

ФОТОПРОЕКТ



ЕЛЕНА МАКАРОВА

Проект «Они существуют» родился в какой-то мере из чувства протеста.

Я фотограф, постоянно работаю с женщинами, вижу красивых, успешных, любимых и счастливых женщин!

Но стоит включить телевизор, открыть журнал, интернет, как со всех сторон слышишь, что после 35-40 в России женская жизнь кончается. Белое не носить, обтягивающее не надевать, и печальный Жванецкий вторит, что «исчезают женщины после 50-ти... исчезло целое поколение...»

А кто же тогда влюбляется в 45? Кто рождает в 49? Кто в свои 55 выходит замуж, да ещё по любви?

Да вот ОНИ! Те самые «пропавшие» женщины 45+, которых не хотят видеть, а ОНИ СУЩЕСТВУЮТ!

Свою задачу я увидела в том, чтобы раскрыть не только внешнюю и даже не потенциал, а показать женщину ту, что даёт гармонию этому миру.

Почему мои героини 45+?

Да потому, что именно с этого возраста раскрывается сила женственности и красоты. Это точка отсчёта, когда женщина становится властительницей дум!

Фотопроjekt «Они существуют» – это истории о вас, «женщины 45+», которые многое прошли, со многим разобрались, изменили свою жизнь и своим примером вдохновляют других.

«ОНИ СУЩЕСТВУЮТ»

В последнее время этот вопрос всё чаще звучит... от мужчин. Современный мир стремительно изменился, и только женщины своими ежедневными заботами, решением бытовых и деловых вопросов кажутся «островками спокойствия» в этом «безумном, безумном, безумном мире».

И это неудивительно: самой природой нам дано нести красоту, гармонию, энергию созидания в жизнь. Потому что всё, что мы делаем: рожаем и растим детей, создаём и развиваем бизнесы, строим головокружительные карьеры, которые мгновенно меняем на лад и спокойствие в семье, мы делаем ради красоты этого мира. Но знаем ли мы сами, как мы красивы?

Видим ли то совершенство и нежность, напор, энергию и свою одухотворённость?

БУДУТ ЛИ
ЖЕНЩИНЫ
ПРАВИТЬ
СОВРЕМЕННЫМ
МИРОМ?

Пока ты живёшь натужно, как рабочая лошадь, делая себя удобной для всех вокруг – никто никогда не полюбит тебя! Только когда ты войдёшь в свою смелость – звучать собой – только тогда у тебя появится ВКУС! Только тогда мужчина сможет, наконец, РАСПРОБОВАТЬ тебя настоящую! Только тогда люди вокруг УВИДЯТ тебя. Только тогда ты вызовешь искренний интерес, а не желание использовать тебя в своих целях...

Звучи, любимая! Хватит быть пресной и кислой. Хватит быть компромиссом между радостью и тоской. Хватит себя предавать ради призрачной надежды быть «кем-то любимой»... Не будешь, родная! Не будешь, потому что в тебе нет вкуса... В тебе нет искры. Нет жизни. ТЕБЯ СЛОВНО НЕТ...

Пора добавить в свою жизнь специй! Но не повинуйся гламурному рецепту, а следуя лишь зову своей души!

Не бойся ошибаться – бойся стоять на месте! Не бойся терять людей – бойся предать себя! Добавляй в себя вкус! Не ради кого-то – только ради себя! Только входя в свою ценность, ты начинаешь быть по-настоящему ИНТЕРЕСНОЙ! Но тебе это будет уже не важно... И в этом главный секрет.



ЕВГЕНИЯ
АНТИПОВА

«Отпусти себя на свободу!
Дай себе право быть!»

antipovaevgenia_3723



**ГАЛИНА
БЕСЧЕТНОВА**

**ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР
POWER PLATE**

«
Я считаю, что те, кому за 50-55-60 лет – это новое поколение!

Мы не «женщины среднего возраста», мы не «пожилые» и не «старушки». Мы другие! И это реальность.

Реальность, которую, наконец-то, начали осознавать и те, кто родился до 70-х годов прошлого века и более молодые поколения.

Нынешние 50-летние – это люди, которые не хотят жить по сценарию своих родителей, бабушек и дедушек. Мы меняем свою жизнь!

У нас новые интересы, ценности и другие задачи.

Мне интересно наблюдать, как меняется мир, как рождается новая реальность! И я активный участник этих процессов.

Мои 58 – это возраст свободы! И я хочу прожить его красиво и счастливо»

Самара

ул. Лейтенанта Шмидта, 22/1

+7 927 725 88 08

📱 power_plate_personal

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СПОРТ

Для жителей мегаполиса



ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Равноускоренный тренинг PowerPlate® – это новая технология в мире спорта, которая завоевала много сторонников в мире. Тренажёр PowerPlate® – идеальный выбор для тех, кто ценит время и результат, ведь 30 минут тренинга дают такой же эффект, что и 1,5 часа напряжённой работы в обычном спортзале. Это комплекс персональных занятий, составленный сертифицированным тренером с учётом индивидуальных пожеланий и физических возможностей клиента любого возраста.

Тренировки на PowerPlate® позволяют быстро достичь своей цели. Причём цели, которые ставят перед собой мои клиенты – самые разные, от похудения и избавления от целлюлита, до спортивной фигуры и хорошего самочувствия. Всё это может быть достигнуто за короткое время и по доступной цене. Это настоящий генератор молодости, здоровья и красоты!

Платформа PowerPlate® создаёт импульсное ускорение, включая в работу 100% мышц. Тренировочные программы встроенного в тренажёр циклоидного генератора заставляют мышцы сокращаться со скоростью от 30 до 50 раз в секунду.

Спектр результатов тренировок на PowerPlate® настолько широк, что позволяет сэкономить время и деньги на походы в фитнес-клубы, к косметологам, массажистам и врачам.

Спортивный эффект – увеличение силы, наращивание мышечной массы и выносливости, снижение риска возникновения травм, улучшение координации.

Эстетический и косметический эффект – снижение веса, победа над целлюлитом, увеличение выработки коллагена и стабилизация мышечного тонуса.

PowerPlate® корректирует фигуру всего за несколько занятий, насыщая организм кислородом, активизируя лимфодренаж и клеточное питание, а также нормализуя микроциркуляцию крови. Специальные виды тренировок снижают проявления варикоза и отёчности, выводят из организма токсины и шлаки.

Омоложение. Тренажёры PowerPlate® способны задействовать все мышечные волокна во время тренировок, а это существенно ускоряет обмен веществ. Тренировки способствуют

избавлению от последствий стрессов, ускоренной выработке гормона роста, насыщению клеток головного мозга кислородом. Таким образом, вибрации действуют комплексно и обеспечивают укрепление организма изнутри, замедляя процессы старения. Активная вибрационная нагрузка – это новое слово в мире антивозрастных технологий и геронтологии.

Оздоровляющее воздействие – укрепление сосудов и костной ткани, предупреждение остеопороза, артрита и ожирения, избавление от остеохондроза и улучшение подвижности суставов. Отдельные программы занятий используются для восстановления организма после травм, ДЦП или даже перенесенного инсульта (тренажёр PowerPlate® сертифицирован как аппарат для реабилитации). PowerPlate® улучшает состояние вестибулярного аппарата, развивает выносливость и силу, повышает гибкость суставных тканей. В результате тренировок на тренажёре PowerPlate® нормализуется давление, укрепляется сердечно-сосудистая система. Наконец, тренировки с использованием этого тренажёра помогают быстро восстановиться после родов.

«Мне 47 лет, и я одна из немногих женщин, которая не боится называть свой возраст. Хотя и бытует мнение, что женщина должна скрывать свои года, но, по роду моей деятельности, мои года – моё богатство»

**ЭЛЬВИРА
ХВЕСЮК**

ТРЕНЕР ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ

*Умная, красивая, любимая
и такая разная в проявлении
своей женственности*

Instagram @belanchikova

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНОЙ?

И ДА, И НЕТ

Казалось бы, красота всегда с тобой, можно и не накраситься, можно не продумать наряд и выйти на улицу в чём попало. Но наступает момент, когда перестаешь замечать на себе восхищённые взгляды, получать комплименты, которые раньше сыпались со всех сторон, и ты их воспринимала как должное. А может это урок, чтобы ты не забывала ухаживать за собой? Помню, было мне 23 года, я гуляла по набережной в ожидании речного трамвайчика, а за мной наблюдали два парня. Один сказал: «Смотри, какая красивая девушка!» А второй ответил: «Старенькая девушка!»

Я!? В 23 года?! Вы в своём уме?! Это был первый страшный случай, когда я задумалась о возрасте и грации старости и молодости. Это был шок!

Шли годы, я искала пути к вечной молодости и красоте. Инъекции мезотерапии и биоревитализации давали кратковременный эффект. И я почти решилась на ботокс. Пришла на консультацию, обсудила с врачом свои проблемные зоны. Мне казалось, что пора. И вот в этот момент я случайно наткнулась на методику, помогающую несложными упражнениями восстановить все возрастные деформации лица.

Решила – месяц позанимаюсь и, если не поможет, пойду ставить уколы красоты. Но за этот месяц я не только получила видимый результат на лице, моё тело начало меняться. Я «прокачала» свой мозг! Я даже забыла отменить свою запись, настолько неинтересно мне это стало.

Мне так понравилось работать над собой, что я пошла дальше. Стала учиться массажным практикам, закончила школу косметологов, выучилась на тренера по фейс-фитнесу, стала членом ассоциации тренеров антиэйдж.

Я люблю работать с женщинами всех возрастов. Люблю получать их восторженные отзывы от проделанной работы. Это вдохновляет, дисциплинирует. С удовольствием делюсь своими знаниями. Радуюсь, как ребёнок, когда вижу интерес в глазах собеседника.

Вот так, испробовав разные методы, я остановилась на упражнениях для лица и тела, которые направлены на восстановление и сохранение естественной красоты и молодости. Да, такие методы есть! Я на себе проверила их эффективность.

Своей целью вижу продвижение знаний в массы молодого поколения. Потому что знаю, что женщина любого возраста желает сохранить свою внешность и выглядеть молодо.

Сейчас я продвинулась ещё дальше в познании тела и молодости лица, так как изучаю альтернативные методики омоложения, основу которых составляют остеопатические и массажные техники. В этом меня поддерживает вся семья.

Довериться своей природе и, используя естественные методы, приумножить свою красоту – лучшее, что может человечество во все времена!

Коко Шанель как-то сказала: «Каждая женщина имеет тот возраст, которого заслуживает». И я абсолютно с этим согласна.



+7 905 018 00 64

+7 963 117 71 95

Instagram @belanchikova

ЛЕДИКЛУБ

· дисконтная система ·

-20%

на всю онлайн-продукцию



СВЕТЛАНА ИНОЗЕМЦЕВА

ЖЕНЩИНА
С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

inozemtseva.sokkd

svetlana.inozemtseva.967

ЛЮБОВЬ КАК ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ

Здравствуйте, я – Светлана Иноземцева, в ноябре 2019 года мне исполнилось 48. Наполовину хохлушка, наполовину русская, и всё это молдавского розлива – что поделаешь, в СССР были очень популярны всесоюзные стройки!

У меня трое замечательных детей: два сыночка (Борис 28 и Артур 25 лет) и лапочка-дочка (Светлана 30 лет) и ... четверо прекрасных внуков: Анастасия, Марк, Вячеслав и Владислав. Я – медсестра. Профессию выбирала осознанно, сколько себя помню – всегда хотела быть врачом, лечить людей. Но поступить в медицинский институт не получилось – вышла замуж в 17 лет, и к концу обучения в медколледже (в неполные 20 лет) у меня уже было двое детей!

В день моего 48-летия подруга спросила меня: «Представь, что есть возможность вернуться на 25 лет назад! Ты согласишься?» Я, не раздумывая, ответила: «Нет!» Мои 48 намного интереснее и красивее, чем мои 23...

Мои 23 – рождение третьего ребёнка, плюс домашнее хозяйство: корова с телёнком, хрюшки, куры, гуси и 25 соток огорода... Мы жили тогда в сельской местности, в Молдавии, времени на себя совсем не было, я располнела (почти 80 кг вес был!) и стала похожа на 40-летнюю тётку...

Начало 90-х... Союз распался, и жить стало очень тяжело. Потом война в Приднестровье добавила свои коррективы: ни газа, ни электричества, пустые полки в магазинах... Трое детей, мал мала меньше... научилась печь хлеб, шить, вязать. Когда вспоминаю тот период жизни, то кажется, что это было не со мной, как слайды просматриваю... Зато похудела! Как тростинка стала – 52 кг!

Мои 28 – переезд в Россию... Ни гражданства, ни прописки, ни жилья, ни работы, в кармане 50\$ и на руках трое маленьких детей. Но страха почему-то не было! Только мысли, что хуже точно не будет!

В Самаре я влюбилась с первого взгляда! И она ответила мне взаимностью! Добрые люди помогли с пропиской, дети пошли в школу. Я, акушерка с красным дипломом, устроилась уборщицей в общежитие, и нам дали комнату аж 21 кв²!!! Она была убитая: обшарпанные стены, крашеный деревянный пол, старая мебель, но я была счастлива – у моих детей появилась крыша над головой!

Почти 5 лет ждали гражданство РФ. За эти годы кем я только ни работала: мыла полы, готовила обеды в кафе и даже торговала на рынке. Бралась за любую работу, потому что надо было выжить. Я очень хотела, чтобы мои дети ни в чём не нуждались! А ещё я очень хотела вернуться в медицину, мне даже сны об этом часто снились...

Мои 34 – гражданство получено, дети подросли, стало легче, и я сказала себе: «Всё, дорогая, хватит! Кафе и рынок – неплохо, но не твоё это». Достала свой красный диплом, прошла обучающий курс, получила действующий сертификат по сестринскому делу и, волею судьбы, пришла в Самарский кардиологический диспансер...



Мои 37 – исполнилась мечта юности – я стала студенткой Самарского медицинского университета! Успешно сдала ЕГЭ и села за парту с ровесницами моей дочери! Многие не понимали, зачем мне это! «Когда закончишь, тебе будет уже 43!» – говорили они. «Не уже, а всего», – смеялась я в ответ. Шесть лет пролетели как один миг...

Но за эти 6 лет я стала другой! Я поняла, что профессия медсестры – это не только уколы и таблетки. Медсестра может стать специалистом высокого уровня, может выступать с докладами на всероссийских съездах и конференциях, может принимать участие в международных исследованиях, писать статьи в медицинские издания...

Мои 45 – в шикарном платье от Dolce&Gabbana я получаю награду из рук Министра здравоохранения РФ, как призёр Всероссийского профессионального конкурса «Лучший по профессии». Награждение проходило в Москве, во дворце графа Юсупова, и я помню свои ощущения... Наверное, так же себя чувствовала золушка на балу.

Мои 48 – в мою жизнь вошла любовь... я люблю... я любима... я счастлива...

Каждый день я благодарю судьбу за то, что позволила сохранить в душе веру в добро, а в сердце – неисчерпаемый океан тепла, нежности и любви... Вся философия моей жизни – это любовь...

И нашим дорогим женщинам хочу напомнить: любовь и забота о себе, людях, которые тебя окружают, и любимая работа – это самый простой секрет сохранения вашей молодости и красоты!