

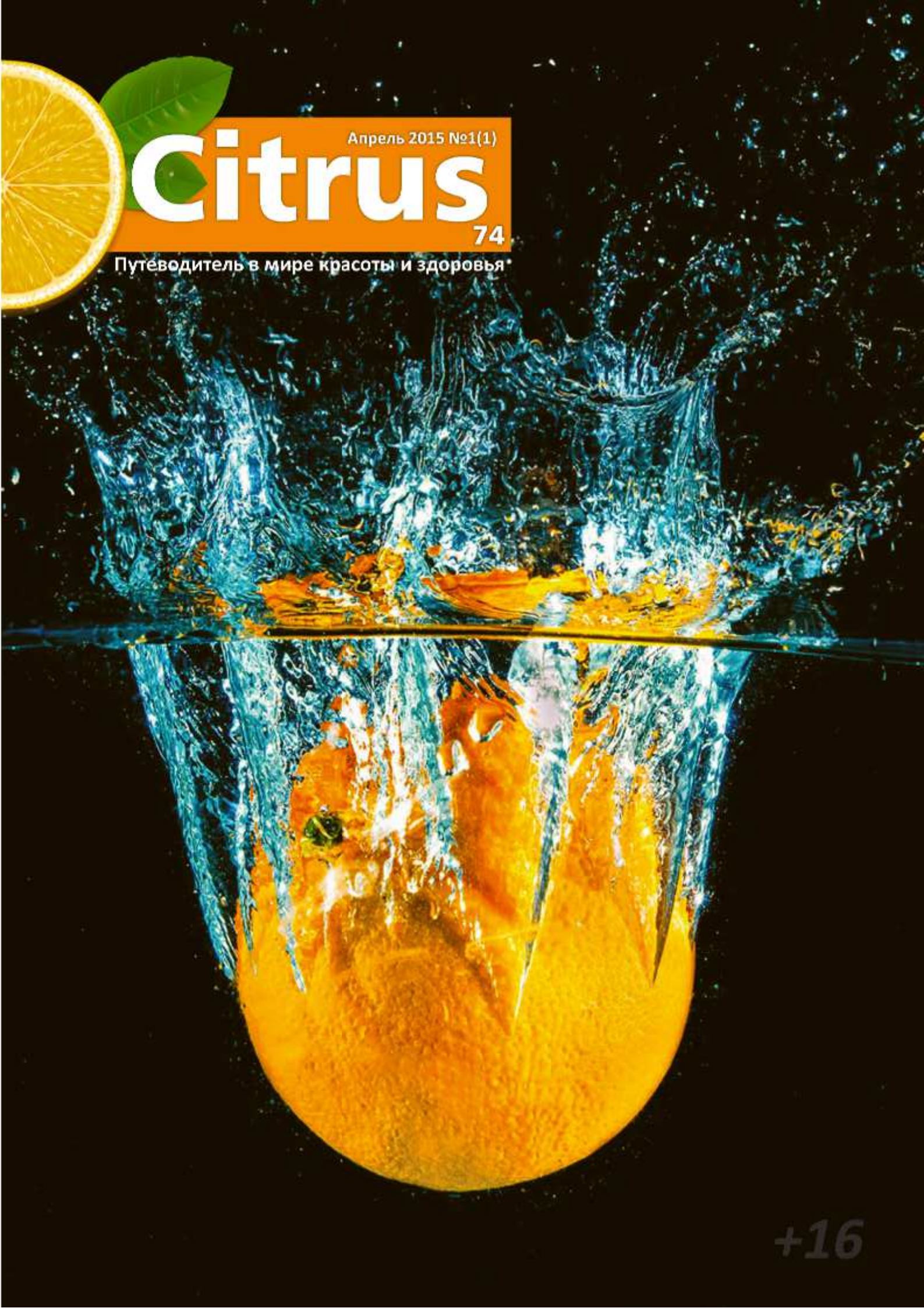


Апрель 2015 №1(1)

Citrus

74

Путеводитель в мире красоты и здоровья*



+16



Народная Здравница

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

«Народная Здравница» – единственный в своем роде в Челябинске оздоровительный центр, эффективно сочетающий передовые методы медицинской диагностики и проверенные веками, традиционные русские методы оздоровления и профилактики заболеваний. Центр работает по методике Огулова А. Т. На страже вашего здоровья стоят ведущие специалисты с опытом работы более 20 лет.

☼ **Диагностика:**

- Диагностика по методу Огулова А. Т.
- Электродиагностика по методу Фолля
- Компьютерная диагностика «Лотос» и «Омега-медицина»
- Genetic тест (биометрический тест по отпечаткам пальцев)

☼ **Мануальная терапия:**

- Висцеральная терапия по методу Огулова А. Т.
- Остеопатия по методу Толстоносова А. А.
- Массаж антицеллюлитный, лимфодренажный, баночный
- Массаж Гуаша
- Тракционная вытяжка позвоночника на столе
- Старославянский хлопковый массаж
- Синхронный массаж в 4 руки выполняют 2 специалиста одновременно

☼ **Энергоинформационная терапия**

- Экзогенная биорезонансная терапия
- индукционная терапия
- Аутогемотерапия
- Гирудотерапия

☼ **Очищение**


- Ректальная капельница с гемокорректирующей смесью
- Ректальная капельница с фитосбором

☼ **Физиотерапия:**

- Биорезонансная терапия
- Вибромассажная терапия

☼ **Гидро- и термотерапии.**

☼ **Фитотерапии.**



г. Челябинск., ул. Новороссийская, 140а

предварительная запись по тел. 8 919 407 98 27

www.narzdrav.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Дорогие друзья!

Приветствуем вас на страницах нашего журнала и предлагаем окунуться в мир красоты и здоровья!

Не секрет, что оставаться как можно дольше здоровым, молодым, красивым и счастливым мечтает каждый человек. И уже сегодня эта мечта становится ближе благодаря достижениям науки, медицины, косметологии.

Не пользоваться возможностями сохранить здоровье, красоту и молодость по меньшей мере неразумно. Ведь наша внешняя и внутренняя привлекательность приносит хорошие дивиденды изо дня в день. К тому же даже учеными уже доказано, что красивым и привлекательным людям живется намного легче. Так есть ли смысл пренебрегать собой?

На страницах нашего журнала специалисты медицинских и косметологических центров расскажут, как сохранить здоровье и красоту.

*С наилучшими пожеланиями,
редакция журнала «Citrus74»*

Бесплатный информационно-рекламный журнал

Учредитель и издатель: ООО «Бульвар»

Адрес учредителя:

454071, г. Челябинск, ул. Комарова, 110-53

Главный редактор Т. А. Кадырова

Журналисты: Я. Вторушина

Менеджер: Е. Криворучко

Фотограф: Д. Кадыров

Дизайнеры: Е. Головки, В. Грахов

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г. Челябинск, ул. Ржевская, 37-229,
тел. (351) 77-66-336

Все услуги подлежат обязательному лицензированию, рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. По требованию рекламодателей в некоторых макетах сохранены авторская пунктуация и орфография. Отпечатано в ЗАО «Типография Артикул», г. Челябинск, пр. Победы, 180.

Тираж 999 экз. Информационная продукция категории +16.

Распространяется бесплатно. Выход в свет 20.04.2015 г.



КЛИНИКА
СОВРЕМЕННОЙ
ФЛЕБОЛОГИИ

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН, СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК



БЕЗБОЛЕЗНЕННО БЕЗ ОПЕРАЦИИ

- ✓ *Современные лазерные технологии*
- ✓ *Гарантия результата*

454091, г. Челябинск, ул. Карла Маркса, 52

(351) 777-999-2

www.лечимварикоз.рф

veinclinic74@mail.ru

Мы работаем с 9:00 до 21:00
без перерывов и выходных

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



Елена Рупицева, официальный инструктор вумфит федерации вумбилдинга им. Мурашевского в Челябинске

Отзывы женщин, уже владеющих искусством управлять интимными мышцами:

Александра: «Полезный и актуальный курс, надеюсь продолжить своё образование и развитие в этой сфере и дальше, т.к. по завершении курса в 21 день я замечаю определённые изменения в ощущениях и чувствительности. Партнёр отмечает усиление работы мускулатуры влагалища (ему очень нравятся новые ощущения). Очень здорово!»

Наталья: «Мой партнёр в восторге от занятий сексом со мной, я и сама сейчас испытываю ощущения до этого не знакомые мне. Каждый сексуальный контакт доставляет мне истинное удовольствие и наслаждение. Такой реакции не было никогда до этого. Вывод: очень довольна результатами, понимаю, что это далеко не предел моих возможностей. В наше время женщины должны больше узнавать и совершенствовать свои интимные мышцы».

Проводим тренинги и мастер - классы для взрослых! Станьте уникальными с нашей студией!



**Студия
Преображения
Женщины**

**Адрес: г. Челябинск, пл. Революции, 7-101,
2-й этаж. Тел.: (351) 959-81-16,
8-919-338-25-44**

www.cpwomen.ru vk.com/cpwomen

ВУМФИТ – SECRETFITNES

«Вумфит – secretfitness» является уникальным комплексом по восстановлению женского здоровья, построению интимных мышц и пробуждения истинной женской сексуальности. Наш интимный фитнес даёт 100% результат на протяжении всей жизни. Женщина, владеющая искусством управления интимных мышц, способна:

- Пробудить чувствительность и достигать вагинальные оргазмы;
- Повысить яркость ощущений у себя и партнёра;
- Укрепить мышцы тазового дна;
- Избежать многих гинекологических заболеваний;
- Безболезненно переживать критические дни;
- Родить здоровых детей и восстановиться после родов;
- Предотвратить опущение шейки матки и стенок влагалища;
- Вылечить геморрой и остановить непроизвольное мочеиспускание;
- Восстановить крово- и лимфообращение в органах малого таза;
- Сохранить семью
- Продлить свою молодость.

Именно от женщины зависят моногамные и гармоничные отношения!

Только на нашем тренинге Вы освоите эксклюзивные техники:

- Аутомассаж матки;
- Вумпластика;
- Коррекция полового акта;
- Медитативные практики на пробуждение женской сексуальной энергии;
- Научитесь исключать ошибки, которые часто допускаются при самостоятельной тренировке без инструктора.

Возрастных ограничений нет, курс может пройти любая женщина или девушка, уже вступившая в интимную связь.

Это не красивые слова — это факты из жизни! Каждая женщина, прошедшая тренинг «Вумфит — secretfitness», обладает всеми выше перечисленными качествами.

Занятия проходят в спортивной форме. Без намёка на обнажение!

Индивидуальный подход гарантирован каждой ученице!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Стоматология ИЗУМРУД

АЖУРИА!

- 2 кариеса по цене 1 ~~3500 Р~~ **1750 Р!**
- Профессиональная гигиена ~~4000 Р~~ **2000 Р!**
- Тонкие нейлоновые протезы **-20%**

Протезирование
в кратчайшие
сроки!

40 лет Победы, 18. Тел. 230-30-12

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ



• Ваш Доктор •

Назови кодовое
слово «Citrus 74»
и получи скидку 10%
на все услуги

Профилактика

Лечение

Протезирование

Консультация бесплатно
Лечение от 1600 руб.
Штаталокерамическая
коронка – 4000 руб.

г. Челябинск,
ул. Комсомольский пр-кт, 33
(вход со двора)

тел. 8(351) 223-77-93, 8-919-123-77-93

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Первый специализированный магазин алтайской продукции



торговая компания
**Дары
Алтая**

Интернет-магазин:
da-74.ru

тел.: 8-909-08-111-73
8-912-793-80-40

ул. Труда, 166, ЦТ «Молния» 1-й эт.
ул. Бажова, 91, ТК «Бажовский», м-н SPAR

НАТУРАЛЬНЫЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

**бальзамы крема
фиточаи мёд
пантовая
продукция**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МЕДИЦИНА МИРОВОГО УРОВНЯ – ЭТО:



- Широкий спектр проводимых операций в хирургическом стационаре;
- Приемы опытных врачей высшей категории (терапевт, дерматовенеролог, акушер-гинеколог, невролог, офтальмолог, психиатр-нарколог, отоларинголог, кардиолог)
- Собственная клиничко-диагностическая лаборатория;
- Пластическая хирургия;
- МРТ, КТ и цифровая рентгенография;
- Вспомогательные репродуктивные технологии (ЭКО);
- Косметология и программы снижения веса;
- Функциональная диагностика.
- Круглосуточный травмпункт с рентгеном.



ВЫЕЗДНЫЕ УСЛУГИ:

- перевозки малоподвижных пациентов от «койки до койки»;
- оказание скорой медицинской помощи на дому;
- вызов специалиста на дом;
- лечение интоксикационного синдрома на дому.

ЧЕЛЯБИНСК, УЛ. ТРУДА, 187-Б

Многопрофильная клиника с диагностическим центром

пр. Ленина, 17

Поликлиника

ул. 40 лет Победы, 33

Поликлиника

ул. Коммуны, 137

«Институт здоровья и красоты»

Единый справочный телефон:

+7 (351) 220 00 03

www.lotos74.ru



ЛОТОС

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ООО Медицинский центр «Лотос», лицензия № ЛО-74-01-002855 от 23.10.14 г. выдана Министерством здравоохранения Челябинской области.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЛУХ-
Сервис



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

**НАСТРОЙКА • АКСЕССУАРЫ • ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР
ПОЛНОЕ СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

**Акция! С 6 апреля по 31 мая
при покупке
слухового аппарата
ПОДАРОК!**



ул. Свободы, 155/2, каб. 204

Тел. (351) 260-25-46

ул. Комаровского, 10, каб. 14

www.Sluch-Servis.ru Тел. (351) 236-00-02

Загородный Комплекс

озеро Касарги

Прованс

Предлагаем:

Загородный отдых в коттеджах
и номерах на берегу озера.

Проведение банкетов,
свадебных торжеств
с выездной регистрацией.



Челябинская область
Сосновский район
озеро Касарги
Со стороны садов
«Тимер»

www.provans74.ru

тел. 8-908-044-88-64

Подарите ребенку лето верхом на коне!

Конный клуб «Гармония»

Уникальный проект
для тех, кто любит лошадей



< 11 500 р. >

Чем будут заниматься дети?

- учиться ездить верхом
- лепить и рисовать лошадей
- ухаживать за лошадьми
- играть на свежем воздухе
- пасти лошадей
- общаться и дружить

Как мы работаем?

Смены в летний сезон каждые 10 дней!
Режим работы: ежедневно с 9:00 до 17:00

< 270-444-6 >



АЛКОГОЛИЗМ ИЗЛЕЧИМ – ВЫХОД ЕСТЬ

Александр Куршев:
*– Человеку просто
не захочется выпивать...*

Статистика потребления спиртного в нашей стране пугает. Как показывает практика, «кодирование», «зашивание» часто не дают результата или приводят к нарушению психики человека.

– Выход есть! Мы разработали и запатентовали комплексный метод лечения алкогольной и других зависимостей – рассказывает врач-нарколог Александр Куршев. Наш метод принципиально отличается от других, он чисто физиологический, без запретов, кодирования и воздействия на психику и сознание. Мы запускаем биохимический обмен в организме при помощи компьютерной диагностики, ТЭС-терапии, рефлексотерапии и гомеопатии, и в результате пациент полностью теряет тягу к алкоголю, быстро и навсегда, человеку просто не захочется выпивать, формируется нормальная реакция на алкоголь. Метод эффективен в лечении многих зависимостей.



**Александр Николаевич
Куршев, автор метода
«РА-КУРС»**

Метод «РА-КУРС» избавит вас от:

- алкогольной зависимости
- токсикомании
- никотиновой зависимости
- компьютерной зависимости
- пищевой зависимости
- депрессий и неврозов, бессонниц



**Медицинский центр
«РА-КУРС»**

г. Челябинск,
ул. Образцова 26а
тел. 223-43-86

сайт: www.ra-kurs74.ru

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА!**



Ширкина Юлия
vk.com/club49056878
ok.ru/j.sbi
 тел. 8-982-107-85-90

**СВАДЕБНАЯ ПРИЧЕСКА +
 МАКИЯЖ 1500 руб.**
 (стоимость с выездом)

**репетиция (обязательна!)
 500 руб. (только без выезда).**

Прическа: косы – от 500 руб.

Укладка – 300 руб.

Макияж

- дневной, вечерний

(смоки, различные стрелки) – от 500 руб.

- свадебный/д. фото – от 700 до 1000 руб.

Парикмахерская

Окрашивание, ламинирование,
 экранирование, стрижки,
 укладки, биоламинирование,
 прически



**Комсомольский пр., 85
 8-912-790-4679**

Ателье

Подшив, подгон, реставрация, перекрой,
 перешив из любых видов тканей
 (текстиль, мех, кожа дубленки)

Работа любой сложности
 от классических вещей
 до творческих корпоративных костюмов
 всех размеров.



- Косметические процедуры и составление программ по уходу:
- пилинги для всех типов кожи
- увлажнение и питание
- уход за зрелой кожей
- Японский лифтинг массаж «Цоган» – хит продаж!
- Моделирующий образ массаж «ФэйсБилдинг»
- Маски сыворотки

НОВИНКА косметологии: аппаратный микронидлинг (дермапен) – мезотерапия доступная каждому, со 100% абсорбцией препарата и минимальным периодом реабилитации.
РЕЗУЛЬТАТ И КАЧЕСТВО!

Области применения дермапена: Лечение всех типов морщин; Коррекция возрастных изменений (растяжение, провисание кожи, снижение тонуса, потеря плотности, истончение); Лечение рубцов, в т.ч. рубцов пост акне; Работа с пигментированной кожей; Устранение стрий/растяжек на теле; Лечение целлюлита; Уменьшение расширенных пор на лице; Механический срединный пилинг (дермабразия); Лечение алопеции (облысения);

Массаж: широкий ассортимент предлагаемых услуг: (массажи на тело профилактические и оздоровительные, восточные и классические, лимфодренажные и антицеллюлитные) китайские методики ГуаШа и Моксатерапия, массаж «Туйна» – гармонизация баланса «душа-разум-телом»

г. Челябинск, ул. Энтузиастов, 11в, 4 эт., оф. 402, тел. 8-919-357-71-37
vk.com/enigma_studio74, www/enigma-studio.ru, e-mail: enigma.studio74@mail.ru

**Имеются противопоказания.
 Необходима консультация специалиста.**



Микроуколы создают 2.000.000 крошечных каналов, которые за 5 минут доносят активные вещества препарата к поврежденным клеткам в глубине кожи, пробуждая собственные ресурсы организма

быстро
эффективно
безболезненно

new
NANO
ОМОЛОЖЕНИЕ

Entelia 225-20-50
ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОМОЛОЖЕНИЯ

Бр. Кашириных, 110

www.entelia74.ru

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Что такое покрытие NCLA???

NCLA лучший пленочный материал. Объемная печать придающая рельеф рисунку и как результат четкость линий, тончайший винил позволяющий плотно фиксировать материал на ногтевой пластине и супер дизайны разработанные известными нейл мастерами и модными дизайнерами. Мы освоили и передаем вам технику фиксации разработанную специально для мастеров ногтевого сервиса и мы знаем как это сделать правильно, качественно и быстро!



SCHOOL LUXURY

предлагает обучение:

- Курс повышения квалификации по маникюру для работающих мастеров.
- по дизайнерскому пленочному покрытию NCLA и др.
- инкрустация стразами Swarovski
- курс «Макияж для себя»

SHOP LUXURY является:

- представителем дизайнерских пленок NCLA
- представителем европейской линейки гель-лаков NeoNail.

LUXURY
Studio School Shop

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[instagram.com/neonail_chel](https://www.instagram.com/neonail_chel)
[instagram.com/luxury_nail_art](https://www.instagram.com/luxury_nail_art)
<http://vk.com/luxurnailart>
<http://vk.com/id127737681>

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ:

ДЦ «Аврора», оф. 820,
ул. Дзержинского, 93Б

НАШ ТЕЛЕФОН: 8-908-056-99-49

Как увеличить прибыль?

Как вернуть 9 из 10 новых клиентов?

Новая европейская линейка гель-лаков NeoNail теперь в Челябинске. Трехфазная линейка гель-лаков NeoNail включает в себя базовое, цветное и финишное покрытие. Вся линейка прошла более 80 тестов и полностью соответствует всем своим заявленным характеристикам. Гель-лаки NeoNail не содержат в составе формальдегита и толуола.

Линейка гель-лаков NeoNail содержит более 120 цветов: от нежных пастельных, до ярких кричащих. Они легко наносятся и обеспечивают насыщенный цвет. На таком покрытии очень долго не появляется сколов и трещин. Гель-лаки NeoNail гарантированно сохраняют оттенок и блеск в течении 3 недель. Высокое качество продукции NeoNail не оставит вас равнодушными.



FAKE ВАКЕ- РОСКОШНЫЙ ГОЛЛИВУДСКИЙ ЗАГАР!

Когда окружающие увидят ваш шоколадный оттенок кожи, ваш абсолютно ровный, необычайно солнечный загар, вам сложно будет убедить их в том, что вы еще не были в отпуске!

Хотите ровный красивый загар? Да ещё, чтобы это было не вредно, а даже полезно для кожи? И без разводов и пятен? Тогда Вам подойдёт процедура Fake Bake - новейшая альтернатива автозагару и солярию. Его по праву можно назвать загаром без солнца, т.к. он влияет непосредственно на меланин, пигмент, отвечающий за интенсивность загара. Активные ингредиенты, входящие в состав средств Fake Bake способствуют быстрому и более ровному распределению меланина. При этом Fake Bake состоит из экологически чистых продуктов самого высокого качества, полезных для кожи, на 100% состоящих из органических веществ.

Особенно полезен автозагар FB для людей со светлым типом кожи, кому противопоказаны УФ-лучи. Роскошные загорелые блондинки скандинавского типа со страниц глянцевого журнала — это безусловно результат загара без солнца, причем очень качественного автозагара FAKE ВАКЕ.

FB — это уникальная спа-процедура, сочетающая в себе полноценный уход за кожей и абсолютно ровный, насыщенный и естественный загар. Никакая другая технология в мире не дает такого ровного, долгосрочного загара как FAKE ВАКЕ. Продуманная до мелочей технология процедуры, которая позволяет нанести загар идеально ровно и дает коже максимум питания и увлажнения, делает кожу гладкой, бархатистой и подтянутой. За час Вы становитесь такой, как будто действительно побывали на тропическом побережье. Шоколадный загар FAKE ВАКЕ — это оттенок страсти! Всего одной яркой детали достаточно, чтобы изменить образ.

ДВА ШАГА К АКТИВАЦИИ ВАШЕЙ КРАСОТЫ



1

LPG

CELLU M6 INTEGRAL

10 пр-р LPG-массажа по телу

12 000 руб.

10+10 пр-р LPG-массажа

(тело + лицо) *15 000 руб.*

2

FakeBake

РОСКОШНЫЙ ГОЛЛИВУДСКИЙ ЗАГАР

- + Абсолютно естественный вид
- + Эффект сохраняется в течение 14 дней
- + Сходит ровно, без полос и пятен
- + Не смывается в морской воде
- + Дает великолепный эффект лифтинга
- + Не окрашивает одежду, волосы, ногти

Entelia 225-20-50

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОМОЛОЖЕНИЯ
www.entelia74.ru Бр. Кашириных, 110

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА



ZLATA
САЛОН-ПАРИКМАХЕРСКАЯ

Парикмахерские услуги:

- стрижки
- прически
- плетение любой сложности,
- окрашивание
- наращивание волос
- кератиновое восстановление
- ламинирование
- наращивание ногтей
- маникюр
- педикюр (классический, аппаратный)

Прочие услуги:

- наращивание ресниц
- турбосолярный

Супер-Акции!!!

Солярный	7 ₴/мин.
Маникюр + гель-лак	Дизайн в подарок!
Педикюр + маникюр	1200 ₴
Наращивание ногтей + гель-лак	1000 ₴
Наращивание ресниц	550 ₴

г. Челябинск,
ул. 40 лет Победы, 36
Телефон
(351) 77-61-951

- ♥ Свадебные и вечерние прически.
- ♥ Профессиональный макияж.
- ♥ Наращивание ресниц, волос.
- ♥ Биозавивка натуральных ресниц, ламинирование, полуперманентная тушь.
- ♥ Стрижки и окрашивание волос

Егорова Юлия

8-902-60-00-373

Предварительная запись



♥ Наращивание ногтей, маникюр, гель-лак.

Егорова Оля
8-908-041-84-92

САЛОН КРАСОТЫ **L'été**

Акция!

Скидка на все уходы для лица — 40 %
Скидка в день рождения — 20 %
Уход для волос — 600

- Мужские и женские стрижки
- Авторские прически и плетения
- Все виды ногтевого сервиса
- Фитобочка
- Все виды макияжа
- Турбосолярный

Мы ждем Вас по адресу: Свердловский пр. 86
(351) 264-33-34, 8-992-511-3334

Всегда рады видеть вас!

салон красоты
Макси

- все виды мужских и женских стрижек
- прически • укладки
- окрашивание • лечение волос
- ГОРЯЧИЕ НОЖНИЦЫ.

• ногтевой сервис
• косметология
• солярный
• наращивание ресниц
• шугаринг

В нашем салоне постоянно проводятся акции, скидки постоянным клиентам!

**Наш адрес: Комсомольский пр., 47а
тел. 238-14-10**

*подробности по телефону



ORIFLAME
SWEDEN

Подарочный купон на мастер-класс

Позвони по телефонам: 8-9089-352-352, 8-9222-30-96-96
и скажи кодовое слово «Citrus 74» или предъяви данный купон
и получи бесплатный мастер-класс по уходу за лицом.

Стань красивой – будь успешной!

ENIGMA STUDIO
студия здоровья и красоты

г. Челябинск,
ул. Энтузиастов, 11в,
4 эт., оф. 402
8-919-357-71-37

ПОДАРОЧНЫЙ КУПОН
Скидка 50%
2150 руб. 4300 руб.
+ ПОДАРОК!
на процедуру аппаратного
микронидлинга (дермапен)

Скидка действует при предъявлении купона
Важно! на процедуру и консультацию специалиста проводится
предварительно по телефону

vk.com/enigma_studio74, www/enigma-studio.ru
e-mail: enigma.studio74@mail.ru

Вселенная Spa

Spa маникюр/Spa педикюр
от 588 руб

Долговременное покрытие ногтей
588 руб

Классический массаж спины, общий
от 588 руб

Спортивный массаж от 888 руб

Различные Spa Программы от 1358 руб

Кедровая бочка 258 руб

Шугаринг от 288 руб

Вселенная SPA
Молодогвардейцев, 34
Тел.: 8-951-796-15-16, 777-23-25

Елена Баранова
СТИЛИСТ-ВИЗАЖИСТ

Предлагаю свои услуги:

- ☑ Свадебное, вечернее прилепни.
- ☑ Макияж: свадебный, дневной, вечерний, для фото и видео.
- ☑ Оформление бровей.
- ☑ Парестичное наращивание ресниц.
- ☑ Создание полного образа.
- ☑ Выезд к клиенту на дом.

8-912-895-27-51 | #ub14523417

**Лучшие мастера индустрии красоты
выезжают на дом в любой район города!
В назначенный день и в удобное для Вас время.**

- Парикмахер (все виды парикмахерских услуг)
- Мастер ногтевого сервиса
(маникюр, педикюр, наращивание ногтей)
- Визажист (Дневной, вечерний, свадебный макияж)
- Наращивание ресниц.
- Фотограф.

Мы делаем жизнь проще

Запишите Наш номер, он обязательно Вам Пригодится: 8-800-2-500-517

www.1edemkvam.ru
8-800-2-500-517



«Едем к Вам!»

ПЕРВАЯ МОБИЛЬНАЯ ПАРИКМАХЕРСКАЯ

Наш официальный сайт:
www.1edemkvam.ru

Принимаем заказы круглосуточно!

Йога-студия ШАНТИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА
любой сложности для всех возрастов
в группах (в т.ч. для начинающих,
для беременных, для детей,
для пенсионеров, для пожилых, сановная йога)

Индивидуальные консультации и занятия

СЕДЕНЬЯ, тренировки по ЗОЖ
(в т.ч. очищение и питание)

ВЫЕЗДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Тел. 8-90-90-75-01-01
8-90-30-38-9550

www.yoga-shanti.org
vk.com/yoga_shanti_org

ул. (Иошиностроителей), 48
(Ленинская р-н)

ТАЙСКИЙ МАССАЖ БИОЭНЕРГО- КОРЕКЦИЯ!

8-904-976-74-05



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



НАМ - 12 ЛЕТ!

СТУДИЯ ЙОГИ
Гаруда

- ❖ Йога23
- ❖ Хатха-йога
- ❖ Детская йога
- ❖ Йога для беременных
- ❖ Йога для позвоночника
- ❖ Цигун
- ❖ Йога для пенсионеров

Адрес: ул. Энтузиастов, 26А

Тел.: 8-922-707-9634

Почта: Garuda555@yandex.ru

Сайт: YoGaruda.ru

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА -
ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ ЗА ПОЛУЦЕНЫ

Ural tattoo

студия художественной татуировки

художественная татуировка

подбор и разработка индивидуальных эскизов

перекрывание старых, некачественных татуировок

перманентный макияж

нанесение рисунка хной (михенди)

плетение дред, афрокос

наращивание ресниц

В контакте

<http://vk.com/club50917936>

Свердловский пр., 7а

тел. 776-27-31

ШКОЛА ТАНЦЕВ RISE_UP для ВЗРОСЛЫХ и ДЕТЕЙ (с 3х лет)



Тебе нравится быть в центре внимания?!
Ты хочешь научиться красиво двигаться?!
Хочешь иметь стройную фигуру?!
Тогда добро пожаловать в нашу школу!
Возраст не имеет значения!
Талантливые молодые преподаватели,
дружеская атмосфера, взрыв энергии
на каждом занятии! Всегда только позитив!
Всё это ты найдешь в школе танцев RISE_UP!

ул. Труда, 62 / ул. Свободы, 14,
3-й эт. (вход со двора).
Тел. 8-908-58-208-08

Возможность развиваться в разных танцевальных направлениях:

HIGH HEELS / GO-GO / BOOTY DANCE / TWERK / LADY STYLE / SEXY STYLE //
STRIPPLASTICA / CONTEMP / MODERN / STRETCHING (растяжка) // HIP-HOP //
JAZZ-FUNK / ТАНЦЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-6 лет / DANCE-MIX (для взрослых)

www.rs-up.ru, rs-up@mail.ru
vk.com/rs_up



ЦЕНТР ЙОГИ И ПСИХОЛОГИИ «ЭКОЛОГИЯ ДУШИ»



БЭСТ



Уютный зал на 10–12 человек. Зал оборудован всем необходимым для занятий йогой. Занятия ведут инструкторы, образ жизни и жизненная философия которых соответствуют принципам йоги.

Для вас: хатха-йога, женская йога, йога 23, йога для детей, йога для беременных.

Высококвалифицированные специалисты центра, имеющие работы с положительными результатами, проведут сеансы:

- песочной терапии для детей и взрослых;
- экзистенциального анализа сноведений;
- общеукрепляющего и мо-

- делирующего массажа;
- лифтинг - массажа лица (замена мезотерапии);
- диагностики психосоматических заболеваний;
- коррекции, позволяющей повысить ваши результаты и эффективность в жизни, поправить ваше здоровье методом БЭСТ-терапии, основанной на древних традициях сахаджа-йоги, хатха-йоги, восточной медицины и славянских целительских практик. **(Эксклюзивно только в нашем центре в Челябинске).**

Врач-невролог проинструктирует вас по вопросам опти-

мальной нагрузки при занятиях йогой, в случае наличия каких-либо ограничений по здоровью.

Центр оборудован пианино для занятий вокалом. Даются уроки игры на гитаре. Действует постоянная выставка-продажа картин челябинских художников.

В ближайшее время в центре проводятся следующие мероприятия:

19 апреля – правополушарное рисование

С 1-го по 7-е мая 2015 года центр проводит семинар по БЭСТ-терапии «Гармония от ношений и здоровье человека».

Информацию о мероприятиях и о центре смотрите на сайте www.bestterapiya.ru

Запись на участие в мероприятиях по тел. +7 912-892-33-79, +7351-900-36-32 +7-926-952-12-25 ул. Агалакова, 30, офис 309.

Сообщи, что увидел статью в журнале Citrus 74 и получи скидки и подарочное занятие по йоге.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

- Pole dance
- Воздушная акробатика
- Эквилибр
- Художественная гимнастика для детей
- Танцы
- Фитнес

- Все виды массажа и обертывания
- Шугаринг-эпиляция

Челябинск, ул. Агалакова, 30, каб. 207
Тел. 223-24-79, vk.com/dance4you74

СТУДИЯ ТАНЦА И МАССАЖА

**DANCE
YOU**

АКЦИЯ от нас:

Суперэффективная программа стройности

1 месяц – всего 7200 руб.:

- 12 индивидуальных занятий
- 10 массажей с термообертыванием проблемных зон
- 2 пилинга
- 2 обертывания в термоодеяле.



Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста



ПОРТАЛ-74
лазертаг-арена

**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
В ФАНТАСТИЧЕСКОМ
ЛАБИРИНТЕ!**

ЛАЗЕРНЫЕ БОИ ДЛЯ САМЫХ СМЕЛЫХ!

ЛАЗЕРТАГ ВИРТУАЛЬНАЯ ЗОНА ОТДЫХА
РЕАЛЬНОСТЬ

ПИЦЦА И СОК СУВЕНИРЫ КАЖДОМУ

**ОТ 7500
РУБ/БУДНИ**

21-55-55-8, 223-75-58
УЛ. ТРУДА, 183, ТРК «ГАГРИН ПАРК», 5 ЭТАЖ
LAZERTAG-PORTAL.RU VK.COM/PORTAL_74

НКВД
ЛАЗЕРТАГ КЛУБ

+7 (963) 084-1587
<http://лазертаг74.рф>

Внеаренный ЛАЗЕРТАГ!

**Организация и проведение игр
на свежем воздухе**

Без боли и синяков:
абсолютно безопасно!

Дальность стрельбы:
уверенное попадание до 150 м!

Лазертаг универсален:
для игроков от 7 до 70 лет!

Честная игра:
«жизни» закончились оружие не стреляет!

Вместо спортзала:
аэробные нагрузки, хуцеем незаметно!

ДЕТЯМ СБИЦКА!

ЗВОНИ! РЕГИСТРИРУЙСЯ! ИГРАЙ!

**«Школа
7 ГНОМОВ»**

Развивалочка для самых-самых
маленьких (от 0 до 3 лет) и их мам!
В занятия входят
элементы по методикам:
Монтессори и Домана,
а также
гимнастика и музыка

Проводится набор
в группы фитнеса

**«Мама
и малыш»**

0-6 месяцев;
6-10 месяцев;
1-2 года;
2-3 года;

ДК «Станкомаш» Тел. 8-919-124-81-85

ХОЧУ РЕБЕНКА! С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Рождению здорового ребенка способствуют множество факторов. Необходимо тщательно подготовиться к зачатию, вынашиванию и родам. Грамотное планирование беременности увеличивает вероятность легких родов и психологического здоровья мамы и малыша. Последние исследования ученых показали, что здоровье будущей мамы и полноценное развитие плода обеспечивают здоровое будущее двум следующим поколениям семьи.



Елена Юрьевна Канаева,
врач-гинеколог, к.м.н.,
директор семейной
клиники «Репромед»

– В чем различия ведения беременности в муниципальной поликлинике и частном медицинском центре?

– Существуют законодательные документы, которые требуют от медицинских учреждений соблюдения определенного регламента приема беременных женщин и четко обозначают процедуры, необходимые в процессе диспансерного наблюдения. С точки зрения объема исследований и количества посещений врача существенных отличий нет. Но у частных медицинских центров значительно больше возможностей сделать ведение беременности максимально комфортным - предложить посещение врача в удобное для женщины время, избежать очередей, обеспечить связь с врачом в любой необходимый момент, расширить объем обследования (при наличии показаний). Частные центры добавляют к стандартному наблюдению беременности занятия по подготовке к родам. В нашей клинике в рамках программы наблюдения беременности занятия в «Маминой школе» проводят опытные врачи – акушер-гинеколог и педиатр, в программу также включены индивидуальные консультации для беременных женщин. Кроме того, в Мамину школу мы включили занятия по современным технологиям ведения родов и обучение будущих мам грудному вскармливанию.

– Какое обследование необходимо пройти для планирования беременности?

– Медицинское обследование перед планированием беременности должно дать оценку общего состояния здоровья будущих родителей, помочь выявить возможные отклонения, которые могут неблагоприятно отразиться на течении беременности и здоровье малыша. Будущей маме необходимы общие и биохимические

анализы крови, оценка функции печени и почек, УЗИ брюшной полости, почек, щитовидной железы, органов малого таза и молочных желез. По результатам исследований свое заключение об общем состоянии здоровья должен сделать квалифицированный врач-терапевт. В обследование обычно включаются оценка гормонального профиля, мазки и посевы на микрофлору, цитологическое исследование эпителия шейки матки, обследование на инфекции. Очень важный момент – выявление и коррекция вагинального дисбактериоза, местного иммунитета – эта проблема встречается сегодня у большинства наших пациенток. Для будущего папы также важно пройти обследование у врача-уролога, исключить наиболее значимые инфекции, при необходимости провести исследование спермограммы, лечение выявленных заболеваний (простатит, варикоцеле и др.). С учетом результатов обследования составляется дальнейший план действий, который поможет успешно подготовиться к наступлению и вынашиванию желанной беременности.

– Елена Юрьевна, какие советы вы можете дать паре, решившей планировать беременность?

– Конечно, есть стандартные рекомендации чтобы избежать нежелательных последствий (как для ребенка, так и для мамы) – будущим родителям стоит отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, принимать витамины. Необходимо учесть, что к физиологическим изменениям в организме беременной женщины прибавляются волнения и переживания по поводу успешного течения родов, подготовки к первым шагам по уходу за малышом. В семейной клинике «Репромед» есть все необходимое, чтобы сделать обследование и подготовку к беременности наиболее комфортными и удобными. Также возможно применение программ ЭКО, если анализы показывают невозможность естественного зачатия.



семейная клиника
репромед

г. Челябинск, ул. Бр. Кашириных, 76,
ул. К. Либкнехта 20а, тел.: (351) 729-91-03, 8922-
0123456, www.clinica-repromed.ru
vk.com/clinicarepromed

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Челябинск, ул. Комарова, 127а

8-908-57-77-424

**Индивидуальный пошив
одежды любой сложности
из ткани, кожи и меха**



**Ремонт
Реставрация
Чистка меховых изделий**



**По вопросам сотрудничества
с журналом обращаться
по тел. (351) 77-66-336.
E-mail: Citrus_74@mail.ru**

Ателье «Вета»

РЕМОНТ И ПОШИВ:

**- легкой и
верхней одежды
- кожи, меха**



**Пошив
и ремонт
штор**

Ул. Гагарина, 58
Тел.: 8-904-306-50-57,
8-950-728-37-09

www.atelieveta.narod2.ru
<http://atelie-veta.blizko.ru>

Ул. Пушкина, 70

тел: 8-963-083-75-56

www.elegance74.ru

ПН-ПТ 10:00-19:00

СБ 10:00-18:00

ВС выходной

ELEGANCE
АТЕЛЬЕ

**ДИЗАЙН ОДЕЖДЫ
ПОШИВ И РЕМОНТ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**

**РЕМОНТ
ВЕРХНЕЙ
ОДЕЖДЫ**

Скидка 5%

Only You

РЕСТОРАН ДОСТАВКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Сбалансированное питание

Меню для беременных

Детское меню

Снижение веса

Спортивное питание

При заказе программы питания на 10 дней **СКИДКА 10%!**

8-922-698-39-88

www.zdorovoe-pitanie74.ru



onlyyou74



only_you_74



onlyyou74



Only You

Не уппусти шанс стать лучше!

АКЦИИ!

3 часа –

4-й в ПОДАРОК

(с ПН по ЧТ);

4 часа –

5-й в ПОДАРОК

(в выходные и праздничные дни);

гостиничные номера

при заказе

от 2 часов –

СКИДКА 10%

Оздоровительный комплекс

Юрисс

- Сауна
- Гостиничные номера
- Финские, турецкие парилки
- Караоке • Бильярд
- Бесплатный Wi-Fi



Челябинск, ул. Верхнеуральская, 13

Тел. +7 (351) 261-61-81, 261-61-59, 260-68-96

- Кембриджское питание – первая и пока единственная абсолютно безопасная низкокалорийная диета.
- На этом продукте худеют ВСЕ и сохраняют нормальный вес тела длительное время.
- Состав Кембриджского питания сбалансирован, то есть белки, аминокислоты, углеводы, витамины, минеральные вещества подобраны в оптимальных для организма пропорциях, полностью соответствует требованиям Института питания РАМН РФ.
- Кембриджское питание изготовлено из натуральных сырьевых продуктов и не содержит каких-либо синтетических и токсичных веществ, лекарств и лекарственных трав, допингов и гормонов.
- При Кембриджской программе снижения веса сохраняется высокий уровень энергетического обмена и работоспособности, что позволяет клиентам сохранять максимально комфортные условия жизни.

Вы можете использовать одну из следующих программ применения продукта:

- **ПРОГРАММА БЫСТРОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА** (5–7 кг за 15 дней).
- **ОСНОВНАЯ (РЕГУЛЯРНАЯ) ПРОГРАММА** – плавное похудение с оздоровлением (до 2–5 кг за 15 дней).
- **ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ** устраняет недостатки некачественного и нерегулярного питания, насыщая организм протеином и всеми необходимыми аминокислотами, витаминами и минералами.



Контакты:

Виталайн 74 (г. Челябинск) региональный склад продукции VitaLine

+7-908-587-68-56, +7922-238-59-24, +7-922-233-91-71

интернет магазин: www.vitaline74.com



Рекомендовано к употреблению институтом питания АМН РФ. Разрешено к применению Министерством здравоохранения РФ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Солелечебница ДаСоЛе

приглашает
на сеансы оздоровления
всей семьей!!!



Соляная комната



Кедровая бочка



Фитобар



Массаж

www.Dasole.ru

ЗВОНИТЕ!



776-86-17

г. Челябинск,
ЖК «Александровский»
ул. Аношкина, 10
Ждем вас ежедневно
с 10 до 21 часа



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА