

НА АЛЕКСЕЕ:
ПАЛЬТО, ELEVENTY | ДЖЕМПЕР,
ALESSANDRO MANZONI
НА ТАТЬЯНЕ:
ДЖЕМПЕР И ЖАКЕТ, LIU JO,
ЮБКА, RINASCIMENTO

ТЕКСТ МАРИЯ КОСТРЮКОВА

НОВЫЙ ГОД

невольнo возвращает
в детство

СВОИМ СОЮЗОМ ТАТЬЯНА ТОТЬМЯНИНА И АЛЕКСЕЙ ЯГУДИН ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ СХОДЯТСЯ. ОНА СПОКОЙНАЯ И РАССУДИТЕЛЬНАЯ, ОН – ИЗВЕСТНЫЙ БАЛАГУР. КАК ИМ УДАЕТСЯ ЖИТЬ ДУША В ДУШУ!? ОБ ЭТОМ И МНОГОМ ДРУГОМ ЗНАМЕНИТЫЕ СПОРТСМЕНЫ ПОВЕДАЛИ «ЖЕНСКИМ СЕКРЕТАМ».

Татьяна, Алексей, большинство людей обожают Новый год. А вы?

Татьяна: Если честно, я не очень люблю этот праздник, не понимаю его. Вот ты готовишься-готовишься, на стол накрыл, подарков накупил, ночью объелся – с утра себя проклинаешь. Вот и весь праздник! (Смеется.) Вот день рождения – другое дело! Суперэгоистичный праздник – все для меня.

Алексей: А мы с детьми как раз очень любим Новый год. Понятно, что Тане больше нравится ее день рождения, ведь все новогодние пригото-

пришел! Где же он спрятал подарки? Давайте искать!»

А еще я просто люблю зиму – можно слепить снежную бабу, поваляться в снегу. Мы с дочками – Лизой и Мишель, много гуляем. Совместно приятное с полезным: у нас две собаки – йоркширский терьер и бигль. Вот, правда, боюсь, скоро мы на улице окажемся из-за них, выгонит нас Татьяна Ивановна. Слишком часто ее туфли оказываются в зубах этих проказников. (Смеется, косится на Татьяну, а она улыбается и шуточно хмурит брови).

Детство – особый период.
Хочу, чтобы оно длилось у дочек
как можно дольше

ния ложатся на ее плечи. Грубо говоря, ей убирать-стряпать – мне наслаждаться. Все просто. (Смеется.) А если серьезно, Новый год – мой любимый праздник с детства. 23 Февраля, 8 Марта, День спорта или там олимпийца – к ним я абсолютно равнодушен. А Новый год – особенный. Причем не из-за подарков. Скорее из-за атмосферы торжества, таинственности, даже волшебства. Конечно, в детстве меня, так же как и все малолетнее население планеты, обманывали: «Ой, кажется Дед Мороз

А ваша дочь Лиза еще верит в Деда Мороза?

Алексей: Надеюсь, что да. Все-таки ей только восемь лет. Во всяком случае я постараюсь поддерживать в ней эту уверенность, не буду рассказывать, что его на самом деле нет. (Улыбается.) Детство – это особый период. Хочу, чтобы оно длилось у дочек как можно дольше и чтобы они ценили его. Потому что, когда тебе 37 лет, у тебя уже седые виски, несмотря на то, что в душе ты молод и телом активен, ты с такой тоской вспомина-

ПОНЧО И БРЮКИ,
M MISSONI | БЛУЗКА,
GERRY WEBER



ешь, как бежал стометровку до ЖЭКа, чтобы получить паспорт и стать взрослым...

❗ А любимые какие-то новогодние блюда у вас есть?

Алексей: Я обожаю оливье. Причем не только в новогоднюю ночь. Это просто мой любимый салат.

❗ Не появляется после праздников лишних килограммов или вы себя ограничиваете?

Татьяна: Нет, но привычки обедаться у нас нет. Я, например, стараюсь нормально поужинать и бой курантов в полночь встречать уже только с бокалом шампанского.

Алексей: Вообще, Таня для праздничного стола готовит больше, чем мы съедаем. О, кстати, я еще и за это люблю Новый год. Таня готовит очень много вкусных блюд, и еще практически неделю можно наслаждаться праздником живота. (Смеется.) Ну а если серьезно, то, конечно, я стараюсь держать себя в форме. Есть такой стереотип: ушел из большого спорта – можно есть что попало и в больших количествах. Нет. Я хочу быть примером для своих девочек. Как можно дольше оставаться подтянутым, бодрым, спортивным. Поэтому в еде соблюдаю меру, неважно, праздник это или будни.

❗ Никуда не уезжаете на праздники? Предпочитаете праздновать дома?

Татьяна: Нет, потому что обычно и до, и после Нового года мы с Лешей работаем – выступаем на елках. Так что в итоге фактически чуть больше суток принадлежим себе, семье, своим детям, а потом возвращаемся радоваться чужих. (Смеется.)

Алексей: (Шутливо.) А вы го-

ворите, лишние килограммы! Да Таня вообще теряет в весе во время праздников! (Серьезно.) Конечно, новогодние праздники у нас горячее время, мы участвуем в ледовом спектакле «Щелкунчик», который проходит в Санкт-Петербурге, в начале нового года нам предстоят гастроли с «Ромео и Джульеттой» в постановке Ильи Авербуха, где я играю Меркуцио, а Таня – Джульетту.

❗ Вы согласны с распределением ролей? Алексей, вам не хотелось попробовать себя в образе Ромео?

» Есть такой стереотип: ушел из большого спорта можно есть что угодно и в больших количествах. Нет! «

Алексей: С Илей мы знакомы больше двадцати лет, столько времени встречались на соревнованиях, выступали в разных дисциплинах. Он прекрасный представитель себе, на что каждый из нас способен, в какой роли сможет раскрыться. Ну какой из меня романтический герой! Я совсем другой. Вот повеса Меркуцио, это да. И с Таней он попал в точку. В ее исполнении Джульетта действительно маленькая хрупкая девочка, трогательная, женственная, но при этом сильная и отважная. Я был уверен, что она справится с этой ролью, но Таня превзошла все мои ожидания. Уверен, что зритель обязательно подчеркнет ее важность в спектакле!

Татьяна: (Смущенно.) Мне очень лестно это слышать. Внутренне я была абсолютно уве-

рена, что смогу раскрыть образ на 100%! И я очень рада, что оправдала ожидания Ильи.

❗ Не остается ли у вас во время работы на льду духа соперничества, ведь со многими артистами, занятыми в спектакле, вы вместе участвовали в соревнованиях?

Алексей: Ну если брать конкретно меня, то нет, потому что в спектакле нет одиночек. Есть представители парного катания, танцевальные дуэты. Но в целом у этих выступлений другая цель – в любом случае должен выиграть зри-

тель, остаться довольным увиденным. Спектакль – абсолютно командная игра. Например, я сделал прыжок, а из парников кто-то не справился и упал, я не буду радоваться своей, так скажем, победе, я постараюсь сгладить их неудачу.

❗ Многие считают, что это лучшая постановка Ильи Авербуха. Как на ваш взгляд?

Алексей: На данный момент, возможно, да. Но жизнь не стоит на месте. Мы постоянно развиваемся, придумываем что-то новое, более качественное, интересное. Как только все начинает идти по накатанной – все, конец. Любой застой в жизни равноценен смерти. Нужно стараться превзойти себя. Взять, к примеру, Илью. Казалось бы, поставил шикарный спектакль, миссия выполнена – продукт

готов, продаем. Но нет, он присутствует на каждом выступлении, что-то исправляет, корректирует, добавляет. Потому что наша задача не просто завлечь зрителя, а удивить его, привести в восхищение.

❗ А как в таком жестком графике гастролей, перелетов, поездок придерживаетесь правильного питания?

Алексей: Да, между репетициями и съемками приготовить себе здоровую еду непросто. А фастфуд, булки, бутерброды я очень тяжело переношу. Конечно, в безвыходной ситуации могу и их съесть, но стараюсь избегать. Меня очень выручают продукты Herbalife. Например, протеиновые батончики. Мне больше всего нравятся с лимоном. Они небольшого размера, много места не занимают; положил пару в карман – и спокоен, что есть здоровый, сбалансированный перекус. Еще мне нравятся протеиновые коктейли из порционных пакетиков...

мое главное, я уверена в их полезном составе. Я очень слежу за тем, что ем.

❗ Поэтому вы согласились быть амбассадорами бренда Herbalife?

Татьяна: Не только. Мне близок его призыв к здоровому образу жизни. И речь не только о продуктах питания. Компания регулярно организует марафоны, тренировки, разъясняющие принципы ЗОЖ.

Алексей: Мне еще очень импонирует их умение и желание развиваться. Все время они разрабатывают какие-то полезные новинки.

❗ Вы много времени проводите в разъездах. Дочек берете с собой в гастрольные туры?

Татьяна: Нет, гастроли – это очень утомительно. По времени все очень сконцентрировано. Как показывает практика, мы фактически живем на катке. У детей же должна быть своя жизнь, опреде-

фессиональным фигурным катанием. Это так?

Алексей: Вообще, будущего в профессиональном спорте мы для них не желаем. Но если бы, допустим, Лиза хотела кататься, постоянно просилась на каток, мы бы не возражали. Она профессионально занимается танцами у Аллы Духовой в шоу-студии «Тодес», а танцы я приравниваю к серьезным физическим упражнениям. Там нагрузка о-го-го. А воля к победе у нее и так есть. Вот недавно в школе выиграла в своей группе марафон. Причем сначала участвовать не хотела, потому увидела цель – узнала, что за победой дают медали, – побежала и пришла к финишу первой.

Татьяна: На самом деле она увидела впереди подружку, решила сначала ее догнать, а потом и обогнать. (Смеется.)

Алексей: Мне вообще кажется, что главное – не заставлять ничего делать ребенка насильно. Есть у меня, правда, одна мечта – чтобы Лиза играла на фортепиано. Я уже и место в квартире нашел, куда его поставить. Но Елизавета что-то пока не жаждет воплощать мою мечту. (Улыбается.)

Татьяна: Она вообще ничего не жаждет, кроме общения с подружками и гаджетов. (Смеется.)

❗ Вы позволяете ими пользоваться?

Алексей: В минимальном количестве! Ну а что делать? Мы с Таней прекрасно понимаем, что современный мир устроен так – без телефона никуда. С его помощью мы уже не только звоним друг другу, но и снимаем фотографии, делимся ими с друзьями при помощи соцсетей. Конечно, меня

НА АЛЕКСЕЕ:
ЖАКЕТ И ДЖЕМПЕР,
RITTER JEANS
НА ТАТЬЯНЕ:
ПЛАТЬЕ,
M MISSONI |
КУРТКА, NAUMI



Я был уверен, что Таня

справится с ролью Джульетты, но она

превзошла мои ожидания

Татьяна: (Подсказывает.) Саше!
Алексей: (Шутливо.) Таня меня все время просвещает, столько слов от нее узнаю – клатч, ботильоны, саше... Так вот, такой коктейль очень легко приготовить. Стакан горячей воды найти не проблема. Заливаешь им содержимое пакетика – и перед тобой здоровый и полноценный прием пищи.

Татьяна: Я, кстати, тоже фанат батончиков с лимоном. Они не очень сладкие. И са-

ленный режим дня. Поэтому на время гастролей они у нас обычно остаются дома.

Алексей: Хотя летом Лиза была с нами во время гастролей в Сочи – там проходили первые спектакли «Ромео и Джульетта». Но тогда были каникулы. Она с удовольствием присутствовала на репетициях, наблюдала за процессом.

❗ Читала, что вы против того, чтобы дочки занимались про-



backstage



ФОТО ОБЛОЖКИ: СТИЛЬ ЛЕНА ФАЙНБЕРГ
MAKE-UP, HAIR ЛЮБОВЬ РАССОЛОВА
ФОТО BACKSTAGE ИРИНА ХАРЛАМОВА
АРТ-ДИРЕКТОР АНТОН ЮДАНОВ



немного пугает то, что гаджеты сводят на нет необходимость вербальных отношений. Вместо того, чтобы объяснить свою эмоцию, в ответе на сообщение можно просто поставить какой-то смайлик. Люди все меньше думают головой. Это грустно. Поэтому у нас и просмотр мультфильмов ограничен – один-два максимум. И телевизор у нас в доме отсутствует.

❓ А читать Лиза любит?

Алексей: Нет. Но тут она в меня. (С гордостью.) Она вообще на меня безумно похожа! Вот Таня книжки просто глотает, а я не могу. Черпаю информацию из других источников. Например, от общения с людьми. Ну все мы разные. И в этом вопросе я тоже против насилия. Может быть, желание читать придет к Лизе

чуть позже. Но что я считаю абсолютно необходимым, так это прививать любовь к искусству. Мы живем в России – стране, где эта область человеческой деятельности находится на таком высочайшем уровне! Живопись, литература, балет. Не знакомить ребенка с российским культурным наследием, на мой взгляд, просто преступно.

❓ Кстати, о балете. Как вы относитесь к шумихе вокруг фильма Алексея Учителя «Матильда»?

Алексей: Честно говоря, не понимаю, из-за чего весь сыр-бор. Чем этот фильм оскорбляет чувства верующих?! Может, конечно, мне как атеисту это непонятно. Но я считаю требования запретить этот фильм к пока-

зу абсолютно необоснованными.

Татьяна: Я согласна с Алексеем. Это жизнь. Мы же люди, не роботы. Мы живем инстинктами, чувствами. Фильм красивый, там нет пошлости, грязи. И в конце концов это просто кино.

❓ Татьяна, а вы разделяете взгляды Алексея на религию?

Нет. Я считаю, что все в этом мире происходит по принципу бумеранга. И любая религия на нем основана. Ты сделал что-то хорошее – тебе ничего плохого не будет. Не сделал этого – не получишь этого. Суть одна, просто изложения разные. Я уверена, что и Алексей во что-то верит. Пусть это не Бог, кто-то еще. Просто без веры в жизни нет смысла. Банально без веры в свою семью. Ну как без этого. (Улыбается.) ■

СТРОЙНОСТЬ

без лишней

СОВСЕМ СКОРО НАС ЖДЕТ, ПОЖАЛУЙ, ОДИН ИЗ САМЫХ ЛЮБИМЫХ И ЯРКИХ ПРАЗДНИКОВ. НАЧАЛО ДЕКАБРЯ – ВРЕМЯ ПРИЗАДУМАТЬСЯ О СНОГШИБАТЕЛЬНОМ НАРЯДЕ НА НОВОГОДнюю ВЕЧЕРИНКУ ИЛИ КОРПОРАТИВ.

ТАК И ХОЧЕТСЯ УБРАТЬ НЕСКОЛЬКО ЛИШНИХ САНТИМЕТРОВ С БОКОВ, ПОЯВИВШИХСЯ ЗА ПАРУ ХОЛОДНЫХ ОСЕННИХ МЕСЯЦЕВ. МНОГИЕ ИДУТ НА КРАЙНОСТИ – КИДАЮТСЯ НА ПОИСКИ «МОДНЫХ» ЖЕСТКИХ ДИЕТ, КОТОРЫЕ МОГУТ СЕРЬЕЗНО НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ. МЫ РЕШИЛИ ЗАДАТЬ НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ СПЕЦИАЛИСТУ, КОТОРЫЙ УБЕЖДЕН, ЧТО ПОХУДЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ КОМФОРТНЫМ И БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



АЛЛА ШИЛИНА,
ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, ЭНДОКРИНОЛОГ
ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ,
ЭКСПЕРТ NEVVALIFE
ПО СБАЛАНСИРОВАННОМУ
ПИТАНИЮ С 2011 ГОДА

❓ Наверное, почти всех представительниц прекрасного пола хотя бы раз в жизни интересовал вопрос: можно ли похудеть за месяц и не навредить своему здоровью?

Если речь о том, что для идеальной формы нужно сбросить пару лишних килограммов, то да, конечно, можно! Здесь главное – не навредить организму и затем удержать полученный результат. Я советую обратиться к консультанту по питанию. Он поможет составить сбалансированный низкокалорийный рацион. Как вариант, можно использовать вместо приема пищи протеиновые коктейли

1 или 2 раза в день: они низкокалорийны, при этом обеспечивают чувство сытости благодаря высокому содержанию белка, а значит, процесс похудения будет проходить комфортно, без чувства голода и последующих срывов.

❓ Уже довольно давно популярностью пользуются так называемые монодиеты. Так ли они эффективны? Утверждение о том, что монодиета более эффективна, ошибочно. Однообразное питание может навредить организму. Даже диеты из овощей и фруктов уже через три дня могут привести к ослаблению внимания и вызвать недомогание. Многие не выдерживают такого истязания организма и быстро прекращают монодиету.

❓ Сейчас многие отказываются от глютена. Рационально ли это? Глютен – растительный белок злаковых растений. В пшенице его содержится до 80%. Непереносимость глютена в организме человека сводится к воспалению тонкого кишечника, в случае, когда нет определенного фермента для усвоения этого растительного белка. Эта особенность носит наследственный или приобретенный характер. В организме человека может быть полное отсутствие этого фермента, тогда развивается глютеновая энтеропатия – це-

Советы диетолога

Сделайте ставку на дробное питание и соблюдайте ряд правил:

- Употребляйте достаточное количество белка с каждым приемом пищи (особенно на завтрак). Это мясо, рыба, молочные продукты, а также бобовые.
- Увеличьте количество клетчатки в своем рационе. Она обеспечивает чувство насыщения и поддерживает здоровое функционирование пищеварительной системы.
- Уменьшите потребление вредных углеводов в сладких напитках, хлебе, тортах, печенье, пирожных и т. д.
- Ограничьте прием алкоголя, жареной и сладкой пищи.

лиакия. Основным методом лечения целиакии является пожизненная диета с полным исключением всех продуктов, содержащих глютен. К таким продуктам относится все изделия, включающие в свой состав пшеницу, ячмень, просо, рожь, овес. Если есть относительная глютеновая недостаточность, которая возникла после острого инфекционно-кишечного заболевания, то в данном случае строгой диеты не будет требоваться. С возрастом может возникнуть относительная глютеновая недостаточность, что требует ограничения потребления хлеба.

Так что можно с уверенностью сказать, что для людей, у которых нет непереносимости глютена, этот белок безвреден. А все безглютеновые диеты – лишь дань моде.

❓ Имеет ли значение время приема пищи? Стоит ли

не есть после 6? Все в организме взаимосвязано, поэтому каждое время суток – утро, день, вечер и ночь – влияет на состояние организма в целом. Но как же питаться сбалансированно в сумасшедшем ритме современной жизни 24 часа в сутки? Для этого достаточно понимать свой организм и его потребности.

Общая калорийность рациона питания должна быть распределена в течение дня между 4–5 приемами пищи/перекусами, включая завтрак. Не есть после 18 часов так же плохо для организма, как очень плотно поесть перед сном. К тому же это негативно сказывается на психологическом состоянии человека. Вечером хочется снять стресс, побыть в кругу семьи и расслабиться. Поэтому нужно искать баланс. Пропускать ужин нельзя в принципе, так как на определенном этапе это

Баланс нутриентов, необходимых для здоровья взрослого человека



на правах рекламы

будет расценено организмом как попытка голодать, что приведет к нарушению метаболизма. Идеальный ужин должен быть за 3–4 часа до момента сна и... за 12–13 часов до завтрака. Важно избегать вечернего переедания! На ужин должна приходиться пятая часть от суточного потребления энергии и не более ~25% от общей суточной калорийности.

❓ А можно ли вечером есть фрукты? Можно, если нет цели снизить вес. Ну а вообще, лучше отдать предпочтение овощам, они более низкокалорийные.

❓ Какое количество килограммов в месяц терять безопасно для здоровья? Для женщин – 500 г жира в неделю, то есть 2 кг жира в месяц. Мужчинам – 1000 г жира в неделю, итого за месяц – 4 кг.

❓ Какое количество калорий следует употреблять в день женщине среднего возраста, ведущей «офисный» образ жизни, чтобы сбросить вес? На этот вопрос нельзя ответить однозначно, все индивидуально. Это зависит от возраста, скорости обмена веществ конкретной женщины, сколько ее день включает в себя физической нагрузки (кто-то спускается по ступенькам с 5-го этажа, бежит вверх по эскалатору и идет от метро до работы 10 минут пешком, а кто-то ездит на лифте, эскалаторе и автобусе). Здесь все четко, как в математике: если вес устраивает, нужно не переедать; если хочется снизить вес, нужно тратить больше калорий, чем получаешь.

❓ Расскажите подробнее о коктейлях Herbalife. Что входит в их состав? Протеиновый коктейль Формула 1 – сбалансированная еда в стакане. Полноценный прием пищи, который можно приготовить всего за 2 минуты. Его можно смешать как с водой, так и с молоком. В состав

– натуральный белок, клетчатка, минимальное количество жиров, более 20 витаминов и минералов (до 50% рекомендованного суточного потребления витаминов в 1 порции), и всего порядка 200 ккал (в одной порции коктейля с молоком). Это прекрасный функциональный продукт, который легко вписать в современный ритм жизни, а также основа программы по снижению веса.

❓ По какой схеме стоит принимать коктейли для того, чтобы сбросить и удержать вес? Компания Herbalife не выступает с общими рекомендациями по потреблению своей продукции. Каждому человеку с конкретной целью, будь то похудеть, набрать мышечную массу или удержать ранее полученный результат, нужна индивидуальная консультация. Плюс к этому лишний вес может быть следствием какого-то сбоя в организме, эту вероятность тоже необходимо исключить, потому что продукция бренда рекомендована только здоровым людям.

❓ Какие вкусы коктейлей есть в гамме? У них одинаковые показатели калорий-белков-жиров-углеводов? Гамма весьма разнообразна, каждый человек найдет как минимум несколько любимых. В ассортименте: ваниль, шоколад, клубника, капучино, шоколадное печенье, ма-ракуйя, пина колада, дыня и новинка – крем-брюле. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в коктейлях (по весу): 16, 17, 67%, а калорийность у всех вкусов одинаковая. ■



Лучшее время для приемов пищи:

- 8:00** завтрак
- 11:00** перекус
- 13:00** сбалансированный обед
- 16:00** послеобеденный перекус
- 19:00** ужин
- 22:00** легкий перекус перед сном

на правах рекламы

Одежда предоставлена магазином lady & gentleman CITY



Десерт, полезный для фигуры

Протеиновый коктейль Формула 1 крем-брюле от Herbalife - новый вкус для настоящих гурманов!

Переход на низкокалорийную диету не всегда дается легко и сопровождается постоянным чувством голода. Кроме того, сокращение рациона приводит к тому, что организм не получает в достаточном количестве элементы, необходимые для его нормального функционирования.

Протеиновый коктейль Формула 1 от компании Herbalife представляет собой полноценный сбалансированный прием пищи, который позволяет обеспечить организм оптимальным количеством витаминов, минералов, белков, полезных «медленных» углеводов, клетчатки и полезных жиров, не превышая нормы калорийности. Новый вкус коктейля крем-брюле порадует любителей изысканных сливочных десертов. Коктейль готовится всего за 2 минуты и является отличным вариантом для быстрого завтрака, который запустит обменные процессы, зарядит энергией и позволит не переесть в течение дня.



1 стакан коктейля = 17 г белка, 20 важнейших витаминов и минералов, 200 ккал (с учетом 250 мл молока жирности 1,5%)



шем эти проблемы будет куда сложнее – придется делать процедуры, направленные на утолщение кожи. Поэтому нужно аккуратно подходить к выбору пилингов. Да, они, несомненно, решают какие-то вопросы, но не у всех и не всегда. Не нужно забывать и про другие методы улучшения состояния кожи».

Какой пилинг лучше

«Все зависит от результата, который вы хотите получить, – объясняет спикер. – Учитываются возрастные особенности, анатомия, состояние кожи на данный момент. И необходимо понимать, что пилинги – это не панацея. Собственно, как и любая другая процедура. Плюс у пилингов нет пролонгированного действия. Это все-таки больше уходовая процедура. И чтобы действительно увидеть результат, ее нужно де-

1. НЕЖНЫЙ ПИЛИНГ ДЛЯ ЛИЦА, **ORGANIC SHOP**, 99 РУБ.
2. ОБНОВЛЯЮЩИЙ СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА **NOVAGE**, **ORIFLAME**, 669 РУБ.
3. ПОДУШЕЧКИ ДЛЯ ПИЛИНГА КОЖИ ЛИЦА, **ANEW CLINICAL**, 450 РУБ.
4. КИСЛОТНЫЙ ПИЛИНГ ДЛЯ ЛИЦА «МАК», **MI&KO**, 420 РУБ.
5. ОЧИЩАЮЩИЙ ГОММАЖ ДЛЯ ЛИЦА, **FABERLIC**, 179 РУБ.
6. ОТШЕЛУШИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА С МИНДАЛЕМ И ОГУРЦОМ, **HIMALAYA HERBALS**, 175 РУБ.
7. АГОДНЫЙ ПИЛИНГ-СКАТКА ДЛЯ ЛИЦА, **LIBREDERM**, 368 РУБ.
9. САХАРНЫЙ СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА, **NONICARE**, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ.
10. ИНТЕНСИВНЫЙ ОТШЕЛУШИВАЮЩИЙ СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА, **EVELINE**, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ.
11. 3 В 1 СРЕДСТВО С УГЛЕМ ОТ ЧЕРНЫХ ТОЧЕК, **GARNIER**, 300 РУБ.
12. КОМПЛЕКСНОЕ СРЕДСТВО «ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ», **NINELLE**, 280 РУБ.
13. ОЧИЩАЮЩИЙ ПИЛИНГ, **DIADEMINE**, 320 РУБ.
14. НЕЖНЫЙ СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА, «**ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ**», 140 РУБ.

лать курсами. Сколько процедур необходимо именно вам, решает специалист.

Если говорить о салонном уходе, я больше сторонница термического аппаратного пилинга. Эта процедура проводится горячим термическим лазером с определенной длиной волны: он выпаривает поверхностные слои эпидермиса, благодаря чему и происходит обновление клеток кожи, улучшается качество ее текстуры, уменьшаются морщины, пигментные пятна. Глубина проникновения у лазера равномерна, в отличие от препарата, который мы наносим на кожу

во время химического пилинга. Но надо сказать, и период реабилитации у лазерного пилинга дольше, чем у химического, – процесс отшелушивания может занимать до 7 дней. В этот период не рекомендуется мочить лицо, самостоятельно удалять отшелушивающиеся ткани (это может показаться странной рекомендацией для взрослых людей, но поверьте, многие так делают), также необходимо каждые два-три часа наносить на кожу питательный крем, чтобы процесс смены кожи прошел наименее травматично.

Также необходимо учитывать, что пилинг – это сезонная процедура. Особенно если мы говорим о лазерном пилинге – термическом или фракционном. И предпочтительнее их делать при наименьшей солнечной активности, чтобы не спровоцировать образование пигментации». ■

Бесконтрольное применение пилингов истончает кожу: чем тоньше она становится, тем, соответственно, слабее