

# БОДИ ПОЗИТИВ

НЕ В СМЫСЛЕ – БОЛЬШЕ ТЕЛ РАЗНЫХ И НЕСТАНДАРТНЫХ (ЗДЕСЬ МЫ ТОЛЬКО ЗА), А В СМЫСЛЕ – ЕСТЬ ХОРОШИЕ НОВОСТИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ЗАНЯТЬСЯ И ФОРМОЙ, И СОДЕРЖАНИЕМ

Можно сколько угодно не любить слово «тренды» и фразу «подготовить тело к лету», но и то и другое – реальность. В определенный момент мы вдруг начинаем ходить на одни и те же тренировки, делать одинаковые процедуры и покупать гаджеты-близнецы. В психологии это называется «избирательный разум»: жизнеспособным и популярным становится то, что, как правило, является лучшим (или самым интересным) на данный момент. Так что для тех, кто все-таки решил подготовить тело к лету, мы составили краткий обзор боди-трендов.

## ПРОЦЕДУРЫ

Тренировки и правильное питание позволяют создать платформу, на которой уже можно оттачивать детали. С этой задачей хорошо справляются аппаратные процедуры, направленные на коррекцию фигуры. «По-прежнему не теряет актуальности “крепкая”, проверенная классика, – говорит к. м. н., дерматолог-косметолог Мария Ширшакова. – Хорошие результаты дают прессотерапия и мезотерапия по телу. Первая процедура помогает избавиться от целлюлита и лишней жидкости, запустив лимфоотток и восстановив кровообращение, а вторая – укрепляет ткани и помогает в борьбе с локальными жировыми отложениями, отеками, неровностями кожи». Эти методики хороши в любой сезон для поддержания формы и тонуса кожи. Однако, когда речь заходит о похудении в короткие сроки, стоит подумать об ультразвуковой липосакции и криолиплизе. «Здесь я бы назвала две мощных процедуры, – комментирует Лилия Покасова, главный врач клиники Omny Beauty. – Первая, конечно, – ультразвуковая липосакция на аппарате Ulfit, когда путем прогрева тканей на четко заданной глубине жировой адипоцит лопаются и потом выводятся естественным путем. Результат



**МАРИЯ ШИРШАКОВА,**  
к. м. н., дерматолог-косметолог,  
основатель  
и руководитель  
клиники «Клиника  
Марии Ширшаковой»

«MUST-DO-ПРОЦЕДУРЫ, КОТОРЫЕ Я ДЕЛАЮ СЕБЕ, ЧТОБЫ ВСЕГДА БЫТЬ В ФОРМЕ. ВО-ПЕРВЫХ, ЭТО EMS-CULPT – ЛУЧШЕЕ, ЧТО ЕСТЬ НА РЫНКЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МЫШЦ В ТОНУСЕ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЛОКАЛЬНЫХ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ В ПРОБЛЕМНЫХ МЕСТАХ. ВО-ВТОРЫХ, КРИОЛИПОЛИЗ НА АППАРАТЕ COOL-SCULPTING – БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ЛИПОСАКЦИЯ. В ТРЕТЬИХ, RF-ЛИФТИНГ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ БОРЬБЫ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ, ДРЯБЛОСТЬЮ КОЖИ, РАСТЯЖКАМИ И ЖИРОВЫМИ ОТЛОЖЕНИЯМИ, А ТАКЖЕ ОТЛИЧНО СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ СОБСТВЕННОГО КОЛЛАГЕНА».



ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ RITUEL CORPS, **PAYOT**; УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА BODY PERFORMANCE, **ELEMIS**; СЫВОРОТКА-АКТИВАТОР СЖИГАНИЯ ЖИРА MORPHO FITNESS, **INSTITUT ESTHEDERM**; АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ МАСЛО ВІРКЕ, **WELEDA**; УВЛАЖНЯЮЩАЯ ЭМУЛЬСИЯ ДЛЯ ТЕЛА BLACK ROSE BEAUTIFYING EMULSION, **SISLEY**





АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КРЕМ BODY FIT, CLARINS; МОДЕЛИРУЮЩИЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ СПРЕЙ ДЛЯ ТЕЛА OFFI LÉGERÉTÉ, THALGO; АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ СЫВОРОТКА ALGAE TSUNAMI, FRESH SPA BY NATURA SIBERICA; ЛОСЬОН-ДЕТОКС ZDRAIN, RHEA; АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ МОЛОЧКО ANTI-CELLULITE DETOX MILK, ARAVIA

обычно виден сразу (иногда складка в 2–3 см убирается с первого раза), и затем эффект нарастает в течение 4–6 недель. После Ulfit для достижения максимального результата можно пройти курс «Эндосферы» или ручного массажа для активизации процесса вывода лопнувших адипоцитов. Вторая – криолиполиз COCOON Cooltech, который работает с телом уже в более масштабных объемах (жировой объем складки 5–10 сантиметров). При заморозке жировой адипоцит попросту умирает и также выводится естественным путем из организма примерно через месяц. Уже через неделю можно наслаждаться первым результатом, который будет нарастать».

### ТРЕНИРОВКИ

«На данный момент я бы выделил две основные тенденции в фитнесе, – рассказывает Антон Феоктистов, сооснователь и идеолог сети студий персонального тренинга Pro Trainer. – Первая – это прорыв outdoor-программ, вторая – занятия онлайн, которые раньше не были столь популярны. Сегодня занятия онлайн стали организованной системой. Даже уезжая в командировку или в отпуск, люди просят разработать для них комплекс, который поможет поддерживать форму. Это удобно и очень эффективно. Хочу сказать, что если человек хочет похудеть гармонично, то очень важно не просто погружаться в один любимый вид спорта (бег, плавание или велосипед), а составить разнообразную систему тренировок, в которой будут и растяжка, и силовые упражнения, и комплексы на координацию и ловкость, – то, что поддерживает организм в функциональном состоянии. Более того (и это особенно важно для тех, кто ставит перед собой задачу похудеть), если вы привыкаете к одной нагрузке, то результат на трату калорий с каждым разом будет становиться меньше. Вы можете пробежать больше, но потратить меньше калорий. Это тоже важно учитывать в личной фитнес-истории».

Тему индивидуального подхода к физическим нагрузкам продолжает тренер-физиолог Алексей Таги-Заде, фитнес-специалист консьерж-сервиса персональных тренировок To Be Perfect.

«Привязка к тренажерам и одному спортивному клубу скоро станет каменным веком. Поверьте, занимаясь дома или на улице, можно достичь тех же, а то и более значительных результатов, что и в зале со сложными современными тренажерами. У инструктора всегда есть с собой огромное количество функционального оборудования – набивные мячи, валики, приспособления для мобильности суставов, элементарные резинки... – говорит Алексей. – В современном фитнесе акцент все больше смещается в направлении Mind & Body – занятий в любом месте, в любое время, через осмысление того, что и как делает тело. Именно поэтому мы разработали систему (и даже философию) «Базовый фитнес-контроль», полностью отвечая за все ЗОЖ-аспекты наших подопечных – от физической нагрузки и питания до правильного сна и эмоционального настроения. Одно из самых интересных направлений – это 3D-тренировки. В бытовой жизни мы всегда двигаемся в 3D-пространстве, и эту «объемность» мы перенесли на занятия, заставляя тело развиваться во всех трех плоскостях. Это дает человеку не только красивый рельеф, но и гибкость, ловкость, здоровье. Иногда накачанные мышцы абсолютно не растянуты – от этого начинают болеть колени, ныть стопы, руки плохо поднимаются. Выход – как раз 3D-занятия, когда инструктор работает с такой «тонкой» материей, как фасция (соединительная оболочка), и помогает телу выработать нужные паттерны, позволяющие чувствовать себя комфортно и выглядеть гармонично».



**ВИКТОРИЯ РОЩАНИНОВА,** директор и совладелица клиники Kraftway

«ПОДЕЛИСЬ ЛАЙФХАКОМ, КОТОРЫЙ ОТКРЫЛА ДЛЯ СЕБЯ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА, Я ОБЯЗАТЕЛЬНО ИДУ НА ПРИЕМ К НАШЕМУ ВРАЧУ-ГОМЕОПАТУ И БИОЭНЕРГОТЕРАПЕВТУ ЕВГЕНИЮ НУЛЮ. ОН ПРОВОДИТ ДИАГНОСТИКУ И ПРОПИСЫВАЕТ КАПЛИ, КОТОРЫЕ АКТИВИЗИРУЮТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ И ЗАПУСКАЮТ ПРОЦЕСС ДРЕНАЖА. Я ПРИНИМАЮ КАПЛИ ДВЕ НЕДЕЛИ И ТОЛЬКО ПОТОМ НАЧИНАЮ КУРС ПРОЦЕДУР ПО КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ НА АППАРАТЕ LUMICELL WAVE 6, РАБОТАЮЩЕМ НЕ ТОЛЬКО НАД «ФОРМОЙ», НО И НАД КАЧЕСТВОМ КОЖИ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ТАКОГО ПОРЯДКА ДЕЙСТВИЙ – КАПЛИ, ПОТОМ УХОД – МОДЕЛИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ ДОСТИГАЕТСЯ БЫСТРЕЕ».