИНСЫ с кроп-топом,
юбку с рюшами — со спортивной майкой, а платье — с бомбе-
ром. А потом хватаем скейт и бежим на улицу.

ЛЕТОМ весь мир — это одна БОЛЬШАЯ спортплощадка.

СПОРТИВНОЙ

Футболка **adidas**,
очки **Ray-Ban**







Футболка **adidas**,
юбка **Stella Ndombi**,
очки **Ray-Ban**, крос-
совки **Longchamp**



Платье **Elisabetta Franchi**, бомбер **Juicy Couture**

Мяч для регби, Timothy Oulton/Home Concept; обручи, мячи, Romanel Sport (gymnastic-shop.ru)



На Рине:
джемпер **Genny**, велоси-
педки и юбка **adidas**

На Ангелине:
джемпер **Marc Cain**,
юбка **Sandro**, очки
Ray-Ban

Водолазка **The Party Dress**, шорты **Liu-Jo**, кроссовки **Sandro**, серьги **H&M**

На странице справа: платье **adidas**, очки **Bally**





Куртка **Sandro**, джинсы **Liu-Jo**, топ **Levi's**, кеды **Bally**, колье винтаж



Худи **Levi's**, велосипедки **Mango**, серьги **H&M**

Ассистент фотографа: **Андрей Берлин**
Ассистент стилиста: **Мария Киселева**
Макияж, прически: **Юлия Рада**
Ассистент визажиста и мастера по волосам: **Елена Мосийко**
Модели: **Арина Титова/Lilas Model Management; Ангелина Петрова/ IQ Models**
Продюсер: **Ирина Пилат**

О СВОЕМ

● ЛУЧ

- Сон, йога, прогулки, наконец
рецепты хорошего самочувствия
от наших продавцов

Как организовать
СВОЮ ПАРУСНУЮ РЕГАТУ

ШИМЕ

Море ЗОВЕТ



ЯХТЕННАЯ РЕГАТА — СПОРТ, ГОВОРЯТЬ О КОТОРОМ БЕЗ РОМАНТИКИ СЛОЖНО. ЭМОЦИЙ ТАК МНОГО, ЧТО ОНИ БЬЮТ ЧЕРЕЗ КРАЙ. НО ДИРЕКТОР ПО ТЕХНОЛОГИЯМ Л'ЭТУАЛЬ АЛЕКСЕЙ ПЕРФИЛОВ РЕШИЛ ПОПРОБОВАТЬ. И ЗАОДНО РАЗВЕЯЛ НЕСКОЛЬКО ПОПУЛЯРНЫХ МИФОВ, СВЯЗАННЫХ С РЕГАТОЙ.

Я пришел в парусный спорт в 2008 году. Меня позвали друзья, и я, не имея никакого опыта, сразу отправился в плавание. С тех пор регата — одно из моих любимых занятий. В нем буквально все удовольствия разом: и море, и природа, и интрига, и спорт. Пару лет спустя я окончил школу капитанов, получил специальные права, неоднократно выходил на яхте в море, а потом организовал собственную регату. Вот уже три года подряд мы устраиваем соревнования для любителей, такие тренировочные гонки. Первый раз в RARA Regatta приняли участие лишь три лодки, а в этом году — уже почти 20. Мне бы хотелось, чтобы яхтинг хоть раз в жизни попробовал каждый. Так что я постараюсь рассказать о нем как есть, без прикрас.

О ЛЮКСЕ

Многим кажется, что яхтинг — это что-то недостижимое и жутко

дорогое. Все представляют себе красивых людей на палубе и официантов, подающих коктейли. Но это не совсем так. Тот яхтинг, которым увлекаюсь я, ближе к спортивному. Но с элементами развлечения. Это не только регата, это и экскурсии, и вечеринки, и ужины, и пляжный отдых. Когда людям становится скучно переезжать из порта в порт и осматривать достопримечательности, идея гонки под парусами появляется сама собой. Такое путешествие обретает новый смысл, искру, драйв. Сразу скажу, что своя лодка для этого не нужна. В Европе и Азии есть чартерные компании, которые активно сдают яхты в аренду. Если говорить о деньгах, то в неделю получается в среднем 1000 евро с человека (сама лодка, питание, организационные взносы) плюс билеты на самолет. Да, это сравнимо с проживанием в хорошем отеле, но, поверьте, по впечатлениям регата всегда выигрывает.

О ЖЕРТВАХ

На самом деле по ощущениям регата чем-то похожа на поход. Немного спартанские условия проживания. На яхте, конечно, есть и душ, и туалет, и кухня, но каюты — крошечные. Оказавшись в такой впервые, я подумал, что мне предстоит жить в микроволновке. Но потом быстро привык. Для тех, кто переживает за комфорт, скажу — в современных крупных маринах есть все необходимое. Там можно даже на массаж сходиться, если очень хочется.

О ЖЕНЩИНАХ НА БОРТУ

Да, когда Колумб открывал Америку, женщина на борту была плохой приметой. Сегодня это в прошлом. В школах яхтенных капитанов где-то 30% слушателей — девушки. Есть даже полностью женские команды, и они обычно прекрасно выступают.

О ДОСТУПНОСТИ

Развею еще один миф, что яхтинг — это архисложно. С уверенностью могу сказать — регатой могут заниматься все. И люди пожилого возраста, и дети. Надо лишь не иметь противопоказаний по состоянию здоровья, соблюдать технику безопасности и выполнять команды капитана. Суть в том, что всю нагрузку берут на себя различные блоки, карабины и лебедки. В яхтенных школах учат: если ты тянешь шкот или фал (это типы веревок на яхте) и они не тянутся, значит, ты что-то делаешь не так. Мне кажется, что научиться управлять парусами или встать за штурвал — это даже проще, чем водить машину. Главное, начать. Да и в целом большинство людей приходят в этот спорт так же, как я, без опыта.

О ПОЛЕТАХ

Когда за кормой вода бурлит от скорости, ветер обдувает тебя со всех сторон, а парус несет десятитонную махину по волнам, очень сложно осознать, что все это не работа какого-то мощного двигателя, а вода, ветер и слаженная работа команды. Это правда очень впечатляет. Создается ощущение, что ты буквально паришь над морем. Иной раз так и хочется отнять руки от штурвала и развести их в стороны, подражая Кейт и Лео. Но яхтинг — это не только романтика, это ежедневная работа над собой. Здесь постоянно учишься чему-то новому. Кому подойдет парусный спорт? Всем, кто любит природу, море, риск и преодолевать себя.

О ПЕРЕЗАГРУЗКЕ

Можно ли сравнить яхтинг с психотерапией? Не знаю. Но использовать его как возможность проветрить голову, привести мысли в порядок или отвлечься от забот — хорошая идея. Я еще не видел человека, на которого регата не произвела бы впечатления. Но это



скорее заслуга не лодки или команды, а природы. Мы, жители мегаполисов, редко сталкиваемся с ней вот так, лицом к лицу. Всем, кто еще не ходил на яхте, я рекомендую начать именно с формата регаты. Это не только динамичный спорт, это и развлечение, и тимбилдинг, и выход из зоны комфорта. Парусная яхта и, например, круизный лайнер — это совсем разные миры. Лайнер, по сути, — это просто отель на воде и все. Море с него, конечно, видно, но это все равно что смотреть на картину Айвазовского на экране смартфона или вживую — разница в ощущениях колоссальная.



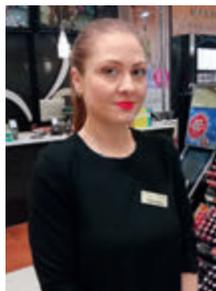
СЕКРЕТ УСПЕХА



**Олеся Морозова,
Ижевск**

С Л'Этуаль: 8 месяцев

Тренажерный зал минимум три раза в неделю — лучшее средство, чтобы оставаться сильной, активной и здоровой. Позитивный настрой тоже хорошо помогает не унывать.



**Оксана Кулидобри,
Красногорск**

С Л'Этуаль: более года

Я придерживаюсь системы правильного питания, а отдых выбираю только активный. Быстро взбодриться и поднять настроение мне всегда помогают свежевыжатые соки и фруктовые смузи.



**Элеонора Костюк,
Москва**

С Л'Этуаль: 8 лет

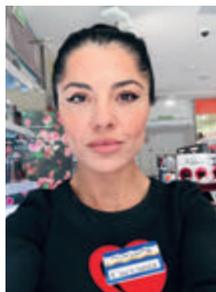
Чтобы хорошо себя чувствовать и при этом еще прекрасно выглядеть, мне нужны три компонента: полноценный отдых, здоровое питание и грамотно подобранные средства ухода за кожей.



**Инна Заярная,
Люберцы**

С Л'Этуаль: 2 года

Я занимаюсь йогой. Не только потому, что она помогает держать тело в тонусе. Это еще хорошая ментальная практика. Она помогает снять напряжение и расслабиться.



**Светлана Дзгоева,
Магадан**

С Л'Этуаль: более 3 лет

Мое проверенное средство — утренняя пробежка. А еще пару раз в неделю устраиваю себе разгрузочные дни. Они отлично тренируют силу воли.



**Альбина Калоева,
Москва**

С Л'Этуаль: 5 лет

Чтобы быть энергичной, необходимы здоровая еда и регулярная физическая нагрузка. В зал я не хожу, мне там скучно. Предпочитаю пешие прогулки и лестницы вместо лифта.



**Саïда Кучова,
Санкт-Петербург**

С Л'Этуаль: 2 года

Мне всегда помогает правильный настрой — позитивный, конечно. Вера в свой успех и победу. Я каждый день сама себя мотивирую. И это, кстати, правда работает.



**Ольга Кузина,
Санкт-Петербург**

С Л'Этуаль: 13 лет

Чтобы чувствовать себя хорошо, надо отдыхать. А лучший отдых для меня — это полноценный сон. Организм максимально восстанавливается и готов к новым свершениям.



**Виктория Грибашова,
Москва**

С Л'Этуаль: 11 месяцев

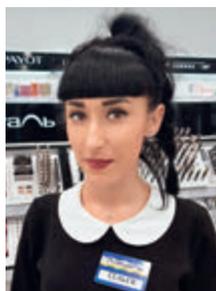
Нужно делать то, что приносит вам удовольствие. Мне очень нравится заниматься растяжкой и силовыми упражнениями. А выносливость и уверенность в себе — еще один приятный бонус.



**Мария Горина,
Тула**

С Л'Этуаль: 4 года

Много работаю. Серьезно. Мои постоянные клиенты всегда поднимают мне настроение. Даже в выходные я нахожусь с ними на связи и всегда готова помочь.



**Ольга Таминдарова,
Уссурйск**

С Л'Этуаль: 5 лет

Нужно заниматься спортом, спать минимум семь часов в сутки и правильно питаться. Да, не всегда удается этому следовать, но когда вдруг получается, я чувствую себя просто отлично.

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 РЕШИЛИ УЗНАТЬ О СЕКРЕТАХ УХОДА ЗА КОЖЕЙ СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.



Юлия Сухова, директор магазина, Иркутск, ул. Верхняя Набережная, 10

С Л'Этуаль: более 5 лет

Вот что скажу: в первый час после тренировки кожа более восприимчива к разным ухаживающим компонентам. Так что все укрепляющие, антицеллюлитные и дренажные средства будут особенно эффективны.



Светлана Рочева, директор магазина, Липецк, ул. Героя России Эдуарда Белана, 26

С Л'Этуаль: 9 лет

Я обычно умываю лицо очищающим средством, протираю тоником и наношу увлажняющий крем. Но если вам лень носить с собой такое количество баночек, то у корейского бренда Miracle Island есть классный многофункциональный гель – успокаивающий, увлажняющий и тонизирующий одновременно. Он подходит и для лица, и для волос, и для тела.





Светлана Лебединская, директор магазина, Псков, ул. Коммунальная, 41

С Л'Этуаль: 10 лет

У меня есть проверенное средство для душа Venus. Оно так и называется — «для глубокого очищения кожи после спорта». Приятно охлаждает и аромат интересный. А после душа хорошо бы нанести что-то увлажняющее — крем, гель, молочко или мист. Тут уже кому что больше нравится.

Татьяна Рубина, директор магазина, Якутск, ул. Ярославского, 12/1, ТЦ «СахаЭкспоЦентр»

С Л'Этуаль: более 10 лет



Кожа после тренировок требует обязательного очищения и увлажнения. Если есть время, можно попробовать маску бренда Л'Этуаль с экстрактом листьев чайного дерева. Она хорошо восстанавливает кожу и питает ее. Если лишнего времени нет, рекомендую увлажняющие спреи для лица. Такие есть у корейцев А;Т FOX, у Clinique и Dior.



ПРОВЕРЕНО
ДЛЯ ГЛАЗ



Big Eye, J. Cat Beauty, стойким кайалом проще простого начертить графичные стрелки.



Nars, покройте одними тенями и веки, и щеки. Мономакияж — это тренд!



Прокрасьте ресницы тушью **#rainbowrave, Soda,** для суперяркого оттенка. Ну а для приглушенного нанесите ее поверх черной.

СКОРО НА ПЛЯЖ? НЕ ЗАБУДЬТЕ КОСМЕТИЧКУ С РАЗНОЦВЕТНЫМИ ЛАЙНЕРАМИ, ТЕНЯМИ И ПОМАДАМИ. СТОИТ ЧУТЬ-ЧУТЬ ПОДЗАГОРЕТЬ — И ДАЖЕ САМЫЕ ТЕРМОЯДЕРНЫЕ ОТТЕНКИ (ОТ ОРАНЖЕВОГО ДО ФУКСИИ) БУДУТ СМОТРЕТЬСЯ НУ ОЧЕНЬ ВЫИГРЫШНО. ПОРА УХОДИТЬ В БЬЮТИ-ОТРЫВ!



ДЛЯ ГУБ



Glitter Storm, Ciaté London, пухлые губы — ваша цель? Берите сверкающую помаду, чтобы визуально их увеличить.



Burberry, бальзам для губ и румян. Идеальный мейк за минуту? Это возможно!



Velvet Matte Lip Cream, Misslyn, чтобы оттенок получился насыщеннее, нанесите помаду поверх консилера.

Фото: Анна Арчен; архивы пресс-служб

VIVIENNE SABÓ

P A R I S

*...это так
по-французски!*



Merci
ROUGE À LÈVRES**

ИДЕАЛЬНАЯ ПОМАДА ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ДНЯ

НОВИНКА!

*MERCİ - (МЕРСИ) ФР - СПАСИБО

**ROUGE À LÈVRES - (РУЖ А ЛЕВРЕ) ФР - ГУБНАЯ ПОМАДА

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

ПРОВЕРЕНО

ДЛЯ ТЕЛА



Chocolate Milk, Dolce Milk, питательное молочко пахнет шоколадом и мелиссой. Считайте, что это мятный брауни!



Collistar, скраб с морской солью укрепляет кожу даже в самых проблемных местах. А какой аромат! Чисто лес после дождя.



Lemongrass Vetiver, H₂O+, крем для рук с отдушкой а-ля лимонад увлажняет кожу за счет масла цитрусов.

МЯТНОЕ МОЛОЧКО ДЛЯ ТЕЛА, КРЕМ ДЛЯ РУК С ЗАПАХОМ ЛИМОНАДА, СКРАБ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ – ПРИХОДИТЕ В Л'ЭТУАЛЬ И ПРОХЛАЖДАЙТЕСЬ ВСЕМИ ДОСТУПНЫМИ СПОСОБАМИ. ЖАРА НА УЛИЦЕ, НУ!



ДЛЯ ЛИЦА



Gyoopru Tea, A;T Fox, увлажняющий спрей тонизирует за счет родниковой воды и витамина С.



3c, Look At Me, маска на основе экстракта граната придает коже гладкость и сияние.



Sebo, Arnaud Paris, лосьон для жирной кожи очищает и сужает поры.

Фото: Ishan Seefromthesky, архивы пресс-служб

ПОПРОБУЙ

NIVEA
SUN



ЗАЩИТИ КОЖУ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ОДЕЖДЫ*



* Пятна от продукта отстирываются легче по сравнению с его предыдущей формулой

Реклама

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 АКССЕССУАРЫ

Alice + Olivia, ЦУМ, ул. Петровка, д. 2, тел.: +7 (800) 500 80 00;
www.net-a-porter.com;

Acne Studios, ЦУМ, ул. Петровка, д. 2, тел.: +7 (800) 500 80 00;
www.aizel.ru;

adidas, adidas Originals, ул. Красная Пресня, д. 23, стр. 1а, тел.: +7 (800) 250 77 53; ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: +7 (495) 725 77 40; www.adidas.ru;

Aquazzura, ул. Петровка, д. 18, тел.: +7 (495) 287 00 34;

Avgvst Jewelry, М. Козихинский пер., д. 8/18, тел.: +7 (495) 287 00 34;

Bally, ТРЦ «Времена года», Кутузовский пр-т, д. 48, тел.: +7 (495) 540 46 01;

Burberry, ул. Петровка, д. 16, тел.: 8 (499) 951 95 45;

Catzorange, www.net-a-porter.com;

COS, ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., д. 2, тел.: +7 (495) 926 57 01;

Christian Louboutin, ул. Б. Дмитровка, д. 18, корп. 2, тел.: +7 (495) 663 77 32; ЦУМ, ул. Петровка, д. 2, тел.: +7 (800) 500 80 00;
www.net-a-porter.com;

Cult Gaia, ЦУМ, ул. Петровка, д. 2, тел.: +7 (800) 500 80 00; www.net-a-porter.com;

Dinosaur Designs, www.net-a-porter.com;

Elisabetta Franchi, ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: +7 (499) 270 50 54;

Exclaim, ул. Трехгорный Вал, д. 10; тел.: +7 (977) 250 33 30;
www.exclaim.ru;

Jimmy Choo, Столешников пер., д. 13, тел.: +7 (495) 623 89 38; www.net-a-porter.com;

Jog Dog, ул. Рочдельская, д. 15, стр. 8, Rendez-Vous, тел.: +7 (800) 550 03 33; www.jogdog.ru;

H&M, ул. Тверская, д. 16, тел.: +7 (495) 937 80 32;

Hunkemöller, Хорошевское ш., 27, тел.: +7 (495) 228 81 70; ул. Ярцевская, д.19, тел.: +7 (495) 228 81 70;

I Am Studio, Климентовский пер., д. 2, тел.: +7 (495) 792 93 12;
www.iamstudio.ru;

Levi's, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, д. 2, тел.: +7 (495) 229 79 08; ГУМ, Красная пл., д. 3, тел.: +7 (495) 725 41 64;

Набор для селфи:
создать четкую и ровную форму бровей никогда не было так легко! Восковые полоски для коррекции бровей от Body Natur – гибкие и имеют специальную форму, которую легко адаптировать к любому типу бровей. Идеальная форма для идеального образа!

Гель для депиляции для тела:
откройте для себя новый способ удаления нежелательных волос с инновационным Гелем для депиляции от Body Natur. Аромат ягод подарит вам невероятное удовольствие и свежесть.

Инновационный воск Click Pen с аппликатором для лица:
инновационный воск Click Pen с аппликатором не требует нагрева и обеспечивает гладкость кожи до 4 недель.



L'Etoile Sport, www.net-a-porter.com;

Liu-Jo, ТРЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, д. 33, тел.: +7 (495) 775 11 10;

Longchamp, ГУМ, Красная пл., д. 3, тел.: +7 (495) 105 97 28;

Loom, www.loom.moscow;

Maje, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, д. 2, тел.: +7 (495) 105 76 03; универмаг «Цветной», Цветной б-р, д. 15, стр. 1, тел.: +7 (985) 623 15 54;

Mango, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, д. 2, тел.: +7 (495) 229 19 82; www.shop.mango.com;

Max Mara, ГУМ, Красная пл., д. 3, тел.: +7 (495) 620 32 83; www.net-a-porter.com;

Manolo Blahnik, ГУМ, Красная пл., д. 3, тел.: +7 (495) 650 30 52;

Marques'Almeida, www.net-a-porter.com;

Malon Souliers, www.net-a-porter.com;

Miu Miu, Столешников пер., д. 9, тел.: +7 (495) 258 33 53;

Pandora, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, д. 2, тел.: +7 (495) 287 88 38; ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., д. 2, тел.: +7 (495) (495) 287 88 38;

Paul & Joe, Paul & Joe Sister, ЦУМ, ул. Петровка, д. 2, тел.: +7 (800) 500 80 00;

Puma, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, д. 2, тел.: +7 (495) 229 19 41; универмаг «Цветной», Цветной б-р, д. 15, стр. 1, тел.: +7 (495) 783 20 19;

Ray-Ban, ЦУМ, ул. Петровка, д. 2, тел.: +7 (800) 500 80 00;

Ranjana Khan, www.net-a-porter.com;

Rebecca de Ravenel, www.net-a-porter.com;

Rixo, www.net-a-porter.com;

Sandro, ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: +7 (495) 105 75 61;

Self-Portrait, www.net-a-porter.com; ЦУМ, ул. Петровка, д. 2, тел.: +7 (800) 500 80 00;

Stella Ndombi, Goma & Co, Б. Козихинский пер., д. 23, тел.: +7 (905) 535 75 91;

Sokolov Jewelry, ТРЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, д. 33, тел.: +7 (800) 100 07 50; www.sokolov.ru;

Sport Angel, www.aizel.ru;

Swarovski, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, д. 2, тел.: +7 (495)) 229 19 38; ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: +7 (495) 789 68 44;

Tous, ул. Никольская, д. 19, тел.: +7 (495) 628 40 09; www.tous.ru;

Viva Vox, ул. Тверская, д. 22, корп. 1, тел.: +7 (495) 258 35 22; www.vivavox.ru;

Wanna? Be!, ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16а, стр. 4, тел.: +7 (925) 370 24 73; www.wanna-be.ru;

Years of Ours, www.net-a-porter.com;

ПОДПИШИСЬ ИЛИ НЕ УЗНАЕШЬ!

 **LETOILE_OFFICIAL**

- новинки
- конкурсы
- подарки
- мастер-классы
- скидки



CHANCE
CHANEL

Take a new Chance!



CHANEL.COM НА ПЕРВЫХ РЕКЛАМЫ - НЕ УПУСТИ НОВЫЙ ШАНС

EAU TENDRE

НОВАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА