



Ha Rue
PILLOWCASE - 20000 - MATERNITY «AVOKADO»



MEN'S STYLE

*В продаже имеются подарочные сертификаты

г. Южно-Сахалинск, ТРК «Сити Молл», 1 этаж, лот 116, +7 924 182 86 82
 г. Хабаровск, ул. Дзержинского, 56, +7(4212) 755 900
 г. Хабаровск, ул. Карла Маркса 59, ТЦ «Дом Одежды», 4 этаж, +7 984 262 45 92



СИТИМОЛЛ

fashion

будь в курсе:
Самые яркие тренды 2019

обзор:
DJI Mavick 2 Pro
 все лучшее от прошлых моделей

философия стиля:
Ты то, что ты ешь!

#12.09.2019



«Сити Молл» Fashion
Информационно-развлекательный журнал
ТРК «Сити Молл» №12 (25) Зима 2019

Адрес редакции и издателя:
г. Южно-Сахалинск ул. 2-я Центральная 16
e-mail: reklama@city-mall.ru тел.: +7 (4242) 708-777

Учредитель и издатель: ООО «Бриллиант»

Главный редактор:
Волоцкий Дмитрий
@dmity_volosky

Верстка, фотограф:
Максименко Антон
@antonmaximenco

Фотограф, обработка:
Зиновьев Евгений
@illusion.sak

Стилист:
Татьяна Три
@ttriu



Выпускающие:
Губанова Дарья, Сошненко Евгения, Савчук Яна

Печать: ООО «Типография ПСП-Принт»
г. Владивосток ул. Русская д.65, корпус 10

Корректор: Желова Анна

Тираж: 15000 экз.

На обложке: Кристина Бусько
(На Кристине: бюксы - 12 600 р.,
жакет серый - 2 680 р., жакет - 9 990 р.,
все магазин «MNOGOTOPIE»)

Распространяется бесплатно

На страницах: Кристина Бусько,
Белова Анастасия, Губанова Дарья,
Шаврина Анна, Кутузова Полина,
Александр Кладницкий, Ксения Матрахова,
Яна Александрова

Информация о ценах и наличии товара, размещенная на страницах «Сити Молл Fashion», является верной на момент создания журнала и может меняться без предварительного уведомления. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается только с письменного разрешения издателя. Издатель не несет ответственность за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах. Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации.

Издание зарегистрировано в Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций по Сахалинской области

Подписано в печать: 01.12.2018
Дата выхода в свет: 15.12.2018

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ65-115 от 11.05.2012

Выходит один раз в три месяца

16+

Размещение рекламы: +7 (4242) 708-777

Философия стиля:
"Ты то,
что ты
ешь!"

На Аине:
рубашка - 5990р., жакет - 10780р.,
юбка - 2880р., туфли - 9477р.,
сумка - 2090р., макияж «MARGOTICHE»
губы - 490р., макияж «MARMALATO»
кожа/волосы - 599р., макияж «CALZEDONIA»





Как не набрать лишнего?

новогодние лайфхаки
от нутрициолога

Декабрь и январь по праву считаются одними из самых ярких месяцев в году! Разноцветные лампочки, шары и гирлянды никого не оставляют равнодушными и дарят отличное настроение. Все готовится к новому году и праздникам. А прекрасной половине человечества, помимо списка подарков для близких и друзей, также предстоит составить меню для новогоднего стола. И к этому делу стоит подойти ответственно, ведь кто-то еще с лета поставил цель похудеть к Новому году и влезть в любимое платье, кто-то решал эти вопросы ускоренно в декабре, а кто-то вообще решил худеть с 1 января и начать жизнь с «чистого листа».

И вот как раз о том, как не набрать лишние килограммы в новогодние праздники, нам расскажет Мария Кобылянская - нутрициолог, специалист по здоровому питанию, член комитета диетологов и нутрициологов РФ.

Чтобы сохранить стройность и хорошее настроение во время праздничных застолий, достаточно придерживаться простых и действенных правил.

Во-первых, ешьте в течение дня. Это как раз тот случай, когда вы планируете голодать в течение дня, предвкушая вечернее застолье. Именно в этом случае вы съедаете намного больше и даете огромную нагрузку организму. Это самое основное правило, которого нужно придерживаться всегда: и перед праздничным ужином, и перед походом в гости или кафе, и в целом в обычном ритме. Самый ключевой момент здесь в том, что вы не будете испытывать чувство голода и, тем самым, не съедите лишнего.

Во-вторых, не начинайте с алкоголя. Выпив шампанского на пустой желудок, вы можете утратить возможность контролировать свой аппетит и, конечно, в разгар праздника будет еще сложнее устоять перед различными калорийными закусками. Плюс ко всему, не забывайте о калорийности* спиртных напитков:
- шампанское - 75 ккал/100 мл
- вино белое - 66 ккал/100 мл
- вино красное - 90 ккал/100 мл

- коньяк - 239 ккал/100 мл
- виски - 215 ккал/100 мл
- ликер - 345 ккал/100 мл
- водка - 235 ккал/100 мл

*калорийность может иметь другие значения, в зависимости от производителя.

В-третьих, размер тарелки.

Если есть возможность, всегда выбирайте тарелку меньшего размера. Даже наполнив ее полностью, вы съедите намного меньше, чем обычно и, главное, психологически будете чувствовать себя комфортнее, глядя на заполненную тарелку. Очень актуально для тех, кто осознанно ограничивает себя в еде, ведь комфорт в похудении - это главное для достижения цели.

В-четвертых, общайтесь.

Пусть встречи наполняют вас теплотой и счастьем! Общайтесь с близкими и друзьями, проводите увлекательно свое время! Праздники - это не только ЕДА!

В-пятых, будьте активны.

Не забывайте, что потребляемые калории вы можете и сжечь. Участвуйте в конкурсах, танцуйте, выходите на прогулки! Любые зимние прогулки, пусть это просто ходьба или бег на лыжах, принесет не только заряд бодрости и отличного настроения, но и поможет избавиться от набранных килограммов.

Кроме того, существует несколько способов уменьшить калорийность ваших блюд путем небольшой замены вредных компонентов на полезные.

Например, майонез в салатах можно заменить сметаной или йогуртом. При этом вкус салата даже не изменится, а вот полезность готового блюда увеличится в разы, в том числе, за счет уменьшения калорийности.

Колбасу в салатах замените отварной курицей. Все привыкли к «Докторской», но по вкусу она уже давно не та, которую мы ели, нарезая толстыми кружками. Вы точно ничего не потеряете, если замените ее вкусной и полезной отварной курицей.

В заключение хочу отметить, что используя все вышеперечисленные правила, вы не только отлично проведете свои новогодние выходные, но и сохраните здоровье и стройность! С наступающим Новым годом! Будьте здоровы!

Мария Кобылянская
специалист по
рациональному питанию



*“Еда, я люблю
тебя!”*

Салат из курицы, грибов и апельсинов - 7 480 р.,
ресторан «Времена года»



Сетная порция с соусом - 7 450 р.,
ресторан «Времена года»



*Тито с креветкой - 155р., зрелый чизбургер - 120р.,
острое крылышко Миссо - 220р.,
кафе «CRAZY TACOS»*

BURGER CLUB

Совсем недавно в торгово-развлекательном комплексе Сити Молл открылся второй ресторан известной сети Burger Club.

Burger Club – это мировая и успешно развивающаяся сеть ресторанов быстрого питания. На сегодняшний день в 9 странах мира открыто более 170 ресторанов. Два из них – на острове Сахалин.

В ресторанах Burger Club произошли колоссальные изменения, в результате



которых появились безумно вкусные бургеры и новые бургерные со стильным интерьером и новой технологией приготовления. Котлеты из свежей, сочной говядины жарятся без масла на специальном гриле, а вкуснейшие хрустящие булочки выпекаются прямо на месте по эксклюзивному фирменному канадскому рецепту. Новый интерьер ресторана в стиле «Лофт» не оставит равнодушным никого. У гостей торгово-развлекательного комплекса Сити Молл появилось уютное и увеличенное от suites место на 2 этаже, где можно посидеть в приятной компании и невероятно вкусно и

недорого поесть. Низкие цены и высокое качество – это наша гордость! Мы уверены, что вкуснейшие бургеры по низкой цене приятно порадуют наших гостей. Особенно всеобщий любимец и непревзойденный хит продаж, плюс очень вкусный бургер – «Легендарный». Наш Оскаротосец, наш Лидер, по уникальной и легендарной цене 119 рублей. Мы предлагаем качество бизнес-класса по экономичной цене. Мы очень хотим, чтобы Вы стали нашими постоянными гостями. Мы любим Вас и работаем для Вас. И ждем всех в кафе Burger Club с 10:00 до 21:00 в Торгово-развлекательном комплексе Сити Молл на 2 этаже, а так же следите за нашими новостями на нашей официальной страничке в Instagram @Burgerclub_sakh.





На Полизе:
платье - 7500р., буксировочное пальто - 15600р.,
молния «DRESS CODE»
матовая сумка - 4500р., молния «LADY PINK»
кроссовки - 11990р., молния «MNOGOTOCHIE»
шляпа - 490р., молния «MARMALATO»

На Ксении:
платье - 10500р., молния «DRESS CODE»
коричневая сумка - 224990р.,
молния «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»
клетка - 3200р., молния «MNOGOTOCHIE»
свитер - 14800р., молния «BASCONE»
бусы - 640р., жемчужное ожерелье - 990р.,
серьги в наборе - 440р., кольцо - 340р.,
все молнии «LADY COLLECTOIN»





На Ксению:
рубашка - 2500р., кардиган - 2900р.,
пластиковая сумка - 2500р., все модели «ESKIMO»
брюки - 1990р., модели «GARAGE»
туфли - 13490р., модели «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»
ботильоны - 11100р., модели «BASCON»
клатчи - 3690р., модели «MNOGOTOCHIE»
серьги - 340р., ожерелье - 690р.,
модели «LADY COLLECTOIN».

На Полинне:
пуловер - 3690р., модели «BEFREE»
юбка - 3600р., модели «THE ONE»
свитер - 899р., модели «CALZEDONIA»
набор жилет - 490р., ремешок - 590р.,
рюкзак - 1490р., ботинки - 2290р.,
все модели «MARMALATO»



На Поппе:
свитер - 4200р., магазин «ALLEGRA»
брошки - 2299р., брошки - 399р., все магазин «CONCEPT CLUB»
металлический шарф - 1500р., магазин «LADY PINK»
шляпа - 990р., магазин «MARMALATO»
кроссовки - 13990р., магазин «MNOGOTOCHIE»



На Саше:
подпалка - 2790р., джогеры - 2440р.,
пальто - 4995р., все магазин «PRIME»
очки - 5990р., магазин «MNOGOTOCHIE»
туфли - 6800р., магазин «BASCONI»



Самые яркие 2019 года тренды нового

Каким должен быть модный наряд для главной вечеринки года?

По восточному календарю, 2019 год - год розовой хрюшки. Впрочем, тренды поговорили не о ней, а о зверушке. В чем встречать новый год стильно и модно, три самых ярких тренда будущего года - в нашем обзоре.

Неон

Тренд осень-зима 2018 года продержится с нами до следующей осени, как минимум. Мода 90-х, техно и транс музыка, техно-ткани, необычные архитектурные формы и неоновые расцветки объединились в этой яркой тенденции на радость всем любителям яркого. Миксуйте со спокойными природными цветами, разными фактурами и кроєм.



Анималистические принты

Животный принт - самая острая, но при этом и самая рискованная тенденция, которая точно потребует от вас наличия хорошего вкуса. Высший пилотаж - это сочетание различных анималистических принтов в одном комплекте. Например, как на показе "Max Mara" сезона осень-зима 2018/19, где доминировал леопардовый тотал лук. Благородство и утонченность образов обеспечил и «спокойный» цвет леопарда, и разный размер леопардового принта, обеспечивший многослойность.

К модному леопарду этой осенью примкнули принты других животных: зебры, пони, тигра.



За последние два сезона дизайнеры очень полюбили все анималистические принты - от тигров до зебр и даже змей. Красота анималистических принтов заключается в том, что, несмотря на их смелый характер, они фактически работают как нейтральные, поэтому вы можете создать почти любой комплект с их участием.



Металлизированные ткани, голография и пайетки

Тенденции моды осени-зимы 2018-2019 года полны интересных идей. Например, идея футуризма, обыгранная тканями с эффектом алюминиевой фольги и голографического блеска. Вспомните Барбареллу! У "Calvin Klein" от Raf Simons представлены тонкие туники и платья из фольги, а одежда "Atena" напоминает своим блеском прекрасную глубоководную жемчужину. "Sies Marjan" предлагает потрясающие блестящие сумки. Этот тренд с использованием ультраотражающих

материалов и эффекта голографии будет весьма влиятельным и в будущем 2019 году.

Наряду с привычными мини-платьями, расшитыми пайетками, в моду вошли длинные искрящиеся наряды с броскими, комбинезоны в стиле 1980-х годов и даже платья в викторианском стиле.

Асимметричные юбки, боковые разрезы, оголенное плечо в сочетании с темными серебристыми блестками - кажется, будто мы вышли из диско-клуба. Винтажные детали усилили этот тренд, уже прочно укоренившийся в настоящем.

Выбирая наряд на новый год и не только, все же ориентируйтесь на особенности своей внешности и фигуры. Главное, чувствовать себя уверенно и комфортно, и гармонизировать с выбранным образом. Праздничного настроения и счастливого Нового Года!





На Полюше:
свитер - 5700р., шорты - 4500р.,
все модели «THE ONE»
пуховик - женский 1699р., модели «BETREE»
валяшки - 1199р., модели «CALZEDONIA»
свитки - 17700р., модели «RASCONE»
сумка - 11100р., модели «FRANCESCO MARCONI»
очки - 490р., серьги - 390р.,
все модели «MARMALATO»

На Саше:
футболка - 1790р., куртка - 3990р., модели «GARAGE»
брюки - 5990р., парки - 17990р., модели - 1950р.,
модели «QUICKSHYER»
кроссовки - 7990р., модели «ADDIDAS»



На Саше:
худи - 7690р., брюки - 6690р.,
куртка - 14990р., ботинки - 11990р.,
рюкзак - 3390р., все магазин «ADIDAS»



На Ксении:
джемпер - 5390р., толстовка - 7690р., брюки - 5390р.,
куртка - 13990р., кроссовки - 7690р., рюкзак - 3990р.,
все магазин «ADIDAS»



На Кривине:
платье - 12 600 р., магазин «МНОГОТОСШЕ»
Лесля и босвеллер - собственность модели

.. САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ..

КАК УСТРОИТЬ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ???

ВЫБЕРИТЕ ИГРОВУЮ ПРОГРАММУ

- ★ Развлечения в ИграМіх
- ★ Творческая мастерская
- ★ Квесты и игровые программы
- ★ Праздничный «конструктор»
- ★ Дискотека

ДОБАВЬТЕ ВКУСНОЕ МЕНЮ

Пицца • Фрукты • Картофель фри • Куриные крылышки

Сырные палочки • Напитки и другие блюда по меню

Burger CLUB

ПРИГЛАСИТЕ ЛЮБИМОГО ГЕРОЯ

- Фиксики
- Супергерои
- Майнкрафт
- Миньоны
- Щенячий патруль
- и еще много ярких образов!

СДЕЛАЙТЕ ПРАЗДНИК НЕЗАБЫВАЕМЫМ

- Аквагрим
- Шоколадный фонтан
- Воздушные шары
- Шоу мыльных пузырей
- Научное шоу
- Клоун

ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ

ТРК «Сити Молл»,
Парк развлечений «ИграМіх»,
5 этаж

тел.: 708-825, 26-58-13
igramix.ru
[@igramix_sakh](https://www.instagram.com/igramix_sakh)

На Денисе:
 пальто - 7120р., махитан «UNDERGROUND JUNIOR»
 брюки - 3399р., махитан - 2999р., санда - 4999р.,
 все махитан «GULLIVER»
 куртка - 4999р., махитан «ACCOOLA»



На Лизе:
 свитер - 1399р., брюки - 1499р., куртка - 3499р.,
 все махитан «ACCOOLA»
 шарф - 1499р., махитан «UNDERGROUND JUNIOR»
 санда - 3599р., махитан «GULLIVER»



На Лизе:
 свитер - 1299р., рейтузы - 599р.,
 юбка - 999р., шапка - 499р.,
 все магазин «ACCOOLA»
 пальто - 6299р., магазин «GULLIVER»
 сапожки - 7930р., магазин
 «UNDERGROUND JUNIOR»



На Денисе:
 куртка - 3499р., магазин «ACCOOLA»
 джинсы - 3599р., ботинки - 4999р.,
 все магазин «GULLIVER»
 свитер - 11720р., шарф 1430р.,
 шапка - 6610р., все магазин «UNDERGROUND JUNIOR»



Марина Ан
влагокислот

Впереди долгожданное лето, а значит, самое время привести себя в порядок и правильный макияж - неотъемлемая часть нашего образа. Сейчас я расскажу вам, в какой последовательности надо наносить макияж, и подберу по два конкретных косметических продукта на любой бюджет.

Первое средство именуем «Хочу» - будет представлено из дорогих люксовых или профессиональных марок.

Второе средство «Могу» - будет представлено из более бюджетных аналогов, не лишнего отличающихся своим качеством. Некоторые средства из серии «Могу» могут быть не совсем дешевыми, но вполне доступными, так как наиболее важным критерием при выборе косметики для меня является качество продукта.

Всю предложенную косметику я активно использую в своей работе и пользуюсь сама лично, также я постаралась выбрать из громадного ассортимента именно те позиции, которые можно найти у нас в магазинах «Рив Гош», «Летуаль» и в магазине корейской косметики «Кевин», чтобы вы могли визуально посмотреть, протестировать и подобрать соответствующие тона.



- Подготовка кожи. Итак, залог хорошего макияжа лежит в подготовленной коже. Она должна быть хорошо очищена и увлажнена. Если у вас намечалось какое-то мероприятие, то позаботьтесь о своей коже заранее. Хорошая любимая маска для лица придет на помощь. Здесь я не могу посоветовать какой-то конкретный продукт, увлажняющая косметика подбирается индивидуально, в зависимости от типа кожи и ее особенностей. У меня, например, кожа сухая и чувствительная и моя любимая маска «Glamglow thirstymud hydrating treatment», а также я часто использую увлажняющие и осветляющие тканевые маски разных корейских брендов.

- База. Это обязательная часть перед нанесением макияжа, так как она служит защитой от закупоривания пор, продлевает стойкость, а также помогает лечь основе более равномерно. Базой для макияжа может служить как специальный праймер, так и крем с легкой текстурой.

Хочу: Один из моих любимчиков - это база с эффектом сияния «Estee Lauder Genuine Glow priming moisture balm», имеет массу увлажняющих свойств, кожа после нее буквально светится изнутри, подходит для возрастной кожи.

Могу: Прекрасный корейский увлажняющий крем, который я использую и как повседневный уход, и как базу под макияж - «Missha Super Aqua ultra waterfull cream». Текстура мягкая и очень приятная, нет ощущения липкости, кожа мгновенно напитывается влагой и становится шелковистой.

- Консилер. Этим чудо-средством скрываем изъяны и освежаем вид под глазами. После нанесения надо дать время на подсыхание.

Хочу: Скрывающий все недостатки «Estee Lauder Double Wear Stay-in-Place Flawless Wear Concealer» - мой явный фаворит. Преподходно наносится, не скатывается, влаготерпчив, не сушит кожу. Создает действительно бесупречный освежающий вид.

Могу: «NYX HD Concealer Wand». Очень достойный консилер по очень достойной цене. Легкая кремовая текстура подходит и для сухой кожи, также устойчив к разным погодным условиям и не создает эффект маски.

Хочу отметить, что на тональных кремах и консилерах, да и вообще на жидких текстурах в целом, лучше сильно не экономить. Очень дешевые основы и корректирующие средства не удовлетворяют задачи, которые должны удовлетворять. А именно: ложатся с эффектом маски, могут затекать и подчеркивать морщины, отличаются кратковременной стойкостью, через некоторое время могут темнеть и приобретать неестественный оттенок.

• **Основа.** От тонального средства мы ждем легкое распределение, невесомое покрытие, стойкость, маскировку, чтобы не забивалось в поры, увлажняющие свойства и защиту от солнечных лучей.
 Хочу: Недавно ряд моих любимчиков из тональных основ пополнил тинт "Yves Saint Laurent le teint touché éclat". Нежная жидкая текстура легко распределяется, ухаживает и не забивает поры, а кожа выглядит совершенной.
 Могу: Совсем недавно из Азии к нам пришли на рынок компактные тональные средства – кушоны, которые дают максимально естественное покрытие. На лето прекрасный вариант. Очень советую южнокорейский кушон "Missha The Original Tension Pact cover". Действительно, смотрится очень натурально, при этом скрывая недостатки. Невесомый, кожа выглядит здоровой, сияющей и увлажненной.

• **Пудра.** Закрепляем нанесенную основу. Летом советую пользоваться транспарантной пудрой, она бесцветная, матирует, выравнивает тон и хорошо закрепляет макияж.
 Хочу: Одна из лучших и, наверное, самая известная профессиональная транспарантная пудра - "Make Up For Ever Ultra HD Microfinishing loose powder". Наносим пушистой кистью. Можно купить такую же пудру, только прессованную, рассыпчатая же дает более легкое покрытие.
 Могу: Абсолютный аналог "NYX HD Finishing powder". Свойства те же, с задачами справляется на ура. В своей работе использую оба продукта, но каких-то прям явных отличий, честно говоря, не увидела. Поэтому можно смело приобретать себе в косметичку.

• **Брови.** Для моделирования бровей используют карандаши, гели, помады и тени. В своей работе я отдаю предпочтение теням, так брови получаются более натуральными и мягкими.
 Хочу: Во многих рейтингах лидируют тени "Shiseido Eyebrow Styling Compact" и не зря. Отличные тени, хороший пигмент, держатся весь день. Единственное, мало оттенков в ассортименте.
 Могу: Очень известные тени "NYX Eyebrow Cake Powder". В наборе также идет база для более длительной стойкости и лучшей фиксации. Тени превосходные.



• **Тени для век.** Самыми востребованными для повседневного и вечернего макияжа являются серо-коричневые тона, потому ниже привела в пример палетку, содержащие данные классические оттенки.
 Хочу: "Smashbox Full Exposure Palette" - замечательная универсальная палетка для создания дневного и вечернего макияжа. Тени высокопигментированные, не скатываются, стойкие. Палетки хватит на очень долгое время, так что рекомендую.
 Могу: Не менее замечательная палетка "NYX Ultimate Multi Finish Shadow Palette". Содержит 16 оттенков с матовым, атласным и сатиновым финишем. В качестве и стойкости этих теней тоже можно не сомневаться.

• **Румяна.** Легкий румянец придает лицу более свежий и здоровый вид. Наносить надо легким слоем, буквально в пару взмахов.
 Хочу: Лично я очень люблю "Dior diorblush" в оттенке cocktail peach, нежный цвет с еле уловимым мерцанием.
 Могу: Из масс-маркета в лидерах зацененные румяна "Pupa Like a Doll Luminous Blush", тоже с легким мерцанием.

• **Скульптор и Хайлайтер.** При помощи скульптурирования мы выравниваем овал лица, сужаем его, делаем его более симметричным.
 Хочу: Отличная пудровая палетка для контурирования "Smashbox Step-by-Step Contour Kit", красивые матовые оттенки, легко наносится. Из хайлайтеров маст хэв в моей косметичке "DIOR Diorskin Nude Air Illuminizer Powder". Обожаю его красивое сияние, все оттенки универсальны.
 Могу: Восхитительная палетка "NYX 3 Steps to Sculpt face Sculpting Palette". Бестселлер в оттенке Fair на вооружении у многих известных визажистов. В палетку сразу входит скульптор, корректор и хайлайтер.

• **Подводка.** Для придания эффектности макияжа глаз следует воспользоваться подводкой.
 Хочу: Супер стойкая и супер черная подводка "Make Up For Ever Aqua XL Ink Liner". С ней не страшна ни плохая погода, ни слезы, ни сон лицом в подушку.
 Могу: Очень удобная подводка-фломастер "Artdeco high precision liquid liner". Легко и хорошо рисует тонкие линии, удобна в нанесении и можно носить с собой в сумочке. После нанесения необходимо дать подсохнуть.

• **Тушь.** Тушью можно пользоваться абсолютно любой, какая вам больше нравится, ведь выбор просто огромный и каждый выбирает себе то, что ему по душе. Ниже представлены два моих любимчика.
 Хочу: Тушь для придания объема и изгиба, не оставляет комочков - "Lancôme Hypnose Star Mascara". Текстура жидковатая, как раз как я люблю, хорошо прорисовывает, не осыпается.
 Могу: Мировой бестселлер - тушь "Maybelline Lash Sensational". Создает объем, удлиняет и подкручивает. Хорошая тушь по хорошей цене.

• **Губы.** Ну уж какой марки и какого оттенка помаду или блеск приобрести, выбираем сами, какая больше нравится. Единственное, следуя тенденциям макияжа лета-2018, в моде сейчас глянец. Так что советую присмотреться к различным блескам, влажным тинтам и помадам с атласным финишем.



• И, наконец, демакияж. Очень важная часть – очищение лица от косметики. Чтобы быстро и тщательно удалить косметику с лица и не использовать миллион ватных дисков, азиатки придумали гидрофильное масло. У таких масел особое нанесение. Нужно налить масло на сухие ладони и нанести также на сухое лицо. Тщательно помассировать кожу растирающими движениями, особое внимание уделив глазам, затем намочить руки и еще немного помассировать – от контакта с водой масло превратится в молочко. После этого можно смыть все водой.
 Хочу: "Shiseido Perfect Cleansing Oil". Великолепное масло, удаляет даже самый стойкий макияж. Жирной пленки не оставляет, кожа после использования чистая и шелковистая.
 Могу: Превосходное масло "Ciracle Absolute Deep Cleansing Oil" от южнокорейского производителя. Имеет приятный аромат. Не оставляет каких-либо неприятных ощущений, напротив, кожа становится бархатистой и мягкой. Качество выше всяких похвал, гипоаллергенно.

О косметике можно писать и рассказывать целую вечность, рынок в этом сегменте необычайно широк.

Надеюсь, вам была полезна данная статья. Для вас старалась визажист Марина Ал.





Туфли женские - 12200р., модель «BASCONE»
тарелка - 1144р., набор приборов - 1159р., «DOMOBIL»

Туфли мужские - 7000р., модель «BASCONE»
тарелка - 1144р., набор приборов - 1159р., «DOMOBIL»



SMEG – это элитная итальянская техника самого высокого уровня. Под брендом SMEG выпускаются варочные панели, холодильники, морозильники, вытяжки, духовые шкафы, кофе-машины, микроволновые печи, пароварки, варочные центры, посудомоечные и стиральные машины, подогреватели посуды, кухонные мойки, смесители, чайники, тостеры, блендеры, профессиональное оборудование для кафе, баров и ресторанов и иные приспособления, назначение которых состоит в том, чтобы сделать Вашу жизнь более удобной и комфортной.

Чайник с регулируемой температурой - 14990р.,
тостер на 2 ломтика - 11590р.,
блендер с регулируемой скоростью вращения - 18990р.,
кофемашинка-автомат - 33290р.,
машина «LORENA»



Кружка - 116р., тарелочка - 217р., хлебница - 549р.,
все магазин «ЮМОВИЛА»
шарф - 1790р., мажонет «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»
парфюмерная вода «Narcissa» - 510р., мажонет «PINK FISH»
для для ногтей - 405р., мажонет «INGLOT»
краска для губ - 349р., мажонет для губ «Nelly candy girl» - 499р.,
мажонет для губ «Candy» - 329р., бальзам «My Desire» - 909р.,
бальзам «Lobelia» - 654р., все магазин «KEAUTY»

Человек-спокойствие: кто организует свадьбы на Сахалине?



Еще недавно профессиональные организаторы свадеб были для большинства регионов в диковинку. Максимум, на что можно было рассчитывать - веселый тамада, который посоветует знакомого фотографа и декоратора. Сейчас появились люди, готовые взять на себя все болезненные и требующие внимания моменты. Знакомьтесь, Алена Кечайкина - организатор свадеб со стажем.

Алена, когда вы познакомились со свадебной индустрией?

Несколько лет назад. Сначала это было хобби, которое затем переросло в профессию. Это одна из самых динамичных специальностей: всё очень быстро меняется и обучение нужно проходить постоянно. Я регулярно езжу на стажировки в Москву, ориентируюсь на крупные зарубежные свадебные агентства.

Как понять, подойдет ли мне организатор?

Вам должно быть комфортно с ним. Он должен с вниманием относиться к любым вашим пожеланиям и вопросам. Ведь наша задача - создать для вас такую свадьбу, о которой вы мечтаете.

А как вы узнаете, о какой свадьбе мечтает пара?

Начинается всё со встречи. Я долго общаюсь с ними. Узнаю, как они познакомились, как было сделано предложение, чем они увлекаются. Свадьба - это история. И она должна быть рассказана про вас. Если пара согласна, чтобы я помогла написать эту историю, мы начинаем плодотворно работать.

Что происходит дальше?

Прорабатываем концепцию. Стиль, цвет. Подбираем площадку. С невестой я хожу в свадебный салон, подбираю платье, при необходимости выбираем наряд и для жениха. Есть длинный чек-лист, который

мы составляем вместе. И ребята сразу видят, что в нем уже готово, и ни о чем не беспокоятся. Там и мелочи вроде приглашений, и ресторан, меню, оформление и так далее. В нем же специалисты: ведущий, декоратор, фотограф...

А специалист может не подойти паре?

Да. Например, фотографии снимают в разных стилях. У кого-то такие яркие фото получаются, у кого-то более натуральные, естественные. Разные бывают и ведущие: кто-то работает как конференсье, кто-то такой «свой парень». Это должен учитывать организатор при подборе, кто ближе по характеру молодоженам.

Что может пойти не так?

Все что угодно. Порвется и испачкается платье, у кого-то заболит голова... Может пойти дождь, на этот случай в моей машине всегда несколько зонтов. Там же крема, помады, спрен, помадки, женские какие-то предметы. В общем, организатор - это человек, отвечающий за спокойствие молодоженов. Для того, чтобы свести возможность появления проблем к минимуму, организатор старается учесть всё. Я составляю сценарий свадьбы с четким таймингом: что и когда должно произойти. Координирую все аспекты: от монтажа декораций до рассадки гостей.



Как сейчас выглядит хорошая свадьба?

Есть два основных вида: классическая и стилизованная. Первая выполнена в одном из актуальных стилей. Их много: рустик, бохо и так далее. Стилизованные могут быть посвящены чему угодно. Например, «Алиса в стране чудес». Или вот у меня друг хотел свадьбу в стиле «брокколи женится на цветной капусте». Правда, передумал.

А если бы не передумал?

Разумеется, мы бы заказали костюмы. Составили бы определенное меню, придумали бы конкурсы, декор на «вегетарианскую» тему...

Какие сейчас тренды в свадебной индустрии?

Людям нравятся небольшие семейные торжества. Максимум 40 гостей, в уютном месте. Музыка должна быть живой. В моде геометрический декор: к примеру, вместо традиционной арки можно украсить ромб или конструкцию из многоугольников, а обычную вазу для цветов заменить призмой или кубом.



А что насчет цвета?

Главный свадебный цвет прямо сейчас - ультрафиолет. В современную осеннюю палитру также входят лавандовый, розовый, дымчатый серый, марсала и беж. Это все актуально и для 2019-го года. Что касается букетов, популярны сочетания горчичной и артишоковой или протесей. Благодаря свадьбе принца Гарри, вернулись в моду букеты из белых цветов и украшения для зала из белых садовых роз и пионов. Вообще, пионов много. Поэтому я провожу «бранчи для невест», на которых отвечаю на все вопросы. Следующий состоится 24 февраля 2019 года. Уточнить время и место, а также получить свадебную консультацию можно по телефону: 89147560238







На Яне:
серьги - 11990р., кольцо - 19990р.,
каждое «Кружево» - 7990р.,
браслет - 14990р.,
каждое «Финишная дорожка» - 7990р.,
каждое «Сердце Пандоры» - 4990р.,
все модели «PANDORA»

CONFETTI
СУПЕРМАРКЕТ ТОВАРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПОДАРКИ, КАК ИЗ СКАЗКИ

ЛЮБАВЕЛА
НЕЗАВИСИМОСТЬ И КОМПАКТНОСТЬ

Претендент номер один на звание самой маленькой игрушки среди маленьких мам. Роботизированная, интеллектуальная кукла не устанет вас поражать. Я знаю более 500 звуков, слов и фраз! Поцелуй меня и я расхожусь! Давай поиграть в прятки! Поковыряй меня с ложечкой и я буду причмокивать! Улыбни меня с бутылочкой! ... и много других сюрпризов!

БЛАСТЕРЫ LAZER MAD OT SILVERLIT

К участникам крепятся мишени - индикаторы жизни, по ним необходимо попасть. Два режима игры: тренировка/соревнование. Аксессуары: улучшают прицел и увеличивают дальность действия почти в 2 раза. Звуковые и световые эффекты.

от 1190 р.

Ломаете голову, что подарить ребенку на Новый Год? Специально для вас мы подготовили массу интересных игрушек, новинок, которым будет рад любой ребенок!

СПЕЦТЕХНИКА
MIDDLE TRUCK OT WADER

Большие и яркие грузовики. Подвижные детали. Играем дома и на улице. Легкий ударопрочный пластик (Германия).

от 1040 р.

НАБОРЫ OOVER OONIES

НОВИНКА СЕЗОНА!

Надувай маленькие заготовки с помощью насоса и превращай в небольшие шаррики. Фантазируй! Придумывай, какую игрушку сделать из шариков (они прилипают друг к другу). Играй! Ты с удовольствием будешь играть своими собственными созданиями.

@confetti_sakhalin_
www.confetti-city.ru
3 этаж, т: 70-86-70

Как в Новый год превратить свой дом в сказку?

Наполнить чудесными заснеженными елями, настоящими шишками и сверкающими игрушками? Читайте в этой статье.

Они – словно сказочные волшебницы... подставляют свои изумрудные ветви! Высокие, грациозные, пышные посланницы зимы. Сверкающие разноцветными огнями или искристым инеем - новогодние ели. Каких только ёлок не предлагает супермаркет «Конфетти»! Здесь вы найдёте и огромную разнолистную ель, как в сказке про «Морозко», и маленькую ёлочку с посеребрёнными игольками, заснеженными ветками или шишечками... И все они, конечно же, по-своему красивые и оригинальные... Разброс цен на новогодние ёлки и сосны - тоже огромен. Если вам нужна новогодняя красавица или украшения к ней, приглашаем вас в гости в наш сказочный лес!



Нарядить ёлку – это целая наука! Главное, чтобы украшения были в одном стиле, тогда елка смотрится роскошно и очень стильно. Миксуйте украшения по принципу контраста или делайте упор на один-два цвета одной тональности. Дополнить и разнообразить ёлочку можно блестящими атласными или полупрозрачными шифоновыми лентами, бусами или потрясающими искусственными цветами.

Выбирайте нестандартные украшения, фантазируйте!

Обратите внимание на стеклянные украшения ручной работы с потрясающей росписью! Заснеженные шишки с птичками, ветками и ягодами, наливные яблоки, волшебные новогодние грузовички с ёлками в багажнике, жемчужные снеговички с разноцветными бусами, Щелкунчик как из сказки, белоснежные совы с перьями и блестящими, старинные часы-ходики – стеклянные игрушки совсем как из нашего с вами детства, дорогие взрослые!

Яркие, красивые игрушки, словно дутые - пластиковые шары с причудливыми узорами, как хрустальные снежинки, порхающие бабочки и стрекозы, грациозные лопатки и узорные сани Деда Мороза... воображению нет предела – это доказывает наша коллекция украшений из пластика!

Деревянные украшения в стиле «кантри» подойдут для украшения деревенского дома или любителей стиля «шале». Вот уж точно, где можно получить ощущения родом из детства и тепло домашнего очага - с запахом ёлки и мандаринов! Выполненные из натурального дерева домики, колокольчики, скворечники, мешочки с подарками или рождественские носочки придадут елке и всему дому неповторимую уютную атмосферу.

Без сверкающих новогодних гирлянд и праздник – не праздник. Разноцветные огоньки создают праздничное настроение и ощущение волшебства. Кремлевские звезды-макушки, искрящиеся капли жемчужного дождя и золотистые сосульки. Елочных и уличных огней в супермаркете «Конфетти» - великое множество! Тинстельное мерцание и замысловатые отблески создадут неповторимую сказочную атмосферу.

Украшение дома уже давно стало приятной семейной традицией и долгожданными хлопотами. Ветки и веточки с почти настоящими ледяными, заснеженными шишками и ягодами, мягкие игрушки леса и снеговика, рождественские носочки на камине... И ваш дом обязательно станет местом, где претстует зимняя новогодняя сказка, а гостей ждет тепло и уют!



Новый год – самый любимый праздник всех детей на земле! Это волшебное время приближается неумолимо, а значит, пора готовить подарки, выбирать новогоднюю ель и украшения. В «Конфетти» помогут сделать новогоднюю подготовку приятной и волшебной! Тем более, что мы подготовили замечательные новинки игрушек для мальчиков и девочек, а также декоративную бумагу, банты и ленты для шикарной упаковки новогодних подарков.

С наступающим Новым Годом!



Набор "Anne Klein" - 15520p, максим «BIG BEN»



Набор "Victorinox" - 34960p, механизм «BIG BEN»

DJI Mavic 2 Pro:

всё лучшее от предыдущих моделей

DJI давно стал признанным фаворитом в сфере производства гражданских беспилотников, осуществляющих аэрофотосъемку. Флагманская серия портативных аппаратов DJI Mavic Pro постоянно совершенствуется и обновляется. DJI Mavic 2 обещает стать хитом, совмещившим в себе лучшие характеристики от предшествовавшего варианта Mavic Pro и Phantom 4 Pro, не жертвуя при этом весом и объемом.

Если появление белой версии Platinum особого интереса не вызвало, так как вариация серьезного улучшения полетных характеристик не претерпела, то появление на рынке дрона DJI Mavic 2, анонсированного 23 августа 2018 года, кардинально изменило отношение к новинке.

Функции и возможности DJI Mavic 2

Новая модель в инновационном стиле разработана для наиболее опасных и экстремальных съемок, к которым предъявляются завышенные требования. Модели поставляются в обновленном корпусе, благодаря которому их парусность снижена на 19, что позволило существенно увеличить дальность и время полетов.

Коптер с новыми полетными режимами представляет большой интерес для операторов, охотников, поисковиков, охранных структур, фотографов и творческих натур, профессионально занимающихся съемками. Легкость и динамичность работы достигается за счет стабилизационной камеры и доступности функции Hyperlapse, обладающей ускоренным эффектом.

В версии ActiveTrack 2.0 внедрено сочетание сенсоров, ранее не использовавшихся в модулях DJI, что позволяет предугадывать траекторию движения объекта и обходить препятствия, не теряя его из вида. Дрон позволяет получать отличные результаты без усилий, сразу же транслировать их в соцсетях, сохранять фото-контент (JPEG и RAW) на цифровых SD-носителях или во встроенном хранилище емкостью 8 Гб с возможностью постобработки.

Если оценивать объективно, то мобильный и компактный прототип Mavic летал и снимал аэро-контент совсем неплохо, но демонстрировал недостаточно высокое качество изображений и привлекал внимание прохожих громкими посторонними звуками.

Создание фантастически красивого видео становится доступным за счет программы Timelapse. Пользователь может выбрать один из трех режимов: «свободный», «полет по точкам» или «круг», и активировать его нажатием клавиши в DJI Go 4.

В числе основных достоинств DJI Mavic 2 специалисты отмечают:

- бесшумность модели, достигнутой за счет конструкции пропеллеров и доработки регуляторов оборотов;
- наличие предупреждающей системы столкновений APAS.

В схеме задействована задняя камера и 10 датчиков, том числе боковых. Нижние элементы имеют диодную подсветку, которая обеспечивает мягкую посадку в самых неблагоприятных обстоятельствах.

Стабильность работы камеры при максимально быстром перемещении аппарата достигается наличием сверхточного трехосевого механического подвеса.

- обновленная система трансляции видео OcuSync 2.0 с разрешением 1080 p, функционирует на 2-х частотах

(2,4 и 5,8 гГц), обеспечивает сохранение материалов в памяти и передачу данных в реальном времени. Непревзойденное качество съемки и детализация объектов,

являются заслугой именитого партнера - шведской компании HASSELBLAD.

- выдержка в различных условиях освещения регулируется настройкой лепестковой диафрагмы в диапазоне от f/2.8 до f/11. Устройство с современным

кодеком H.265 поддерживает стандарт HLG 10 бит и формат DNG/Raw. Камера работает с разрешением 5472x3648 точек.

- отличная сопротивляемость ветровым нагрузкам (свыше 10 м/с), обусловленная высокой мощностью, превосходящей расчётные значения.

- большое время полета, достигающее до 31 минуты, и дальность до 8 км.

- высокая скорость (72 км/ч), благодаря которой можно следить за движущимся транспортом и плавсредствами. Ранее для этой цели нужно было использовать Inspire.

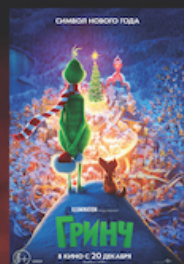
- фотографии получили возможность кадрового скеннинга без фантомов. В Mavic 2 Zoom динамический диапазон расширен до 13 ступеней, в Mavic 2 Pro - до 14.

Резюме

Мощный потенциал флагманского дрона DJI представляет интерес не только для любителей видео и фото-индустрии, но и опытных профессионалов.

Второе поколение дронов DJI Mavic 2 соответствует самым строгим требованиям и превосходит известные аналоги по всем параметрам. Их продажи уже стартовали, выбор конкретной модели зависит лишь от цели.

Источник: <https://dronerussia.ru/obzor-dji-mavic-2/>



Гринч

(Китай, США; мультфильм, фэнтези, комедия; 6+)

Любой бы на месте Гринча позеленел и взбесился. Как порядочный интроверт, он живёт в тёмной пещере на самой вершине горы подальше ото всех, но эти «все» готовят грандиознейшее празднование нового года. Они шумят, всё украшают и дико бесят. Кто бы отказал себе в удовольствии испортить праздник? Гринч решает украсть Новый год.

В кино с 20 декабря 2018 года.



Стекло

(США; фантастика, триллер, драма, детектив; 16+)

Похититель с множественным расстройством личности и террорист-инвалид Мистер Стекло выходит на своих давних противников - травмированную девочку-подростка Кейси и старшего супергероя Дэвида Дэнна.

В кино с 17 января 2019 года.



Три богатыря и Наследница престола

(Россия; мультфильм, приключения, семейный; 6+)

Князь Киевский решил назначить наследника престола, только вот беда - кто это может быть? Рожденик, друг семьи или может быть, заморская принцесса? Недолго думая, Князь-батюшка выбирает почти принцессу, а главного рожденика - племянника Забаву. Нычче она вместе со своим мужем Елисейем получает образование в далеком Царьграде, где правит коварный Василевс. Чтобы вернуть наследника на родные просторы за тридевять земель в снежном порядке отправляются три богатыря и, конечно же, главный придворный конь Юлий.

В кино с 27 декабря 2018 года.



Как приручить дракона 3

(США; мультфильм, фэнтези, боевик, комедия, приключения; 6+)

Когда-то викинги жили в гармонии с драконами. В те времена они делили радость, горе... и последние штаны. Казалось, что так будет всегда, но появление загадочной Дневной Фурии изменило жизнь острова. И теперь Иккинг и Беззубик столкнутся с безжалостным охотником на драконов, жаждущим уничтожить все, что им дорого.

В кино с 21 февраля 2019 года.



Мэри Поппинс возвращается

(США; мюзикл, фэнтези, семейный; 6+)

Фильм рассказывает о новых приключениях Мэри и ее друга Джека, которым предстоит встретиться с представителями следующего поколения семейства Бэнкс.

В кино с 03 января 2019 года.



Шутки в сторону: Миссия в Майами

(Франция; комедия; 16+)

История взаимоотношений безбашенного афро-французского копа и законопослушного детектива американо-кубинского происхождения, которые объединились, чтобы поймать парочку дипломатов-наркоторговцев.

В кино с 28 февраля 2019 года.





На Ясе:
аксессуары «АВOKADO» белая - 2500р.,
«АВOKADO»

World Class
СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ №1

Денис Казаков
инструктор
по TRX и боевым канатам

Боевой канат для кроссфита – это уникальное изделие, которое способствует успешному занятию спортом. Каждая тренировка обязательно будет развивать взрывную силу, мобильность и выносливость человека. Он может использоваться не только в кроссфите, но и в боксе, смешанных единоборствах и многих других направлениях спортивной деятельности.

СитиМолл fashion | спорт

Преимущества тренировок с петлями TRX

- петли TRX - самый лёгкий и мобильный тренажёр, их можно закинуть в сумку и взять с собой в командировку и на отдых или использовать дома;
- с помощью упражнений с TRX можно тренировать всё тело, а также задействовать мышцы-стабилизаторы, которые работают гораздо меньше при выполнении обычных упражнений;
- развитие стабильности кора (мышцы, поддерживающих туловище в вертикальном положении),
- исправление осанки;
- улучшение координации и выносливости.



Гончарова Мария
персональный тренер по Pilates

Гончарова Мария - персональный тренер по Pilates в фитнес клубе «World Class» сегодня расскажет нам, что такое Pilates, и в чем его польза.

Что представляет собой тренировка Pilates?

Самые распространённые ответы, которые мне приходилось слышать, это: растяжка, тренировка спины и пресса (медленно и печально) и, наконец, пилатес - это про подымать. Увы, но нет! Pilates - это НЕ растяжка, НЕ тренировка одного лишь живота и даже НЕ дыхательная практика.

Задавались ли вы вопросом почему:

- можно днями напролёт качать пресс, а плоского живота так и не увидеть?
- подтягиваться по 100500 раз, и все равно иметь круглую сутулую спину?
- «скакивать» по лестнице, но при этом регулярно мучиться от боли в шей в состоянии покоя, не говоря уже о наклонах и разгибаниях?
- до обморока махать ногами и приседать в пол, а вместо ягодич видят в зеркале унылое... унылый результат, в общем, а точнее - его отсутствие?

К сожалению, мало красиво выполнять упражнение, сидя на тренажёре или лёжа на коврике. Прежде всего, нужно уметь эффективно, функционально и безопасно двигаться в повседневной жизни. А вот этому как раз и учит Pilates! Говоря научным языком, это комплексная тренировка, включающая в себя: мобилизацию (активное движение тела во всех плоскостях), стабилизацию (умение эти движения контролировать), а также интеграцию, в которой происходит перенос полученных новых двигательных навыков в повседневную жизнь.



Почему Pilates так называется и когда это направление появилось?

Создатель методики - Джозеф Пилатес, человек на несколько десятилетий опередивший свое время. Родившись в XIX веке в Германии, и уехав в США в 20-е годы XX века, не имея медицинского образования, он создал уникальную революционную на то время систему упражнений по восстановлению двигательных функций тела после травм и заболеваний, а также тренажёры, при помощи которых результаты достигались быстрее. Pilates рассматривал организм человека как целостную систему, детали которой должны безупречно взаимодействовать в совокупности.

После смерти Джозефа в 1967 году его ученики основали свои студии и школы в разных штатах, а чуть позже контрология стала распространяться по всему миру. Данным направлением заинтересовались ученые и врачи, тренеры, фитнес и мануальные терапевты, были проведены и

проводятся сейчас исследования метода. Так контрология встала на научные рельсы, а в конце 20 века получила своё новое имя - Pilates. В настоящее время в мире существует несколько десятков школ пилатеса со своими нюансами и особенностями. В России наиболее известны несколько школ: Polestar Pilates, STOT Pilates, Romana Pilates, школа М. Кинга и другие.

Какие тренировки из системы Pilates «World Class» может предложить своим клиентам?

Заниматься Pilates в клубе можно как в групповом, так и персональном формате. Групповые занятия проводятся 6 дней в неделю в удобное для клиентов время. Индивидуальные занятия проводятся в специально оборудованной студии персональных тренировок.

Расскажите подробнее, как проходят ваши групповые занятия, их цель, уровень нагрузки и сложности. Что они могут дать мне, как клиенту «World Class»?

Работая с группой, я стараюсь создать особую атмосферу занятия, вдохновить клиентов на увлекательное, осознанное путешествие в страну под названием «Ваше тело». Только так, в состоянии полного погружения, вы способны чувствовать своё тело, понимать, как происходит движение в нем, улучшать и менять его. Двигаясь осознанно, а следовательно, правильно и безопасно на тренировке, вы перенесите полученный навык в повседневную жизнь. Благодаря регулярным занятиям и закреплённым навыкам естественного движения, вы сможете избавиться от болей в пояснице и других отделах позвоночника, улучшить осанку, быстрее восстановиться после травм и операций, вернуть гибкость и подвижность суставам, а мышцам тонус, сформировать подтянутый силуэт. Если вы задумываетесь о рождении ребёнка, то Pilates поможет вам подготовиться к беременности и родам и быстрее прийти в форму после. Спортсменам, профессиональным танцорам занятия помогут улучшить технику движений в выбранном виде спорта и танцевальном направлении.

Что касается уровня сложности групповых занятий, то сейчас он средний. Однако любое упражнение имеет несколько версий - от очень простой, что особенно важно для новичков, до продвинутой, что представляет интерес для тех, кто уже давно занимается пилатесом. В будущем хочется ввести в расписание класс как для начинающих - prepilates mat, так и урок для подготовленных и давно практикующих систему - pilates mat advance.



Что предлагает «World Class» клиентам, желающим заниматься персонально?

Персональные занятия проводятся в единственной на Сахалине студии Pilates на специальном оборудовании: Реформер, Стул, Корректор для спины, Стол-трапеция. Они представляют собой системы пружин разного сопротивления и длины, строп, подвесных устройств, дополнительного оборудования в виде петлей, ремней, балансировочных дисков. Тренажеры для Pilates целенаправленно программируют новый двигательный навык и помогают перенести его в жизнь.

За счёт чего это происходит? За счёт ограничения степеней свободы движения, перераспределения мышечных усилий, проприорецепции, четкой дозировки нагрузки, контроля темпа движения. Пружины и стропы тренажеров помогают

действовать только нужные мышцы, не перетруждать напряженные участки тела и, наоборот, проработать слабые.

Кроме того, находясь на тренажере, клиент студии может почувствовать свои слабые места, асимметрии

тела, что значительно улучшает понимание своего тела и отдельных его частей в пространстве. Все упражнения, а их несколько сотен, а также программа тренировок подбираются строго индивидуально, в зависимости от результатов обязательной двигательной диагностики и целей клиента.



А если человек хочет бы заниматься Pilates, но не уверен, насколько ему подойдет это направление?

Таким людям клуб предлагает стартовую тренировку. Это индивидуальное занятие с тренером, которое включает в себя знакомство и выявление целей клиента, проведение двигательных тестов и их интерпретацию, тренировку на большом оборудовании, рекомендации по дальнейшим занятиям, их интенсивности, формату.

Ваши пожелания читателям журнала.

Я хочу пожелать всем жителям Сахалина и гостям города две удивительно простых вещи! Начните двигаться! Прямо сегодня, сейчас. Выполняйте каждый день несколько легких, любимых вами упражнений. Встаньте с дивана, рабочего стула и пройдите несколько шагов, спуститесь на этаж ниже, поднимитесь по лестнице в свою квартиру,

погуляйте перед сном полчаса. Современный мир требует от нас очень много усилий для выживания, не говоря уже о хорошем качестве жизни. Мы затрачиваем слишком много энергии для того, чтобы решать какие-то повседневные задачи. И подчас они так истощают наше тело и разум, что не остается сил и времени на простые жизненные радости: игра с детьми, походы в театр или кино, общение с супругом без ТВ и телефона в руках, прогулка по лесу, катание на велосипеде или лыжах.

Лучшим лекарством для наших уставших мышц, суставов, позвоночника, для снятия напряжения, разгрузки нашего мозга было и остаётся движение! «Путь в 10 тысяч лет начинается с первого шага».

Сделайте свой сейчас!



ПЛАН ЛЕДОВОГО КОМПЛЕКСА



- СКА - Спортивный клуб Арена
- Нэпманские бани - банно-оздоровительный комплекс
- Basta Pilsner - первый чешский ресторан
- ТАФГАЙ - магазин хоккейного снаряжения



ПЛАН ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА СИТИ МОЛЛ

СТРОЕНИЕ В

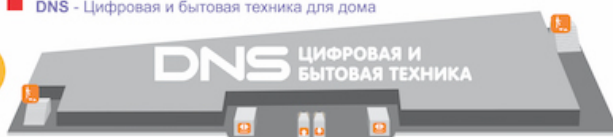
- CITY SALE HOME - товары для дома

4



- DNS - Цифровая и бытовая техника для дома

3



- ЭЛЬДОРАДО - супермаркет бытовой техники

2



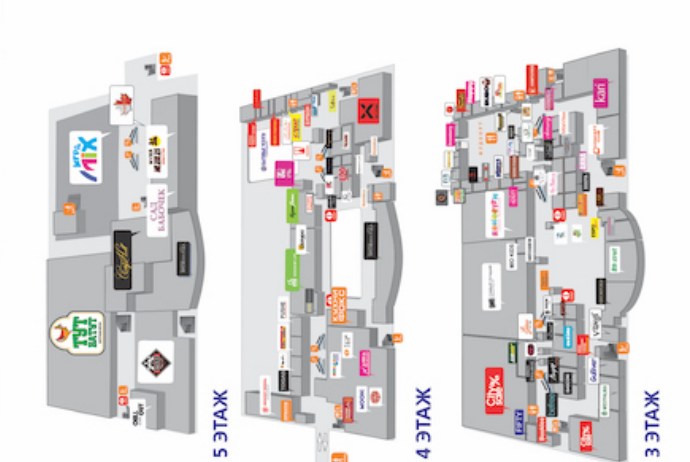
- GOLD & ART - украшения и аксессуары
- ASKONA - кровати и матрасы
- ELENА FURS - изделия из меха
- LORENA КУХНИ
- US MEDICA - массажные кресла

1



ПЛАН ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА СИТИ МОЛЛ

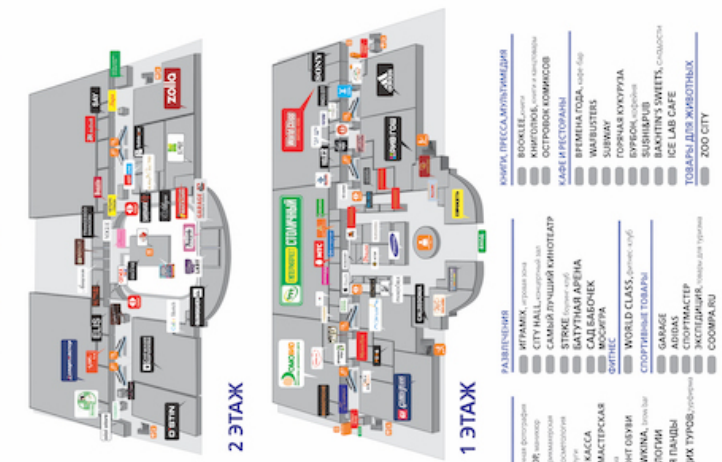
ОБЪЕКТЫ ЖЕНСКАЯ МОДА 8TH STREET MA BELLE ZOLA MANGOSTONE АННА СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА GLOMA JEANS BENITTON CITY SALE A-ZONE ЖЕНСКАЯ МОДА DRESS CODE EKKIMO HOT LINE FASHION LUTY PINK SAY SHOPPING-МАНИА THE ONE VOUGE ТОРОДСКОЕ СТИЛЬ ГАРОБОС ДЕФИНС ZE BAZAR GIGI GINNYK ELENA EURS LOVE REPUBLIC МУЖСКАЯ DONATTO MY'S STYLE BULLDOZZER КУТОРЫЕ БЛАЖА ZATSEV RITY МУЖСКАЯ BEPPE BOOTA KATYNA CONCEPT CLUB ODD STORE ОДИ	ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА HOME ME ДОМОВИД КУХНИ СИТИ KAFKA FOOD РИМЕ ОГОГО БИСТАНОВАНА, мебель ИПОСЕДА, детская мебель АНОК, мебель ОТЕКОВО, мебель ТОДА KOLK, кровати и кровати ШАУРА, мебель ASOMA LONINA КУХНИ РОССИИ ЛАДЫ, мебель ФОРМУЛА ДАВНА АСКОТ МЕБЕЛЬ ДАДА - мебель САЛОНА СТОЛОВАЯ СЕЗОН ВРОСЕТЬ МЕЛАН MTC СВЕЗНОИ ВРАЛИН СТОЛЫЙ МИР ЦИФРОВАЯ МОЗАИКА YOTA АПТЕКА ЛИБРОЧКА, детская ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ GLOMA JEANS, детская одежда MOSCH, детская одежда UNDERGROUND JUNIOR КОНФЕТТИ, одежда для детей МАМИНА РАДОСТЬ ПОНИШКА, игрушки и игрушки AGODA MID KIDS, детская одежда GULLIVER, детская одежда СОЗВЕРА.RU
---	---



5 ЭТАЖ 4 ЭТАЖ 3 ЭТАЖ

ПЛАН ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА СИТИ МОЛЛ

НАКОНЕ ЕЛЛЕ MELATISA CALLEDONA MOGADO OLYB EPYPOHOCES KABI BACON KALKA FRANCESCO MARCONI STYLE II CITY SALE GARAGE ZONER ACCESSUARY DIPLOMATOR FRANCESCO MARCONI, обувь I-TOUCH LADY COLLECTION AMULIA АСИЕНТ ЗООТОС ВРЕМЯ СТИЛЬ, детская одежда OCEANMARKET FASTER BIG BEN, часы IVAN LASHMANOV АСИЕНТ ELEGANZA ТЕПЛОТА КОДАК, детские SAMUNG, детские часы DMS ZINODRAGO BONY Diolog КОЛЛЕКЦИОНЕРЫ, КУХОНЬ SWALLOTT SUPRA NOMINATION, игрушки ЗООТОС КИТОЛА МАСТЕР БРАМАНЕ LADY COLLECTION, игрушки РАКОВОА АННА	КОСМЕТИКА И ПЕРФЮМЕРИИ РИЕ ГОШ, парфюмерия и косметика MOIT, парфюмерия и косметика АСОУТЕ, косметика СТИЛЬ И ПЕРФЮМЕРИИ МАНИА YVES ROCHER ЛУТАЛЬ, парфюмерия и косметика ЛПА, косметика LIA WIL, духи КРИМСКАЯ КОСМЕТИКА INSLUT ФУЗКОРТ-ОПТИСТОП BIRM TIME BUBO CARTE D'OR, парфюмерия CINIKASON FREZA SNOWBERRY, парфюм ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ Broom Oxygen bar MEGANEX GOOD FOOD Ави Ван Раман ИПОСКОЕ ПОНИШИ IPON KABC, косметика Crazy Chicks BAKIN ROBINS, косметика НАРРУ, косметика BREAKFAST, косметика ШАРМАМА, косметика CRAZY TACOS ПОДАРОК И ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА ZAKAM, косметика SAKHAIN SUUVINS СУВЕНИР-С SANDY ROSE, часы ТОВАРЫ СТОРИНЧИЙ, сувениры ТИ-А-ТИ-А РУСС, детская парфюмерия
---	--



2 ЭТАЖ 1 ЭТАЖ

СТРОЕНИЕ А