

DElight



#16
WINTER 2023

**BALTIC
WOMEN
FORUM &
AWARDS 2023**

TANJA MIHHAILOVA-SAAR

THE TRUMP CARD IS A SENSE OF HUMOR...



Lille - ja Disainistuudio

FITANIA

Стильные букеты и декор

ОТ ТАТЬЯНЫ
ФИТАНИЯ



Оформление
букетов на любой
праздник

Стилизация фото
и видеосъемок



Декорация
интерьера



@tatjana.fitania



■ CONTENT



BALTIC WOMEN FORUM

- 4 Программа форума
- 6 Спикеры форума



ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

- 12 Таня Михайлова-Саар:
«Главный козырь –
это чувство юмора...»



BALTIC WOMEN AWARDS

- 16 Handmade
Awards-2023

DElight

Главный редактор Алёна Кузнецова
Дизайнер Елена Уэйли
Корректор Алла Ларионова
Пиар и маркетинг Юлия Леванюк
Стрингер Татьяна Коннолли

Editor-in-chief Alena Kuznetsova | allena.kuznetsova@gmail.com
Designer Elena Whaley | elena.artspb@gmail.com
Corrector Alla Larionova | lario2@mail.ru
PR & Marketing Julia Levanjuk / Julia.rovenskaja.studio@gmail.com
Stringer Tatiana Connolly | connolly.tatiana@gmail.com

Редакция не несет ответственность за содержание рекламных материалов, все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты и лицензии. Перепечатка любых материалов без письменного согласия запрещена. | Распространяется бесплатно. Все цены на товары и услуги, приведенные в журнале, даны исключительно в информационных целях. Редакция не несет ответственности за изменения реальных цен, а также за актуальность адресов магазинов и наличия в них товаров.



**BALTIC
WOMEN
BUSINESS
FORUM & AWARDS**

Программа
женского форума

**«ПУТЬ
К ЖЕНСКОЙ
СИЛЕ
И ГАРМОНИИ»**

9:30–10:00	СБОР И РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ
10:00–10:15	ОТКРЫТИЕ ФОРУМА Слово от организаторов Алёны Кузнецовой и Юлии Леванюк
10:15–11:00	ЛАНА ЗИЛЬБЕР (АВСТРИЯ) – Мечты без компромиссов. Секреты баланса и эффективности.
11:00–11:40	Торжественная Церемония награждения победителей в направлении HAND MADE
11:40–12:10	ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ От VIP-ПАРТНЕРА КОМПАНИИ AGENYZ
12:10–12:55	СВЕТЛАНА СВЯТЕТСКИ (ЭСТОНИЯ) – С любовью и уважением к своей жизни. Важность осознанности и контакта с собой.
12:55–13:40	ВИКТОРИЯ КЕККОНЕН (ЭСТОНИЯ) – Женщина в согласии со своей циклической природой.
13:40–14:00	ЮЛИЯ ВЕЛИКАНОВА (ЭСТОНИЯ) – ИСТОРИЯ УСПЕХА. Сила мамы.
14:00–15:00	ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД

15:00–15:30	ТАНЯ МИХАЙЛОВА (ЭСТОНИЯ) – ИСТОРИЯ УСПЕХА. Невозможное – возможно! Живи своей мечтой и Вселенная откроет двери.
15:30–16:15	МАРИНА МЯННИМЕТС (ФИНЛЯНДИЯ) – Стратегии инвестирования в переменчивом мире: от риска к успеху.
16:15–17:00	КРИСТИНА ПРОНИНА (ЭСТОНИЯ) – Финансовая стабильность через духовный путь женщины.
17:00–17:20	ЛОРА ФЕБРУАРИ (ЭСТОНИЯ) – ИСТОРИЯ УСПЕХА. Грамотные инвестиции в себя и голос души помогли мне найти свое истинное предназначение.
17:20–17:30	ПЕРЕРЫВ. ФОТОСЕССИЯ. НЕТВОРКИНГ.
17:30–18:15	СВЕТЛАНА КОНОНОВА (ЭСТОНИЯ) – Счастье женщины в цифрах и знаках.
18:15–18:35	АННА ПРОСКУРА (ЭСТОНИЯ) – ИСТОРИЯ УСПЕХА. Выбросить всё и найти себя, или Как любовь к порядку изменила мою жизнь.
18:35–19:00	ЗАКРЫТИЕ ФОРУМА – РОЗЫГРЫШ ПОДАРКОВ

**СЕРТИФИКАТ НА 10% СКИДКУ
НА ЕЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ**



Арт-мастерская ЕРОКУНСТ


это творческое пространство, где художник-смолянист
Евгения Душко создаёт уникальные предметы интерьера
при помощи эпоксидной смолы.

На выбор вы найдете широкий ассортимент изделий:
подстаканники, блюда, этажерки, подносы, блюдца для
украшений, столы, часы и даже новогодние игрушки.

Изделия создаются как к свободной продаже, так
и под заказ индивидуально под каждого заказчика.
Также студия ЕРОКУНСТ проводит индивидуальные
и групповые мастер-классы по всей Эстонии. Навыки
рисования абсолютно не требуются.

**Под чутким руководством опытного художника у вас
получится нечто уникальное с первого раза!**



Больше информации
ищите на страничке студии
в instagram @epo_kunst 

Таня Михайлова-Саар



Эстонская поп-певица и актриса русского происхождения. Представляла Эстонию на конкурсе песни «Евровидение-2014» с песней «Amazing».

«Мой путь на эстонской сцене был довольно тернистым, но благодаря трудностям я много работала, училась, оттачивала умение держать себя на сцене и перед журналистами. У меня очень хорошая рабочая этика. Каждый раз, выходя на сцену, или на съемках, или на интервью я благодарю судьбу за такие возможности».

@tanjamihailova

Лана Зильбер

Мастер self-менеджмента, ментальный бизнес-коуч и автор книги «Шаг к жизни мечты. Как прийти до результата по-женски». В качестве коуча и автора Лана помогла женщинам из более 30 стран мира обрести ясность в своих целях, укрепить самооценку и научиться управлять временем более эффективно. Ее книга стала настольным собранием советов по достижению жизненных и бизнес-целей.



«Моя миссия — помочь воплотить ваши мечты в жизнь, не соглашаясь на компромиссы и сохраняя гармонию».

@silber_coach

Светлана Святетски



Магистр психологии. Экзистенциальный терапевт. Автор множества статей в журнале Psychologies. Автор книги «Маршрут перестроен. Как остановить день сурка и настроить навигатор на счастье». Ведущая психологических семинаров и тренингов по развитию личности и самопознанию.

«Бывают дни, когда хандра выбивает из привычного жизненного русла, тогда я спрашиваю себя: она управляет мной или я ею? И иду в спортивный зал или на долгую прогулку в быстром темпе, потому что это всегда помогает лучше себя чувствовать и осознавать, что я могу влиять на свое состояние».

@svetlana.svjatetski_psychology

Марина Мянниметс

Эксперт по личным финансам и инвестициям в Европе. Предприниматель, инвестор, спикер. Основатель онлайн-академии Pro. Investments Marina Männimets. Автор рубрики по финансовой грамотности «Азбука финансов» в МК-Эстония. Основатель клуба «Инвестор» в Финляндии.



«Прийти к желаемому результату я смогла благодаря дисциплине и регулярности в инвестировании».

@proinvestmentsmm

Виктория Кекконен

Специалист по интимному здоровью и благополучию, сексолог. Терапевт по телесным и энергетическим практикам. Ароматерапевт. Ведущая трансформационной игры «Сексуальность — энергия жизни». Сертифицированный тренер по даосским и тантрическим практикам.



«Бывают дни, когда хандра выбивает из привычного жизненного русла, тогда я останавливаюсь и вспоминаю, что меня радует и делает счастливой. У меня есть список моих кайфушек (от самых простых до больших и объемных). Это моя база, которую я могу дать себе сама и стараюсь делать это каждый день в лечебной дозировке 3 раза в день, чтобы не хандрить».

@harmonybyviktory

Лора Фебруари

Талантливый автор и исполнитель песен. Дважды лауреат республиканского поэтического конкурса. Художница, дизайнер одежды, декоратор. Член Профессионального союза художников России. Член Международного союза художников Эстонии.



«В любви есть музыка, в музыке есть любовь. Во мне есть и то, и другое. И я готова делиться этим с людьми».

@lora_february

Юлия Великанова

Арт-терапевт. МАК-консультант. Игропрактик. Предприниматель. Автор марафонов для женщин. Организатор подростковой группы ArtPsych. Ведущая трансформационных игр: «Важное о себе» и «Я и деньги». Организатор родительского клуба в Таллине. Счастливая жена и мама 6 детей. Женщина, прошедшая путь от несчастной матери-одиночки, которая жила без электричества и работала по 26 смен бесплатно, до успеха и самореализации.



«Я всегда мечтала о независимости и самостоятельности, но благодаря семье и арт-терапии поняла, что полжизни жила с чужой мечтой».

@j.velikanova

Светлана Кононова

Эксперт нумеропсихологии и аромаспсихологии. Матрица судьбы, таронумерология, ведическая и кармическая нумерология, астрология.



«Сейчас я абсолютно счастливая и гармоничная женщина благодаря тому, что нашла себя настоящую, сняла маски, научилась жить осознанно, то есть в моменте, в сегодняшнем дне, поняла, что девочки не воюют и не борются, они же девочки! Чем больше борешься, тем больше ситуаций для борьбы! Каждая женщина рождена для счастья!»

@aromat_lana

Кристина Пронина

Женский психолог. Расстановщик по Хеллингеру. Коуч, автор и тренер женских программ по психологии. Сертифицированный ведущий ошо-медитаций. Член международной ассоциации генеративных изменений IAGC. Основатель академии женского счастья «Ve Queen» в Таллине и онлайн-Академии, которая помогает решать психологические проблемы в любой точке мира на русском и английском языках.



«Считается, что инвестиции — это неоправданные риски и убытки, но в моей жизни вышло так, что инвестировав в свое обучение более трехсот тысяч евро, я нашла дело своей жизни и смогла стать высокооплачиваемым международным экспертом в области психологии».

@kristelina11

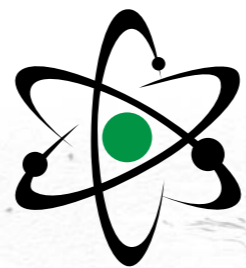
Анна Проскура



Организатор пространства, специалист по устойчивому порядку и бытовой эстетике, помогает людям справляться с беспорядком и хаосом в их домах.

«Бывают дни, когда хандра выбивает из привычного жизненного русла, тогда я с удовольствием и на полную катушку хандрю, а потом эти дни заканчиваются — и жизнь сама собой налаживается».

@anna.whiteliving



FOTONIK
lasergraveerimine



ЛАЗЕРНАЯ ГРАВИРОВКА — ЭТО СТИЛЬНО, МОДНО, СОВРЕМЕННО!

Нанесение рисунков, логотипов или памятных текстов при помощи высокоточного лазера, чтобы выделить любые изделия и придать им эксклюзивность.

Мы делаем гравировку:

- по металлу (брелоки, зажигалки, браслеты, ручки, столовые приборы, браслеты, кольца и т. д.)
- на клавиатуре (русские буквы на клавиатуре ноутбука)
- на гаджетах (смартфоны, телефоны, наушники, планшеты, камеры, умные часы и т. д.)
- на рекламно-сувенирной продукции (брендирование любого аксессуара для бизнес-партнеров)

Возможность разной глубины гравировки, в зависимости от желаемого эффекта и значения продукции.

Принимаем как готовый дизайн, так и предлагаем собственный.

ЛЮБОЙ МАКЕТ ДОВОДИМ ДО СОВЕРШЕНСТВА.

Всегда чуткие к пожеланиям заказчика.

Главный козырь — это чувство юмора...

ТАНЯ МИХАЙЛОВА-СААР — эстонская поп-певица и актриса русского происхождения. Представляла Эстонию на конкурсе песни «Евровидение-2014» с песней «Amazing».

■ **Таня, первый вопрос, который хочется задать, — это насколько повлияло на вашу сольную карьеру участие в «Евровидении»? Разделилась ли ваша жизнь на до и после?**

«Евровидение» очень сильно изменило отношение публики ко мне — в хорошую сторону. Мой путь на эстонской сцене до этого момента был довольно тернистым. Когда я начала строить свою карьеру, то столкнулась с разными трудностями, в основном — на почве акцента. Песни не хотели брать на радио. На каждом выступлении мне нужно было сначала «растопить» публику и заслужить ее внимание — и только тогда к концу программы публика меня принимала. Но всегда оставалось чувство, что полного понимания не было. После «Евровидения» это чувство пропало. Это я ощутила прямо физически — что барьера больше нет. Даже не попав в финал, я получила очень много поддержки и любви публики. Меня приняли (улыбается).

■ **Мы следим за вашей профессиональной деятельностью, и сейчас она больше связана с эстонской публикой. А есть ли чем порадовать из новинок русскоязычную аудиторию?**

На своих выступлениях я всегда пою и на русском. Также в моем последнем альбоме есть написанная мною песня на русском языке. Сейчас ведем работу над новым альбомом, поэтому скоро можно ждать новых песен.

■ **У вас довольно интересный жизненный путь. Сами вы из небольшого города, но, тем не менее, не испугались переехать в столицу. И не просто переехать, а стать мега-популярной. Как вам это удалось? Пришлось ли столкнуться с какими-то трудностями?**

Мой путь — не из самых легких. Были и трудности, и слезы в подушку... Было и желание всё бросить и уехать домой в свой родной город. Но я твердо знала, что хочу петь и выступать, и это желание всегда оказывалось сильнее любых проблем. Мне удалось начать сольную карьеру, когда был очень трудный период на фоне национальных разногласий, поэтому не все были рады русской певице. Русское имя и мой акцент бросался в глаза. Сейчас уже таких проблем нет. И у нас в стране много исполнителей разного происхождения. Но мне выпало стать (как меня и до сих пор многие называют) «восхитительным примером интеграции». Но, с другой

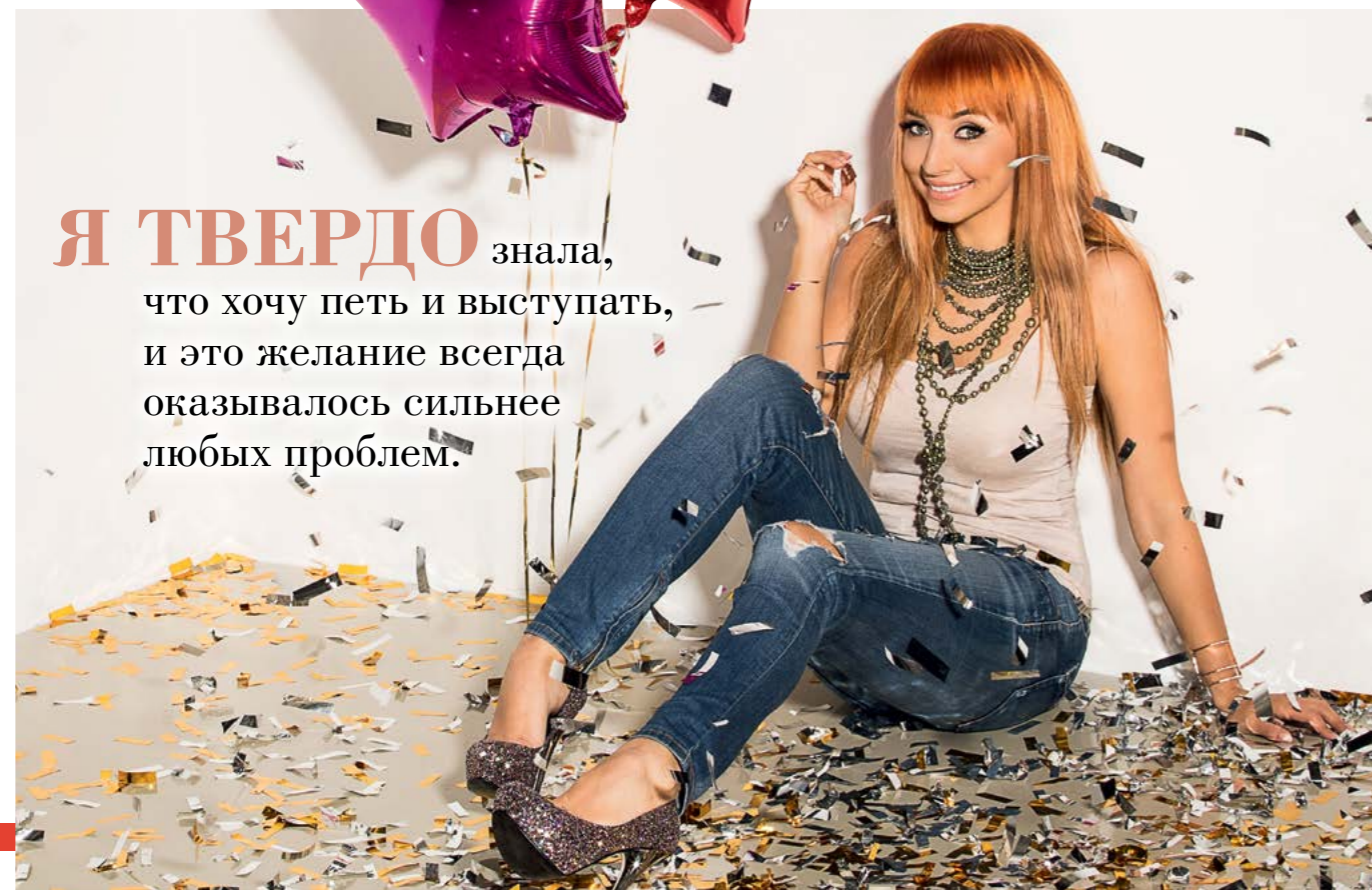


стороны, благодаря этим трудностям я много работала, училась, оттачивала умение держать себя на сцене и перед журналистами. У меня очень хорошая рабочая этика. Каждый раз, выходя на сцену, или на съемках, или на интервью я благодарю судьбу за такие возможности.

■ **Вы являетесь примером для сотни местных девушек, живущих в провинции и мечтающих построить карьеру в Таллине. Но многие на это так и не решаются. Что бы вы могли им посоветовать: как не побояться менять жизнь?**



Я ТВЕРДО знала, что хочу петь и выступать, и это желание всегда оказывалось сильнее любых проблем.



Для меня это всегда вопрос мотивации. Если ты хочешь, то надо потихоньку вставать и идти. Никогда не знаешь, что получится, если ты попробуешь. Но если не попробуешь, то точно ничего не получится.

■ **В следующем году будет юбилей вашего участия в «Евровидении». Не думаете спустя 10 лет повторить тот опыт — и вновь представлять Эстонию?**

После поездки в 2014 году я лет пять была уверена, что больше не хочу на «Евровидение». На самом деле, это интересный, особенный и очень сложный опыт. Но в этом году я ездила на финал «Евровидения» в Ливерпуль и гуляла по бекстейдж (закулисье), и на меня вдруг напали такие приятные воспоминания, что может и да, попробую (улыбается).

КАЖДЫЙ РАЗ,

выходя на сцену, или на съемках, или на интервью я благодарю судьбу за такие возможности.

■ **Вот интересно, а мечта петь на сцене — это у вас с детства или?.. Почему решили связать свою жизнь со сценой и микрофоном?**

Когда мне было 4 года, моя мама отвела меня в студию танца, куда я ходила потом 13 лет. Там услышали, как я пою, и меня отвели в студию песни. Свою первую роль в мюзикле я сыграла в 4 года. И уже с того времени я твердо знала, что хочу связать свою жизнь со сценой.

■ **Таня, скажите, пение — это ваша единственная в жизни страсть? Есть ли другие увлечения на таком же высоком уровне?**

Мне нравится всё, что связано со сценой. Я люблю петь в мюзиклах и мне удалось сыграть много разных и интересных ролей. Мне нравится сниматься в сериалах и кино, участвовать в разных телевизионных проектах и передачах. С удовольствием бы больше путешествовала, это тоже страсть, но чуть поменьше. Сцена пока выигрывает (улыбается).

■ **Вы состоялись не только как певица, но и как супруга и мама. Как вам удастся балансировать между семьей и творчеством? Какой совет вы могли бы дать тем женщинам, у которых**

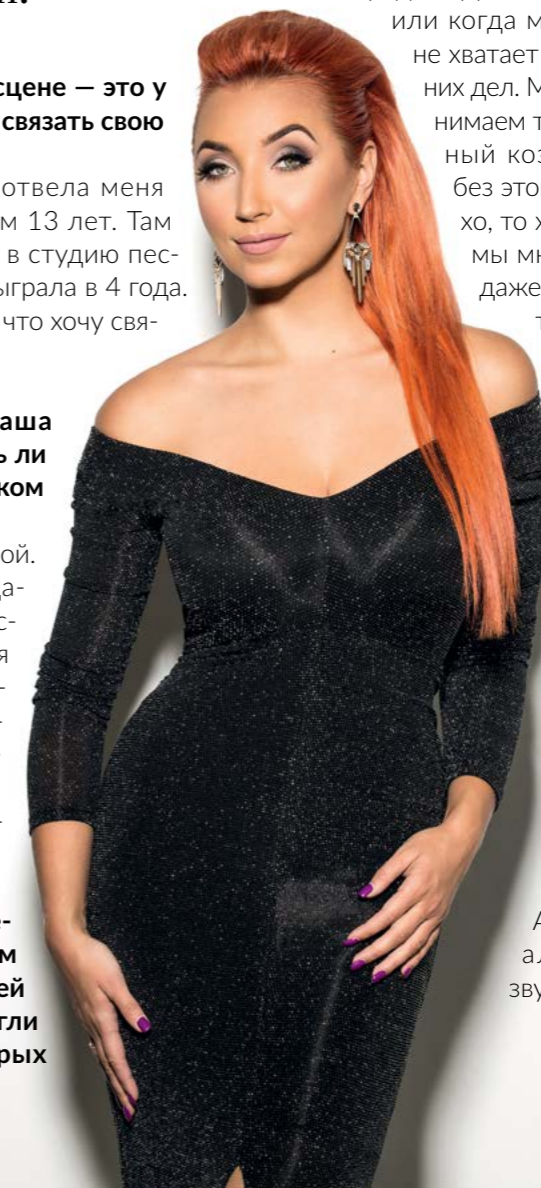
сильный перевес в одну сторону (только домохозяйка или только карьеристка)?

Я не люблю давать советы по личным делам. Все люди разные, и что подходит одному, то не подойдет другому. Мне повезло, что мой муж тоже музыкант, и сам знает, что это значит. И когда сидишь в студии по несколько недель, и когда живешь, например, в другом городе пару месяцев для подготовки мюзикла,

или когда много выступлений и просто не хватает энергии для каких-то домашних дел. Мы понимаем друг друга и принимаем такими, как мы есть. Но и главный козырь — это чувство юмора, без этого никак. Если уж совсем плохо, то хоть посмеяться можно. А так, мы много выступаем вместе и уже даже берем сына с собой на репетиции, концерты и на съемки. В общем, скучно не бывает, и наша жизнь хоть немного и хаотична, но при этом очень интересна.

■ **И напоследок поделитесь с нашими читателями своими планами на ближайшее будущее.**

Сейчас много выступаю со своей группой. В театре Vanemuine идет мюзикл Nunnad hoos («Монахини в разгаре» — прим. ред.), где я играю главную роль. Работаем над большим проектом, который выйдет весной. А также записываю новый альбом с новым для меня звучанием.



@tanjamihailova

Татьяна Ребане

{ Многодетная мама,
предприниматель,
педагог по рукоделию

■ Татьяна, как давно вы занимаетесь вязанием? Откуда такая тяга к этому виду рукоделия?

Шить, вязать и мастерить одежду я начала с самого детства, лет с пяти, наверное. Я росла в той среде, где женщина всё умеет делать своими руками и это считается естественным. Без разницы, что это — готовить, делать заготовки на зиму, ухаживать за садом, огородом, домашней птицей и скотиной, шить и вязать предметы обихода и одежду себе, детям, мужу. Поэтому получается, что тяга к творчеству — это у меня врожденная функция.

■ А когда поняли, что пришло время передавать свои знания другим? Много ли на сегодняшний день у вас учениц?

Это случилось довольно спонтанно и в один момент. Чем бы я ни занималась, кем бы ни работала, каких бы клиентов ни вела на работе, в свободное время бралась за спицы, крючок или швейную машинку.

Однажды, в 2019 году, я набралась смелости и опубликовала свою работу в группе «Käsitöö» на Facebook. К моему удивлению, за сутки она набрала более 1500 лайков! Это был первый зво-

ночек! И я стала больше и больше выставлять свои авторские работы. Но никого не учила на тот момент. Придумывала изделия, вязала, показывала в Интернете. Практически ничего не вязала на продажу. А 15 августа 2020 года — ровно в мой 45-й день рождения — я получила письмо от редактора журнала по рукоделию «Käsitöö» с предложением стать приглашенным соавтором журнала.

На предложение о сотрудничестве я ответила положительно — с огромной благодарностью и радостью, для меня этот шаг стал еще одним подтверждением того, что мое рукоделие — не просто пустая забава. На протяжении года я придумывала модели одежды и аксессуары для журнала и параллельно через свои аккаунты в социальных сетях начала бесплатно показывать, как и что вязать. В тот же период оформила официально фирму.

В середине 2021 года решила собрать без оплаты первую группу в онлайн на вязание свитера, и это были первые 8 учениц. На сегодняшний момент собираю одну-две группы в месяц, в среднем от 20 до 90 человек за выпуск. У меня активные аккаунты в разных социаль-

ных сетях, есть интернет-магазин с мастер-классами, свой канал на YouTube.

■ Когда открывали свое дело, были ли сложности, сомнения или страхи?

У меня до 2022 года было двойное ощущение, что то, что я делаю — это просто и естественно, что, мол, тут такого, когда 90 человек вяжут одновременно носочки, которые я придумала?! Ведь где-то есть люди, которые спасают жизни. И я со своими носками. А однажды я осознала, что я своими онлайн-проектами помогаю людям ничуть не хуже, чем кто-то вакцинами от болезней!

У меня бывают моменты сомнений, и тогда я обращаюсь к своим подписчикам, к участницам вязального клуба, и они пишут мне в обратной связи очень теплые и поддерживающие слова. Пишут о том, что чувствуют сопричастность, чувствуют себя частью чего-то большего, пишут, как вязание помогает им после трудного рабочего процесса, пишут, что им полезно узнавать какие-то новые виды творчества, как отвлекает рукоделие от рутины. Это очень ценно. Все мои сомнения проходят.

ЧЕМ БЫ я ни занималась, кем бы ни работала, в свободное время бралась за спицы, крючок или швейную машинку.

■ А кто они — ваши клиенты и ученицы?

Мой клиент — это женщина от 30 до 60+ лет, которая умеет вязать только шарфики и носочки, а хочет связать свитер и попасть в свой размер с первого раза. Или те, кто умели вязать в школе, а сейчас, например, никак не подберут себе шапку по вкусу. Теперь они смогут связать со мной себе самую классную шапку из самого наилучшего материала, который есть на рынке.

■ Какие планы на ближайшее время?

В моих планах продолжать делиться своей фантазией и выпускать новые мастер-классы, плюс к тому я уже готова делиться следующим уровнем знаний. Это обучение, как продавать свои изделия через Интернет — и это не только про физическую продажу вязанных изделий.

@tatyana_rebane



Людмила Ильичёва

■ Людмила, как давно вы занимаетесь мыловарением? Почему выбрали именно этот вид деятельности?

Занимаюсь мыловарением более пять лет. Очень долго шла именно к этой деятельности. С детства занималась рукоделием. Попробовала многие отрасли. Было в моей жизни вышивание крестиком, вязание крючком, декупаж, бисероплетение, закончила курсы по деревообработке. Но чаще всего интерес пропадал после нескольких выполненных работ.

И начались поиски того вида деятельности, который бы принес удовольствие не только мне, но и окружающим. Хотелось делать что-то полезное, связанное с экологией и природой. Так родилась идея создавать мыло.

■ Когда открывали свое дело, были ли сложности, сомнения или страхи? Если да, то как их преодолевали?

Всегда присутствует страх начинать что-то новое. У меня был составлен четкий план и был выделен бюджет. Я была готова потерять — в случае, если это окажется просто опытом. Но чем

больше я занималась делом, тем ценнее становились мои знания, и я понимала, что останавливаться нельзя. Самым главным мотиватором стали отзывы клиентов. В наше время помимо того, что мастер делает продукцию, сложным оказалось продвижение своего товара.

В основном я предлагаю продукцию на ярмарках рукоделия и социальных сетях. Пройдено много курсов по ведению соцсетей и курсы фотографии. Товар надо уметь красиво преподнести. И кстати — эти обучения некончаемы, постоянно учусь и пополняю свои знания.

■ Что для вас в вашем деле наиболее ценно и важно для вас?

Самое ценное — это мои клиенты и моя семья. Только они дают силы двигаться дальше.

■ А какое именно мыло вы варите? Расскажите подробнее...

Я варю мыло с нуля холодным способом. «С нуля» — называют потому, что не используются полуфабрикаты. В состав входят ухаживающие масла и мыльный камень. Процесс достаточно дли-

*Предприниматель,
специалист
по мыловарению.*

тельный — после того, как мыло сварено, оно на четыре недели отправляется созревать. В данный период пользоваться мылом нельзя. Есть сорта мыла, которые созревают год. Каждый раз стараюсь менять рецептуру и придумываю дизайн.

Это 100 % натуральный продукт, который смягчает и питает кожу.

■ Откуда берете рецепты варения мыла? Сами придумываете или...? Расскажите об этом немного подробнее.

Рецепты для мыла составляю с помощью мыльного калькулятора. Очень важно знать, какое масло за что отвечает, здесь нельзя перебарщивать, потому что мыло может совсем не получиться. При неправильной калькуляции мыло может прогоркнуть (запах становится неприятным со временем), может сыпаться, может вообще не мылиться. Для этого используется специальный мыльный калькулятор, где можно создать оптимальный рецепт нежного и питающего кожу мыла. Я очень люблю делать мацераты из лечебных трав и добавлять

ЧАСТО люди дарят ручную работу в подарок. Это больше ценится — как эксклюзив, в который вложена душа мастера.

их в свои рецепты. И конечно — капелька любви и заботы от меня. Каждый раз прорабатываю рецепт, добавляю «изюминки» и меняю состав масел. Секреты мыловарения не храню, но всегда предупреждаю, что это сложный и опасный процесс. В будущем хочу делиться знаниями и тонкостями мыловарения с желающими.

■ Много ли желающих на сегодняшний день покупать мыло ручной работы? И как, по-вашему, в Прибалтике относятся к hand made?

На сегодняшний день могу сказать, что у меня есть постоянные клиенты, которые пользуются только натуральным мылом. И, конечно, с годами чувствуется больший интерес. Часто люди дарят ручную работу в подарок. Это ценится как эксклюзив, в который вложена душа мастера.

@marjaseebid



Юлия Волкова

*Апитерапевт, гирудотерапевт,
владелец оздоровительного центра
апитерапии Honey Wolf.*

■ **Юлия, у вас интересный и редкий вид профессиональной деятельности. Скажите, а почему все-таки пчелы? Что вас подвигло заниматься апитерапией?**

Всё началось 14 лет назад. У мужа была мечта заниматься пчелами. Для меня это стало частью крутого хобби. На тот момент чувство интереса превышало чувство страха. Любовь к пчелам возникла сразу. Мы стали много изучать, ездили на конференции и съезды пчеловодов. В первый же год пришло понимание, что самое главное — не мёд, который приносят пчелы, а маточное и трутневое молочко, невероятные антиоксиданты и природные фитогормоны, пчелиный яд и прополис, перга и пыльца — природный комплекс всех витаминов. Моему первому обучению в Санкт-Петербурге на апитерапевта предшествовала страшная автомобильная авария, в которую попали мы с мужем. В результате обучения я получила невероятно глубокие знания по медицине, физиологии, диетологии при воспалениях, комплексной апитерапии, будучи уже специалистом по лечению пчелами. И только с помощью пчелиного яда и апитерапии я смогла избавиться себя от сильной

боли в спине. Поэтому знаниями о продуктах пчеловодства захотелось поделиться со всеми. Это тема здоровья и питания стала частью моей жизни и превратилась в миссию. И как я часто говорю, Honey Wolf стал моим четвертым ребенком. Энергия генерируется внутри, когда ты горюшь любимым делом.

■ **Расскажите подробнее о вашем оздоровительном центре...**

Наш Центр — для всей семьи и тех, кто хочет получить комплексный подход и устранить причину своего недомогания, быстрый минус в килограммах без таблеток, а за счет здорового сбалансированного питания и оздоровления организма при помощи природной терапии (апитерапии, медицинскими пиявками, а также телесными и духовными практиками).

■ **Вы являетесь создателем формулы пчелиной косметики. Однако у некоторых людей бывает аллергия на мёд. Учитываете ли вы фактор аллергичности при производстве косметики?**

Часто люди думают, что аллерген — это мед. На самом деле, это не совсем так.

Мёд состоит из натуральных природных компонентов, которые не могут вызывать аллергию. Ее причиной служат антибиотики в мёде и пестициды, химические препараты для борьбы с сорняками, которые, кстати, в Эстонии разрешены в использовании. В высококачественном мёде их быть не должно, поэтому мы используем только свое сырьё, произведенное на экопасеке, вдали от рапсовых полей. И мы, безусловно, учитываем фактор аллергичности при производстве косметики. Самым лучшим подтверждением того, что никакой связи между аллергией на мёд пищевого типа и использованием органической косметики нет, дают нам наши пациенты, страдающие сильной аллергией. Как бы парадоксально это ни звучало, но косметика Honey Wolf именно им и облегчает жизнь.

■ **Что значит понятие «ульетерапия» и чем она отличается от апитерапии?**

Ульетерапия — это одно из самых молодых и уникальных направлений в апитерапии. Метод оздоровления и поддержания здоровья человека основан на воздействии

биотоков, микроволн и микровибрации, а также тепла, исходящего от пчелиной семьи. Это отдых и ингаляция в специальном, изолированном от пчел помещении. Ульетерапия — приятный и безопасный метод оздоровления как для взрослых, так и для детей. Вы заходите в специальный «апидомик», ложитесь на кушетку и ощущаете на себе волшебный эффект пчелиного воздуха. В отличие от апитерапии — это спа на пчелах. И еще: в ульетерапии не применяется пчелоужаление.

■ **Вы являетесь организатором саммита природного оздоровления. Расскажите подробнее о нем...**

Это одна из сторон моей миссии — поддержание здоровой нации. Впервые организовываем такое масштабное и значимое мероприятие в Эстонии.

Роль саммита по интегративной медицине состоит в том, чтобы повысить осведомленность об этой важной форме натуральной медицины, ее профилактических принципах, и помочь людям узнать о преимуществах природного оздоровления. Саммит запланирован на май 2024 года. Регистрация и подробная информация будет доступна на нашем сайте honeywolf.ee с 10 января.

@honeywolfestonia





Анастасия Субботина

Мастер по изготовлению авторских браслетов из натурального конского волоса. Официальный представитель в Эстонии Инновационной международной компании AGenYZ.

■ Анастасия, наш первый традиционный вопрос — почему браслеты именно из конского волоса?

На фоне выгорания и закрытия международного франчайзинг-бизнеса я ушла работать на конюшню... обычным конюхом, так как о лошадях я мечтала всю жизнь. Раньше я каждый год писала цели, а тут неожиданно нашла один из таких списков за 2012 год, и там две были такие: быть владельцем лошади и иметь возможность ухаживать за ней и проводить с ней время. Через 2 года мои цели исполнились. Ночью, в январе 2015 года, приехала моя первая лошадь. Вы представляете, лошадь! В 33 года я исполнила свою детскую мечту.

Мне в какой-то момент пришла мысль, что хочу браслет из волоса своей лошади. Чтобы даже в минуты нашей разлуки мы с ней были ментально вместе. Вот такая связь! Подумала, отрезала волос из хвоста и положила дома. Через 4 года достала, так как трагическая утрата моего Фреда (так звали лошадь) дала мне понять и почувствовать весь спектр эмоций,

и эта боль помогла мне создать то, чем я теперь занимаюсь.

■ Откуда вы берете материал для работы? Неужели прямо с лошадей срезаете?

Для своих украшений использую только волос из хвоста. Волос гривы слишком ломкий, тонкий и короткий. Волос из хвоста — шикарный материал. Мои клиенты — это в основном владельцы лошадей, и волос для браслетов они присылают мне из Америки, Франции, Эстонии, Австралии и так далее. Волос присылают мне со всего мира. В этом и есть смысл: в том, что браслет я им делаю из волоса их лошади. Я просто продолжаю их историю. Также я делаю памятные украшения, брелоки и кулончики из шерсти, например, кошки, собаки. Бывали и перья попугая, шерсть кролика, хорька. Был в работе прах собаки, его надо было положить в кулончик с сердечком, где на другой половине не был волос лошади. Так женщина хотела сохранить память и о собаке, и о лошади.

■ Анастасия, вы являетесь представителем компании AGenYZ.

Чем эта компания и ее продукт отличается от, например, известного мирового американского бренда Amway?

Я бы не сравнивала эти две компании. Каждый имеет право на выбор и там, и там. В моем случае, почему я стала представителем AGenYZ — это возможности на рынке в данный момент. Компании всего 4 года, и рынок Европы полностью свободен. Всю жизнь я в бизнесе — и научилась видеть возможности и потенциал на рынке. Инновационные разработки, которые компания использует при создании своих продуктов, прозрачность производства, чистота составов и действительно работающий продукт важны в наше время. А также отношение к людям, к партнерам... Я была в бизнесе рекомендаций и раньше, но такого отношения еще не встречала. Тебя ценят как человека, как личность, как часть сообщества. Я счастлива быть его частью. И опять же, совпадение по ценностям...

■ Вы развиваетесь сразу в нескольких направлениях. Как всё успеваете? Какой совет дадите тем женщинам, которые пока

НОЧЬЮ, в январе 2015 года, приехала моя первая лошадь. Вы представляете, лошадь! В 33 года я исполнила свою детскую мечту.

не решаются воплотить свой бизнес мечты в реальность?

Когда энергии много, то хочется заниматься всем, что интересует. Хочется реализации, хочется быть нужным и полезным другим людям. Наша энергия — это слаженная работа нашего организма. Это питание, это добавки, это окружение и наша реализация. Всё в наших руках, но здоровье у нас одно. Эффективность нас как личности высока. Нужно найти ключик — и всё откроется. И когда у меня спрашивают, откуда у меня столько энергии, я отвечаю — это потому, что в моей жизни есть AGenYZ — и это без преувеличений. Мой девиз по жизни — «Лучше сделать и пожалеть, чем пожалеть, что не сделал». А пожелания у меня простые — верьте в себя, будьте собой и мечтайте! Много мечтайте, смело! Но не забудьте и дела делать... шаг за шагом. Будьте смелее, слушайте чаще себя и свою душу — и она никогда вас не обманет!

@horseteam_jewellery



Светлана Ирвал

*Художник
по эпоксидной смоле*

■ **Светлана, скажите, почему выбрали именно этот вид деятельности — hand made? Что вас привлекает в вашем деле больше всего?**

Я восторгалась работами с эпоксидной смолой уже много лет. И когда увидела обучение этому ремеслу — сколько всего из нее можно сделать и с чем сочетать, то я была очень рада возможности его пройти. Ведь из эпоксидной смолы можно делать шикарные эксклюзивные и богатые работы, например, используя в работе камни. В изделиях с эпоксидной смолой никогда не будет одинаковых работ — и стиль работ всегда получается гламурный. Это меня привлекало больше всего, так как сама люблю такой стиль.

■ **Расскажите нашим читателям, что такое эпоксидная смола и откуда она добывается...**

Эпоксидная смола — это искусственно созданное соединение с широким спектром полезных качеств и огромной областью применения. Однако в чистом виде она почти не применяется. Свойства смолы проявляются при контакте с отвердителем и в результате процесса полимеризации. Прочность и устойчивость к воздействию

химически активных веществ — главное свойство эпоксидной смолы. Она не вступает в реакцию и не утрачивает своих качеств в результате контакта с кислотными, щелочными соединениями, а также с галогенами. Парадокс, но эпоксидная смола, полученная впервые почти век назад, остаётся весьма востребованным материалом. В 21 веке ее всё чаще стали применять частные мастера, которые любят творить руками. Мы давно знаем, какие шедевры делаются из глины и так мало уделяем внимания продуктам из эпоксидной смолы. Смол в данный момент на рынке огромное множество, но я в своей работе использую самую дорогую, так как для меня качество — на первом месте.

■ **А что можно сделать из эпоксидной смолы? Что именно делаете вы?**

Перечень изделий ручной работы, для изготовления которых используется эпоксидка, включает самые разнообразные решения: бижутерия (кольца, кулоны, броши, серьги, браслеты, брелоки и так далее), элементы интерьера и мебель (сто-лы, столешницы, табуреты и прочее). При помощи смолы можно

создавать дизайнерские плафоны, вазы, рамки для фотографий, панно. Список очень длинный. Я в частности украшаю резные доски для подачи закусок, бокалы, подсвечники, подстаканники, подносы, коробочки для бижутерии, елочные украшения, украшаю фотографии и многое другое. Также я создаю продукт с нуля, например, те же бокалы. Сначала я заливаю их в форму и получаю готовый продукт, а после уже украшаю его. С моими работами можно ознакомиться в моем Инстаграм.

■ **Насколько это трудоемкий процесс? Сколько занимает времени, например, работа над картиной в стиле Rezin Art?**

Каждая работа занимает разное количество времени. Много зависит от размера, сколько цветов в ней будет, будут ли украшения камнями и поталью. В среднем — от пары часов до пары дней. Само нанесение смолы не занимает много времени, в отличие, например, от времени на то, чтобы продумать все детали, подготовить и дождаться, пока смола отвердеет. На это нужно не менее 12 часов, а после еще возможно придется нанести заключительный слой.

Я УКРАШАЮ

резные доски для подачи закусок, бокалы, подсвечники, подстаканники, подносы, коробочки для бижутерии, елочные украшения, украшаю фотографии и многое другое.

■ **На сегодняшний день это ваш не основной источник дохода, как мы знаем... Планируете ли вы в будущем перевести свое увлечение в бизнес?**

Да, я человек очень разносторонний и увлекающийся. Жизнь не стоит на месте — и я двигаюсь вслед за ней. Я много лет в бизнесе красоты, но в последние годы меня сильно привлекает направление hand made. И я серьезно задумываюсь о том, чтобы уже в ближайшем будущем это направление перевести в основной бизнес, так как творить я люблю и обожаю то, что делаю, и особенно — когда клиенты в восторге от моих творений и ценят результат. Всё время развиваюсь в этой отрасли и в ближайшие месяцы уже планирую провести первый мастер-класс.

@si__art





Ирина Рузанова (IRENA RÜZA)

*Художница, дизайнер,
поэтесса и автор песен.*

■ **Как всё же правильно к вам обращаться? Поясните для наших читателей.**

В первую очередь, я создатель и хозяйка уникального арт-пространства COCO ART CLUB & RESTORAN, где объединены во едино все мои творческие навыки и таланты, творческие и талантливые люди из Эстонии и соседских стран. Я коллекционер и профессиональный деятель искусства в музыке, живописи и поэзии, где меня знают под авторским псевдонимом Irena Rüza (Ирена Рюза). Бизнес-партнеры знают меня как Ирину, а семья и друзья называют Ирена.

■ **Вы довольно разносторонний человек. У вас много направлений творчества и бизнеса. Как вы всё успеваете совмещать?**

Пока другие мечтают, я делаю! С 100 % отдачей, вкладывая всю свою душу, любовь, энергию, опыт и знания. С таким подходом всё совмещается само собой и не может быть не замечено гурманами и эстетами. Кстати, эти качества и любовь к себе, своему делу, мне привили мои драгоценные роди-

тели, давая мне всегда право выбора, право на ошибку, на личное мнение, поддерживая меня даже в моих самых экстремальных и «сумасшедших» идеях, за что я им безмерно благодарна.

■ **Как давно занялись написанием картин? В каком стиле пишете?**

Картины пишу лет с 10. В начальной школе, где я училась, и сейчас мои конкурсные работы висят на почетных местах. Но в Высшей школе дизайна, где я получила свой первый диплом дизайнера, мне на долгие годы отбили желание прикасаться к кистям и краскам, необоснованно занижая оценки. Пока в 2018 году я не создала свое детище COCO и мероприятие «Живая абстракция», куда пригласила известного художника как преподавателя. Его скучное «обучение» и банальное задание писать всем одну и ту же вазу напомнило мне школу дизайна. Я осознала, что необходимо вернуться к тому «незакрытому гештальту» — и спустя 15 лет художественного «пробела» продолжить писать не как «должны все», а как хочу именно я. То есть

создавать, а не копировать, быть примером и наставником, который вдохновляет, а не оценивает и пытается навязать стандарты. При наличии собственного пространства настало наконец и моё время для полной свободы в творчестве — без оценок, ограничений и предрассудков. У меня — свой индивидуальный стиль, который принято называть абстракцией — в живописи и эклектикой — в дизайне интерьеров.

■ **Знаем, что вы не только пишете картины, но и обучаете... Немного подробнее — об этой вашей деятельности...**

Исходя из вышесказанного, мое духовное хобби переросло в уникальную программу и серию мероприятий, где я учу писать картины именно душой, используя инструменты художника, аромамасла и МАК-карты. Мое многолетнее самопознание, углубление в психологию и эзотерику, опыт и знания стали базой для обучения других писать картины и через творчество познавать себя, избавляться от психологических травм, блоков, раскрывать свои потенциалы и про-

ЗА ТРИ ГОДА

более сотни мужчин и женщин успешно прошли обучение и трансформацию на моих авторских арт- и аромамероприятиях.

граммировать счастливое будущее. За три года более сотни мужчин и женщин успешно прошли обучение и трансформацию на моих авторских арт- и аромамероприятиях «Верни себе себя» и «Живая абстракция». Недавно я получила диплом андрагога, что мотивирует меня на открытие собственной школы. Можно смело меня называть арома/арт-терапевт и духовный андрагог-наставник по исцелению души.

■ **Насколько у вас богатая коллекция картин? Может быть, пришло время для собственной выставки? Есть ли в планах что-то такое?**

Более 20, но на всеобщее обозрение в музее COCO и социальных сетях выставлено только 5. Эту серию картин я пишу с целью и миссией создать из нее колоду МАК-карт. Выставка запланирована к моему юбилею — на май.

@irena_ruza



Фото: Алёна Кихтан



Анастасия Лаврухина

■ Анастасия, почему решили открыть именно кофейню, а не полноценный ресторан? Это ваш первый опыт в этом бизнесе? Вы открывались в пандемию — не было страшно?

Ресторан — это большие вложения и долгая окупаемость. С кофейней всё намного проще. У меня есть несколько действующих кофеен в России. В Эстонии я открыла в 2020 году первую на территории Европы. Долго думала, в какой из стран открыть — в Эстонии или Бельгии? Но когда ехала из Бельгии на машине в мыслях как раз об этом и проезжала деревню с названием Эстонка, то поняла, что Вселенная дает мне подсказку. В моем случае пандемия дала мне возможность занять локацию, которая в обычной жизни передается по наследству. Поэтому медлить было нельзя.

■ Как пришла мысль о создании таких необычных крышек для стаканчиков под кофе?

Дизайн пришел сам собой, хотелось как-то выделиться. Сначала крышки и стакан были без надписей и рисунков. Потом сделала на стаканах небольшие надписи, дальше в ход пошел юмор. Уви-

Предприниматель, владелица уютной кофейни Kofeman с лучшим авторским кофе и пряниками. Создательница креативного дизайна крышек для кофейных стаканчиков.

дела на лицах клиентов улыбки, и поняла — это то, что надо.

■ Расскажите, чем еще, на ваш взгляд, ваша кофейня отличается от других?

Гостеприимством в первую очередь. Гости говорят нам: «За что мы вас любим, так это — за желание пойти навстречу, вашу улыбку и дружелюбность». Это правда! При найме работников я уделяю большое внимание именно этим качествам. Всему остальному я могу научить. Человечности не научишь — ее нужно иметь и уметь разглядеть. И еще, наверное, наш интерьер кафе, который продуман до мелочей и создает не только располагающую атмосферу, но и является отличным фоном для красивых фото. Тортики и выпечку, кстати, мы делаем сами, прямо в кафе. Приехав в Таллин, я первым делом запатентовала рецепт своих пряников, которые тоже можно попробовать у нас.

■ Можете немного подробнее рассказать о патенте на пряники?

Приехав в Таллин, я как опытный предприниматель сразу заметила, что магазины сувениров предла-

гают ограниченный ассортимент продукции. И задумалась о том, что многим туристам не хватает уникальных сувениров, которые отражали бы дух местности и культуры. В этот момент у меня и зародилась идея о создании таллинских пряников. Я осознала, что пряники — это продукт с длительным сроком годности, который можно украсить различными изображениями. Используя это преимущество, я приступила к созданию сувенирных пряников, украшенных красивыми видами Таллина и другими символами Эстонии. Это оказалось очень успешным стартапом по цене половины стоимости айфона (улыбается) и с быстрой окупаемостью. Новый продукт стал хитом среди туристов, и поэтому я решила свою идею запатентовать.

■ Какой совет можете дать тем женщинам, которые еще только мечтают открыть свою кофейню или кондитерскую, но так и не решаются на это?

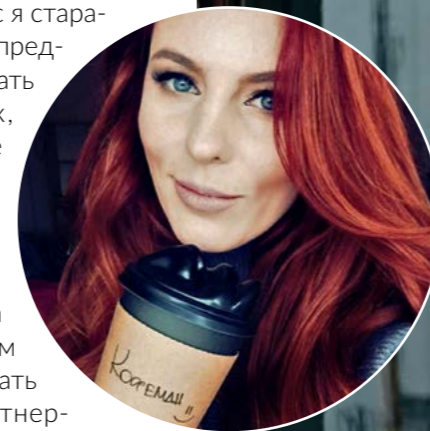
Если нет энергии, то лучше не открывать. Должно быть огромное желание и задор. Если страшно, то лучше взять франшизу или хотя бы наставничество на не-

сколько месяцев, чтобы вникнуть. Если нет желания вникать во всю «кухню», можно просто выступить инвестором и получать ежемесячно дивиденды. Сейчас я стараюсь помогать другим предпринимателям осваивать европейский рынок, выступаю в качестве наставника. Если для открытия кафе, например, не хватает знания языка, то можно взять партнера с отличным знанием языка и умением решать любые вопросы. Партнерство экономит время. Главное — в договоре зафиксировать, чтобы было все прозрачно и изначально не гнаться только за прибылью.

■ Насколько большие вложения требуются для открытия такой вот кофейни?

В Европе такую кафешку можно открыть с минимальным бюджетом в 20 000 евро. Именно эта сумма позволила мне открыть уютное кафе с хорошим кофе и изысканными пряниками. Всего через шесть месяцев вложения окупались, и кафе начало приносить прибыль. Сейчас задумываюсь об открытии кофеен в других странах ЕС. Рассматриваю вариант Риги, где тоже живет много русскоязычных.

@kofeman_lavr



2024 год — ЭТО ГОД СИЛЬНЫХ ЭНЕРГИЙ!

Если сложить все цифры наступающего года, то получится 8. 8 — мощная цифра, и год пройдет под управлением и надзором строгого и серьезного Сатурна. Год, когда подводятся итоги и каждый собирает свой «урожай»: у кого-то это будет год прорыва, свершений, знаковых событий, достижения своих целей, которые поставлены были в начале девятилетнего цикла в 2017 году.

Вспомните, о чем вы мечтали тогда, какие цели ставили... Вот именно эти темы и будут проигрываться скорее всего. В этом году всё будет происходить быстро, мощно и стремительно. 2024 год даст ощущение чуда, но это не то чудо, которое идет с небес, а это то чудо, которого мы добиваемся тяжелым трудом и нашими усилиями. Плоды своих трудов и будет собирать каждый в «году восьмерки».

Ловушка этого года — страхи, они могут появиться у каждого, и это тот барьер, который нужно преодолеть. Если вы поддадитесь этим страхам, то вы провалитесь.

Не бойтесь! Страх — это иллюзия. Но! Это год кармический,

и каждый получит свое — за то, что и как делал ранее, а так как Сатурн — учитель строгий, то за все неблагоприятные поступки последует карма, и за содеянное ранее все будут отвечать. Что посеял, то и пожнешь. Закон причинно-следственных связей обязательно сработает!

2024 год — это год баланса, который нужно навести, и это — как передышка перед стремительными событиями 2025 и 2026 года. Что можно учесть для «года 8»: жить честно, справедливо, соблюдая законы — законы страны, семьи, все человеческие законы. Знайте, что мимо глаз Сатурна не пройдет ничего — даже мысли, а уж действия точно будут оценены им. И будет ли у вас взлет, приземление или падение вниз — это индивидуально. Зависит это от вашей даты рождения и того, как вы жили, говорили и даже думали предыдущие 7 лет и в этот год тоже. Так что всегда ваше осознанное мышление и благовидное поведение работает на вас.

Именно вы собираете в банк кармы, события и делаете свою жизнь лучше или хуже. Выбери-райте мысли, эмоции и действия.

Для того чтобы рассчитать вашу индивидуальную цифру года, нужно проделать нехитрую арифметику: взять дату и месяц вашего рождения и сложить, потом прибавить 8 (число года). Например: для человека, рожденного 26 мая — $2+6+5=13$; $1+3=4$; $4+8$ (цифра года)= 12 ; $1+2=3$. 3 — число роста и Юпитера. И это будет третий год из девятигодичного цикла. Если получились цифры:

- 1 — Солнце** — начало; бери уверенность и действуй.
- 2 — Луна** — не сомневайся; займись партнерскими отношениями.
- 3 — Юпитер** — у тебя всё получится.
- 4 — Раху** — работай; упорный труд даст результат.
- 5 — Меркурий** — учись; будь сосредоточен на одном, не распляйся.
- 6 — Венера** — всё начинается с себя. Придется выбирать.
- 7 — Кету** — развивай душу. Принимай.
- 8 — Сатурн** — получи результат своего труда. Важно не сколько, важно — как.
- 9 — Марс** — цикл заканчивается. Подведи итоги, будь мудрым.

ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕШНОГО НОВОГО, 2024 ГОДА!

La Sincere

ПРЕПАРАТЫ СЕРИИ АТП СОЗДАНЫ ДЛЯ САМОЙ НЕЖНОЙ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ, ТРЕБУЮЩЕЙ ОСОБЕННОГО УХОДА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Основная особенность линии — восстановление гидролипидного баланса, который отвечает за способность кожи к естественной защите от внешних агрессивных факторов. Биоцерамиды — основные ингредиенты препаратов линии АТП — защищают кожу от сухости, шелушений, раздражений, раннего образования морщин.



La Sincere
Japan

ЛИНИЯ-БЕСТСЕЛЛЕР



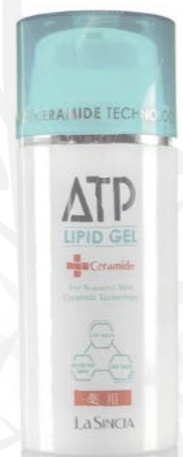
La Sincere La Sincia ATP Gel Cleansing

✓ Кератидсодержащее увлажняющее очищающее средство для чувствительной кожи, которое увлажняет и очищает одновременно.



La Sincere ATP Gel Lotion

✓ Высококонцентрированный лосьон с лечебным эффектом и со свойствами активно действующей сыворотки. Насыщает кожу всеми необходимыми элементами для восстановления и укрепления липидного слоя.



La Sincia ATP Ceramide Lipid Gel

✓ Увлажняющий липид-гель, содержит керамиды, восстанавливающие баланс, мягко ухаживает за сухой, грубой и раздраженной кожей, защищая ее от вредного воздействия окружающей среды. Эффективно предотвращает солнечные ожоги, обморожение кожи и трещины, вызванные сухостью кожи.



La Sincia ATP Ceramide Carefy

✓ Сыворотка для чувствительной кожи, содержащая керамиды, восстанавливающая барьерную функцию кожи, работающая против сухости, раздражения и отбеливающая кожу. Восстанавливает липидный баланс, тем самым защищает кожу от внешнего стресса. Предотвращает тусклость, вызванную сухостью, и делает мелкие морщинки незаметными благодаря увлажняющему эффекту.



K2D3-BOOST – МЕТАБОЛИЗМ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ

Биологически активный комплекс витаминов, микроэлементов и растительных экстрактов, которые улучшают усвоение кальция в организме, укрепляют кости, суставы, зубы, сосуды, ногти, волосы и другие кальцийсодержащие ткани, поддерживают иммунитет и защищают клетки от мутационного деления, профилактируют процессы старения.



3D-MATRIX – СУСТАВЫ, СОСУДЫ, КОЖА

Обеспечивает питательными веществами, восстанавливает все виды соединительной ткани: артерии, вены, капилляры, внутренний эпителий, кожу, волосы, ногти, зубы, хрящи, суставы и кости; препятствует вымыванию кальция из организма, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний; обладает противовоспалительными и противоаллергическими свойствами, способствует эффективной работе головного мозга, улучшает память и концентрацию; положительно влияет на работу органов зрения.



METAFOODBIOM

Инновационный биокомплекс для восстановления и поддержки микробиоты (микробиоты) кишечника, оптимизации ее функций, улучшения пищеварения, обмена веществ, укрепления иммунитета, повышения антибактериальной, противогрибковой, противовоспалительной защиты организма, для снижения восприимчивости к стрессу, депрессии, тревожности и паническим атакам. Комплекс содержит 17 штаммов лизатов пробиотиков, природные пребиотики, ферменты и сорбенты.

CELLGENETIX – ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ!

Эффективное восстановление любых «повреждений» и «сбоев» в работе организма на клеточном и генетическом уровне, естественное повышение тонуса и увеличение выносливости. Один из самых эффективных продуктов для замедления старения и защиты ДНК клеток от повреждений.

Состав: полипrenoлы, астаксантин, бетулин, масло черного тмина (экстракт), витамин Е.



IQ-MCT POWDER (ПРЕМИАЛЬНЫЙ ПОРОШОК МСТ)

Доставка «быстрой» энергии для сердца, мозга и мышц, обеспечение стимулирования когнитивных функций. Способствует улучшению пищеварения, метаболизма, нормализации кишечной микрофлоры и снижению веса.

