

Ноябрь 2015

InStyle

ВЫШЛИ В ЛЕДИ

СЕМЬ ЭЛЕГАНТНЫХ
НАРЯДОВ
НА ВСЕ ВРЕМЕНА

*Энн
Хэттуэй*

о любимых
украшениях,
винтажных платьях,
социальных сетях
и коварном зеленом цвете

34

ПАРЫ
МОДНОЙ ОБУВИ

ЗАМШЕВЫЕ САПОГИ,
БОТИЛЬОНЫ
С БАХРОМОЙ

& ЧЕЛСИ
НА КАБЛУКЕ

18+

ISSN 1816-2142

15011



9 771816 214004

ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
И ЭФФЕКТИВНЫЕ
СРЕДСТВА
ANTI-AGE

Теплая компания

ПАЛЬТО, КУРТКИ
И ЖИЛЕТЫ
ИЗ МЕХА

плюс 13 ПУХОВИКОВ
ДЛЯ ЛЮБОГО
СЛУЧАЯ



ЖАНЕЛЬ МОНЕ

? Лак быстро скалывается — уже на следующий день кончики ногтей выглядят неряшливо. Как сделать маникюр более стойким?

Обратите внимание на топы с гелевым эффектом (такие есть, например, у марок Essie и Sally Hansen), которые автоматически продлевают стойкость любого цветного лака. Формула средств содержит акрилат сополимер — благодаря этому компоненту покрытия хорошо схватываются с лаком, ложатся плотным глянцевым слоем, защищают маникюр от сколов и при этом не требуют закрепления с помощью специальной лампы.

Верхние покрытия для ногтей Essie Gel-Setter, 427 р.; Sally Hansen Gel Shine 3D, цена по запросу.



С пользой для тела

Тем, кто справедливо считает, что печенье и шоколадки не пойдут на пользу организму, стоит присмотреться к полезным детокс-снекам — например к My Royal Detox, которые предлагает компания здорового питания «Королевский рацион». «В их составе — оптимальный набор витаминов, минералов, ферментов и растительных волокон», — поясняет врач-диетолог, кандидат медицинских наук Маргарита Королева.

Снеки Brainfoods, 700 р./ассорти из 10 шт.



Финиковые конфеты с кунжутом My Royal Detox, «Королевский рацион», 250 р.



Компания *brainfoods.ru* придумала свой вариант — натуральные миксы из орехов, сублимированных или сушеных ягод, фруктов и овощей.

? В расписании моего фитнес-клуба появился *antigravity-стретчинг*. Чем он отличается от *antigravity-йоги*?

«В отличие от *antigravity-йоги* стретчинг включает в себя упражнения на растяжку и расслабление, — говорит тренер фитнес-клуба Sky Club Алина Шевченко. — Тренировка также помогает снять напряжение с позвоночника, что важно для всех ведущих сидячий образ жизни». Кроме того, эти упражнения способствуют развитию гибкости и подвижности суставов.



Поклонница йоги Светлана Бондарчук освоила и ее *antigravity-версию*.

Тренировки *Antigravity Stretch* в Sky Club.