

Система *Iyashi Dome* действует за счет инфракрасных волн, которые называют «лучами жизни» за выраженный эффект детоксикации и омоложения.



7 ВЫВЕСТИ ТОКСИНЫ

Если вырваться из города в отпуск пока не удастся, пройдите курс детокса в Five Spa — здесь появилась кабина *Iyashi Dome*, использование которой после обычного массажа усиливает его эффект в разы. Приятный бонус — за получасовую процедуру (3 900 р.) можно сбросить до 3 кг лишнего веса, к тому же она улучшает общее самочувствие и качество сна. www.five-spa.com.

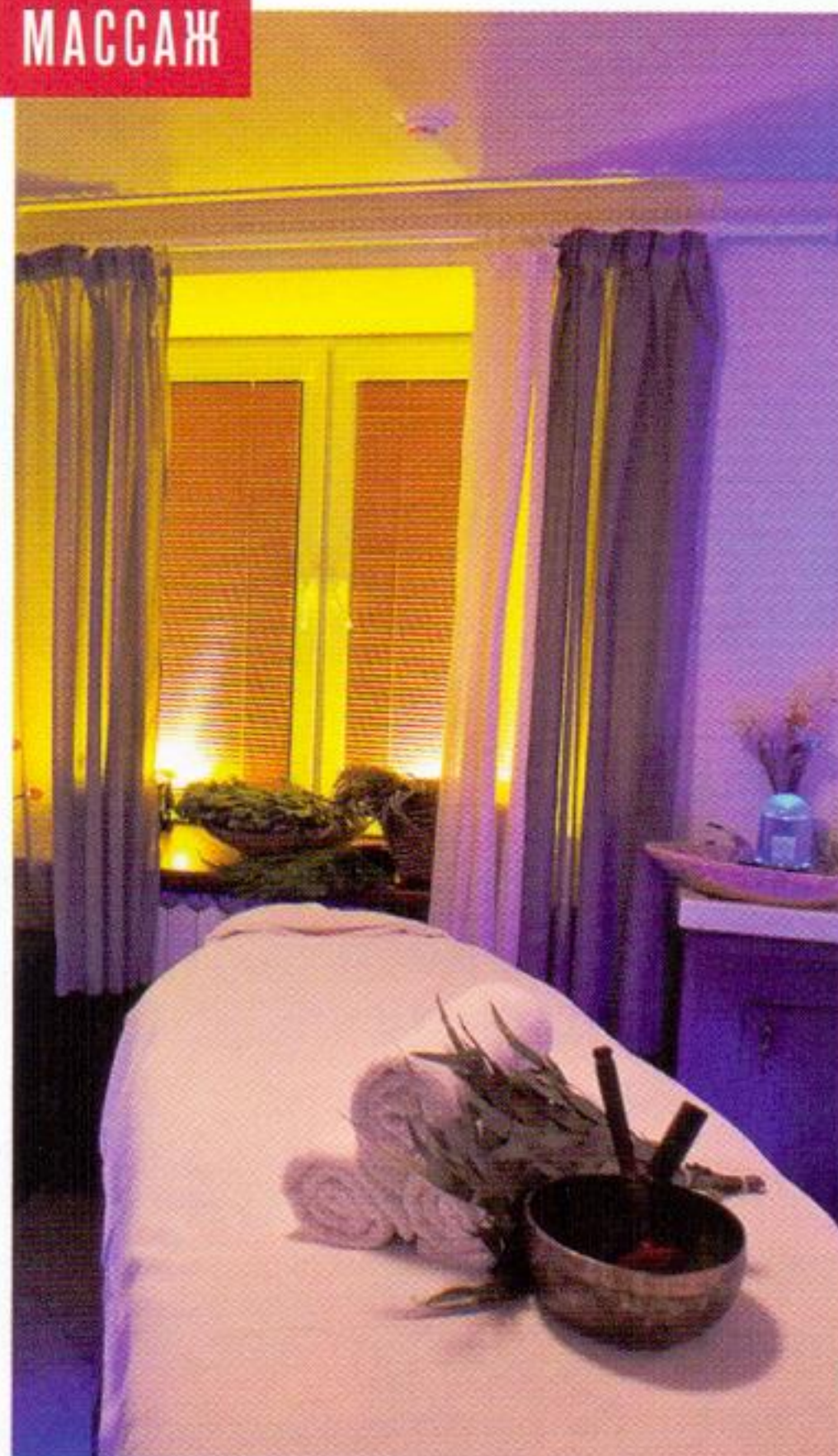


6

ПРИМКНУТЬ К ЗЕЛЕНЫМ
Своевременно обновляем не только операционную систему iPhone, но и свой организм. Лучший способ — перейти на неделю на зеленые коктейли или заменить ими 1–2 дневных приема пищи. «Свежая зелень дает энергию, содержит растительные аналоги мужских половых гормонов и повышает потенцию», — уверена **Ольга Пашкова**, диетолог компании **Just for You**.

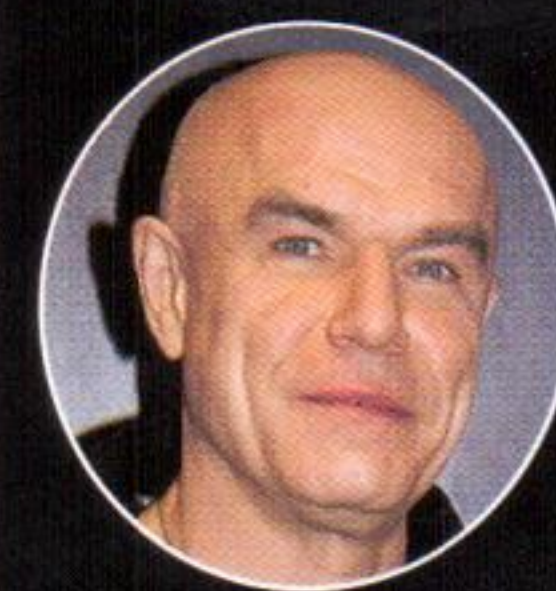
Коктейль из корня сельдерея, имбиря и петрушки, программа Green Line, www.justforyou.ru.

МАССАЖ



8 СМЕНИТЬ ПРОГРАММУ

Походы в барбершопы с недавних пор начинают перерастать в настоящие спа-аттракционы. Например, в Mr. Right теперь можно не просто постричься-побриться, но и сделать отличный массаж. Среди непривычного, но интересного — процедуры для тела с морскими водорослями *Thalion* (от 3 000 р.), *afterparty*-уход за лицом (2 700 р.) и авторские программы спа-терапевта Даниэля, разделенные на темы по четырем стихиям («Огонь», «Вода», «Земля», «Воздух») — с кофейным пилингом и массажем теплыми травяными мешочками и вулканическими камнями. www.mr-right.ru.



СЕРГЕЙ МАЗАЕВ, МУЗЫКАНТ

1 «Летом я стараюсь ездить на велосипеде каждое утро в выходные дни, но гастроли и концерты периодически вносят в этот идеальный план коррективы. Одно время даже гонял с группой, но сейчас не успеваю, катаюсь один».

2 «Занимаюсь плаванием с инструктором в «World Class Жуковка» — плаваю всеми стилями, могу часами не вылезать из бассейна. Периодически хожу на стрейч и в тренажерный зал — это уже самостоятельно».