

## 8

## Оттопыриться в Индонезии

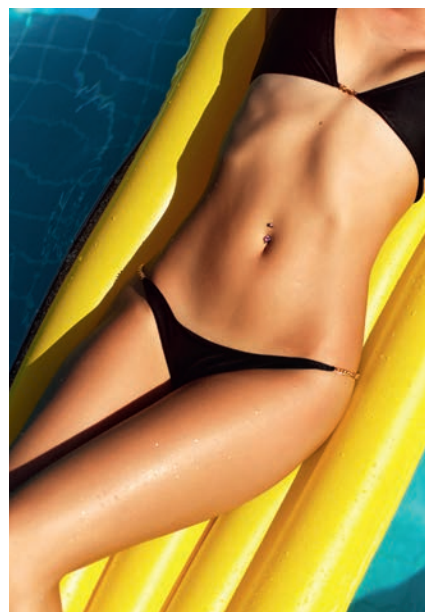
Главные специалисты по обустройству знатного отдыха Club Med хватают обновленным курортом Club Med Bintan, что в Индонезии. Гордиться и впрямь есть чем: во-первых, скучные развлечения типа пляжного волейбола здесь заменили новым модным SUP-серфингом (греблей на серфе, проще говоря). Во-вторых, местные гуру велнеса заморочились и придумали ЗОЖ-программу Body & Soul с зумбой, аквафитнесом, медитацией и (куда же без нее?) йогой. Оздоровитесь, омолодитесь, развлекитесь. Наскучили бананы-кокосы? Не вопрос: отправляйтесь частным катером в тусовочный Сингапур или в исторический пиратский городок Танджунгпинанг. Расслабитесь в стиле «йо-хо-хо и бутылка рома» – и назад, к черепашкам, закатам и премиальному all-inclusive по-райски.



## 9

## Слепить к майским каникулам фигуру мечты

Пластический хирург и по совместительству руководитель клиники Dr. Vasilenko знает верный способ, как этого добиться на раз-два.



Ирина Василенко  
Пластический хирург



«Хотите кубики пресса, высокую грудь и пятую точку, крепкую, как орех? Записывайтесь на липофилинг. Так называется методика моделирования фигуры с помощью собственного жира. Принцип такой: доктор забирает излишек жировых клеток из ненужных участков — подреберной зоны, «крыльев» спины, живота, области галифе, внутренней поверхности бедер — и пересаживает туда, где нужно добавить объема или вылепить более совершенные пропорции. Запрос номер один — идеальный пресс. Если раньше была мода именно на красивый животик, то теперь все поголовно требуют прокачанные кубики из тренажерного зала. Процедура липофилинга

в данном случае — как раз то, что доктор прописал. Однако этим возможности методики не ограничиваются. Пресловутые «жиры» могут сослужить вам отличную службу, если вы грезите об округлых ягодичках или более пышной груди. В обоих случаях можно добиться линий, которые генетически невозможны. Скажем, большая ягодичная мышца. Даже регулярно прокачивая ее в спортзале, мы не можем эту мышцу округлить и сделать плавный секси-переход с четкими контурами — это под силу только хирургу. Поэтому сегодня специалисты, в совершенстве владеющие методикой липофилинга (а у нас в клинике Dr. Vasilenko таких сразу несколько), ну просто нарахват. После операции рекомендуется два месяца ограничивать физическую активность, чтобы жировые клетки идеально прижились. А вообще липофилинг — это шикарная альтернатива имплантатам. Посудите сами: ведь это же собственные ткани, а не инородное тело. Так что за жиром — будущее!»