

[МАРИ КЛЭР] РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

МАРТ 2018

marie claire

К Р А С И В Ы Й Н О М Е Р

Perfect

МОДЕЛЬ:
JULIA
HARTLEY

marie claire

PRIX
D'EXCELLENCE
DE LA BEAUTE
2018

ПРИЗ ВЕЛИКОЛЕПИЯ
ЗА ИННОВАЦИИ В ОБЛАСТИ КРАСОТЫ

D: 9.50€ A, B, F, I, L, NL, SK: 10.00€ C, CY: 10.00€ G, R, 6, 50 GBP D, H, 16.00 CHF, N: 97 NOK

ISSN 1562-5141



18003



9 771562 514007

ИЗ ГЛУБИНЫ

«Дыхание животом (абдоминальное) – лучший способ справиться со стрессом, – говорит Консейча Эспада, глава направления Mind & Body в SHA Wellness Clinic. – Оно успокаивает сердцебиение, обогащает кровь кислородом и... подавляет желание “заесть” проблему сладким». Идеальная схема – 7 дыхательных сессий в день (в одно и то же время), в течение которых нужно сделать 10 глубоких вдохов.

