

## 2 Завидные невесты

# В стремлении к совершенству

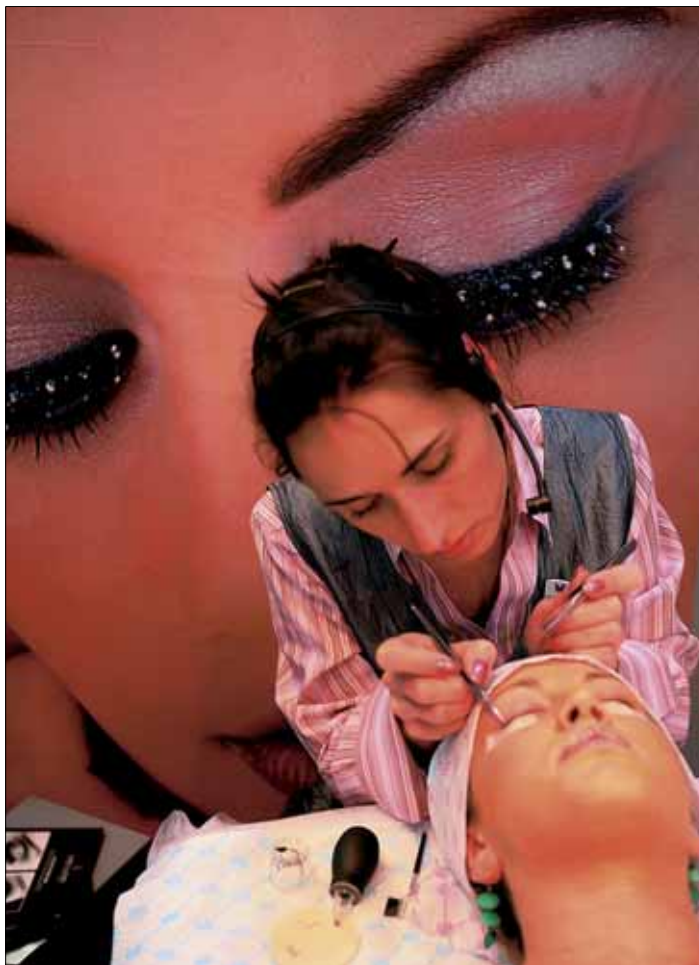
**Красота.** Как выгодно подчеркнуть достоинства

**СПб.** Жениху и невесте, желающим идеально выглядеть в день бракосочетания, нужно внести в свое расписание новую графу — процедуры по уходу за внешностью.

Быть на высоте в самый знаменательный день своей жизни просто, если начать готовиться к нему заранее. Косметологи, тренеры, диетологи и другие специалисты индустрии красоты советуют невесте и жениху вплотную заняться своей внешностью примерно за 3-4 месяца до свадьбы. Они рекомендуют выделить определенные зоны ухода: например, лицо, волосы, тело — и планомерно в течение этого срока работать над каждой из них.

«Начинать ухаживать за телом нужно не менее чем за 3-4 месяца до свадьбы. Большинство процедур проводится курсом, таким образом, к назначенному дню можно получить максимальный результат, а заодно и закрепить его. Это относится к таким процедурам, как моделирование тела, антицеллюлитные программы, водорослевые и прочие обертывания, подтягивающим и балансирующим процедурам», — рассказывает Екатерина Бондаренко, администратор салона красоты «МАЙ HairSPA».

Специалисты советуют и женщинам, и мужчинам перед свадьбой сделать несколько процедур по увлажнению и очистке кожи лица. Будущие невесты могут также выбрать процедуры с эффектом лифтинга, которые придадут еще больше сияния и свежести счастливой невесте. Ослепительную улыбку жених и невеста могут приобрести буквально за одну процедуру чистки зубов. А эффекта роскошных волос можно добиться с помощью молекулярного ухода, который быстро восстанавливает структуру волос.



● Начинать ухаживать за лицом и телом нужно примерно за 3-4 месяца до праздничного дня. ФОТО: АНТОНИНА БАЙГУШЕВА

Что касается программы по уходу за лицом, то ее следует четко распланировать вместе с врачом.

«Агрессивные процедуры: инъекции, пилинги — нужно сделать за определенное время до свадьбы, а напоследок стоит оставить процедуры по уходу за лицом с элементами релакса: это массажи и маски», — советует Елена Лапина, врач-дерматолог-косметолог отделе-

ния косметологии и пластической хирургии клиники «Скандинавия».

Окрашивать волосы, брови, ресницы лучше всего за 5-7 дней до свадьбы, чтобы было время все исправить в случае неожиданного результата.

И самое главное — перед свадьбой не пускаться во все тяжкие даже в самых лучших косметологических центрах города: ко-

жа, не привыкшая к такому «напору», может и отреагировать совсем не так, как хочется.

Лучше сосредоточиться на нескольких процедурах, устраняющих явные косметические недостатки. И, конечно же, тщательно поработать над тем, чтобы подчеркнуть все свои достоинства.

Галина Мильто  
contact@dp.ru



● Красиво оформленное блюдо значительно улучшает усвоение пищи. ФОТО: АРХИВ «ДП»

## Антистрессовый режим для тела и души

**СПб.** Диетологи категорически запрещают прерываться строгих диет в предсвадебные месяцы. Неправильное питание может привести к обратному эффекту.

Диеты могут измотать и так возбужденный предсвадебными хлопотами организм. В результате они доведут лишь до изможденного вида, а не до желаемого эффекта легкости и воздушности. Тонкая талия в свадебном платье — это прекрасно, но не настолько, чтобы ради нее жертвовать здоровьем.

«Есть золотое правило: никогда не доводить себя до голода и никогда не доводить себя до жажды», — рассказывает Владимир Снежик, методический директор компании «Срата Партнерс», управляющей сетями клубов «Оранжевый Фитнес» и «Сити Фитнес». — Организм восполняет все утраченное при первой же возможности».

Тем, кто желает быть в форме, рекомендуется есть как минимум пять-шесть раз в день. И соблюдать самые основные правила — употреблять больше жидкости, питаться сбалансированно, стараться избегать стрессов, больше бывать на свежем воздухе, принимать поливитамины.

### Без добавок

За несколько месяцев перед свадьбой специалисты советуют молодоженам исключить из рациона все продукты, содержащие искусственные пищевые добавки: консерванты, красители. У людей, даже не склонных к аллергии, ненатуральные добавки могут время от времени вызывать нежелательные эффекты. Из-за стресса, вызванного приятными, но довольно волнительными хлопотами, они могут проявляться острее. Елена Лапина, врач-дерматолог-косметолог отделения косметологии и пластической хирургии клиники «Скандинавия», советует включать в рацион побольше свежих овощей и фруктов, цель-

### Наиболее щадящие диеты

- **Дробное питание.** Принцип: есть 5-6 раз в день небольшими порциями натуральные продукты.
- **Раздельное питание.** Принцип: правильное сочетание продуктов
- **Временные ограничения.** Принцип: не есть после 18:00, 17:00, 19:00.

ных круп, злаков, кисломолочных продуктов. А простые углеводы — сладости, булочки лучше не употреблять вовсе. Сладкоежки могут в меру баловать себя горьким шоколадом, сухофруктами. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 3 часа до сна. Не-

«Золотое правило: не доводите себя до голода и не доводите себя до жажды».

● Владимир Снежик, «Срата Партнерс»

обходимо пить 1,5-2 литра чистой негазированной воды в день. Причем большую часть воды лучше выпивать до 18 часов, чтобы не провоцировать отечность век.

### Мини-отпуск

Особенно нервным женихам и невестам специалисты советуют за 1-2 месяца перед свадьбой отправиться в мини-отпуск, лучше всего, если это будет ср-направление. Такой отдых может привести в порядок не только тело и мысли, но и реабилитировать пострадавшую нервную систему. Если возможности отправиться в отпуск нет, тогда можно начать ходить на йогу и пилатес. В результате регулярных занятий в качестве бонуса к подтянутым мышцам молодожен получает умение правильно дышать и концентрироваться, а значит, навык моментально успокаиваться.

Галина Мильто  
contact@dp.ru

## Как найти свою вторую половинку



### Памятник для ищущих любовь

- **Памятник бегемотике Тоне.** Он установлен в парке современной скульптуры, который находится во дворе здания филологического факультета Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ).
- **По легенде, девушка,** которая мечтает найти жениха, должна подержаться за правое ухо бегемотика, а молодой человек, если он хочет найти невесту, — за левое.
- **Автор скульптуры** Владимир Петровичев.