

## Подготовка «себя любимой» к рождественским праздникам |

Author: Маша Политова-Тюлер, [Лозанна](#) , 05.12.2008.



Шоколадная маска - швейцарский эксклюзив

В преддверии Рождества и Нового года каждый испытывает праздничную эйфорию. Ведь впереди праздничная ночь, корпоративные встречи, посиделки с друзьями и подругами. А тут важны не только подарки, но и ваш внешний вид.

Переход из серого осеннего сезона в зимний и связанная с этим хроническая усталость сводят на нет наши усилия выглядеть на все сто. Мало того, что волосы и кожа оставляют желать лучшего, а коготки давно не подвергались хорошему маникюру (все наспех да собственными силами!), так тут еще немножко забудешься с шоколадно-вафельными антидепрессантами, и в праздничную одежду уже не втиснуться! Как сохранить привлекательность, если весь день на работе «гипнотизируешь» монитор компьютера, а вечером на себя времени совсем не остается?

Первое правило - «помоги себе сам». Маски для волос, лица, шеи и декольте, разные

диеты. Жаль только, что худеешь при этом не там, где хочется - первым опадает бюст, потом вваливаются щеки, а пока дойдет до бедер ... На аэробику надежды мало, там и за полгода ничего кардинально не поправишь. Остаются два варианта – либо пластическая хирургия, либо безоперационная коррекция фигуры в салонах красоты. Первый отмечаем сразу, потому что наркоз, болезненность, возможные последствия – просто страшно. Значит, нужно искать подходящий салон. Но их в Швейцарии больше 2,5 тысяч, многие обещают за две недели сделать топ-модель из дамы с любыми формами и еще разные чудеса...

Ни для кого не секрет, что на цены в салонах красоты влияют, в основном, два фактора: удаленность заведения от центра города и фирма-производитель косметики и аппаратуры, которые используются в борьбе за красоту. Престиж и "звездность" салона (именитые клиенты и известное имя владельца) также увеличивают стоимость визитов. Ассортимент услуг в солидных салонах несравнимо богаче, чем в «кабинетиках» на окраинах.

Серьезные салоны красоты предлагают дамам, желающим в кратчайший срок превратиться из одутловатой куколки в изящную бабочку, всевозможные экспресс-методы: миостимуляция, лимфодренаж и обертывание препаратами на основе морских водорослей, антицеллюлитная и шлаковыводящая программы, мезотерапия и сауна плюс массаж ...

Прежде чем окунаться в море сложных терминов, желательно сформулировать цель, для чего полезно задаться несколькими вопросами:

1. Где тот салон, где можно не привести в приличное состояние не только фигуру, но и лицо?
2. В каком салоне вам предоставят качественные услуги за разумную цену?
3. Какой салон известен профессионализмом и обходительностью персонала?

Поиск в Интернете не оправдал больших надежд, и пришлось искать информацию по-старинке, на Желтых страницах Швейцарии. Еще часа два ушло на обзвон трех десятков салонов, показавшихся подходящими. Круг постепенно сужался, потому что большинство салонов и эстетических центров на поверку оказались лишь парикмахерскими, а коррекцией фигуры и процедурами для лица занимались лишь каждый восьмой.

Я остановила выбор на трех салонах, однако на ближайший вечер записаться ни в один из них не удалось. Несмотря на явную загруженность, на мой звонок ответили заинтересованно и приветливо, подробно рассказав об имеющихся в ассортименте процедурах.

После нескольких таких телефонных разговоров мне удалось составить перечень самых нужных и доступных услуг, прибегнуть к которым должна позволить себе накануне праздников каждая женщина.

Уход за руками (в среднем 50-70 франков). Самый эффективный метод - SPA-маникюр, который сделает вашу кожу нежной и шелковистой, а парафинотерапия вернет им гладкость и мягкость.

Уход за ногами (70 франков). Идеально обратиться к специалисту-подологу. Такая процедура, как SPA-педикюр, поможет вернуть вашим ножкам легкость и красоту.

Массаж (около 100 франков.) Тут есть варианты: рефлекторный, антицеллюлитный, лимфодренажный или общеукрепляющий массаж, в зависимости от состояния вашей кожи. Можно включить сюда и миостимуляцию.

Обертывание (150 франков.) Водорослевое обертывание – очень действенная мера при намечающемся (или запущенном) целлюлите. В этих процедурах обычно используются бурые водоросли (такие, как фукус и ламинария), особенно эффективные для расщепления жиров.

Пилинг (150 франков). С его помощью удаляют отмершие частички кожи, после чего она становится свежей и сияющей. В SPA-салоне вам предложат медовый, шоколадный, фруктовый пилинги, или даже яванский лулур (смесь из рисовой пудры, миндаля и шафрана), который делают индонезийским невестам накануне свадьбы. Впрочем, пилинг можно сделать и самостоятельно.

Декольте (100 франков). Эта зона непременно требует, чтоб на нее обратили внимание. Кожа здесь часто сухая и нуждается в комплексном уходе, которые непременно включает в себя пилинг (с мягкими отпадающими частичками) и питательный крем.

Релаксация. Не забудьте включить сеанс релаксации в расписание подготовки к рождественским торжествам - отдохнувший вид и гладкое лицо покорят самое неприступное мужское сердце! Салоны могут предложить любую SPA-программу, включающую водные процедуры, например, японскую баню фуру или турецкую хаммам, ванну с шампанским, или винотерапию.

Эпиляция (от 70 франков за одну зону). Проводится как в салоне, так и дома проверенными способами: с помощью воска, крема-депилятора, эпилятора - в зависимости от того, к чему привыкла и что предпочитает ваша кожа.

Волосы (в среднем 130-200 франков). В праздничный день прическа играет не менее важную роль, чем платье, маникюр и макияж, так что продумать и записаться к стилисту необходимо заранее.

Улыбка...(на вес золота!)

Если вы противница салонов или у вас ну совсем-совсем нет времени, кое-что можно сделать и дома. Полежите в пенной ароматной ванне: большинство ароматических масел оказывают терапевтическое действие, они поднимают настроение и успокаивают. Вполне подойдут масла иланг-иланга, пачули, жасмина, франжипани. Конечно же, можно просто добавить морскую соль. Используйте цветные бомбы для ванны: разные по ароматам и свойствам, все они до отказа наполнены эфирными маслами, цветочными настоями и отварами, травами и приправами. И все это для того, чтобы каждый прием ванны стал для вас расслабляющим и тонизирующим.

Есть и еще один испытанный метод - перед сном намазать кожу рук любым питательным кремом и лечь спать, надев тканевые перчатки. К утру ручки станут нежными, как у младенца.

После стольких приятных и полезных процедур в праздничный вечер на вашем лице наверняка будет сиять обворожительная улыбка!

[праздники в швейцарии](#)

---

**Source URL:**

<http://www.nashgazeta.ch/news/style/podgotovka-sebya-lyubimoy-k-rozhdestvenskim-prazdnikam>