

ПЕРОВО МОЛЛ

ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

ВЫПУСК №1

ЧАСЫ РАБОТЫ

ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ»
ЕЖЕДНЕВНО

с

8:00

до

23:00

ФИТНЕС-КЛУБ



«ПЕРОВО МОЛЛ» - это территория семейного отдыха и развлечений, где можно провести время ярко, активно, весело, творчески и, главное, оригинально! С каждым месяцем ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» расширяет спектр своих услуг. Каждый сможет выбрать себе занятие по душе: шопинг, занятия в фитнес-клубе «X-line», услуги красоты в салонах «Точка красоты», «Бородач», Nail Bar «Любимый маникюр», отдых в парке семейных развлечений «Парквик». А кафе и рестораны «IL Patio» и Pizza Hut стали площадками для проведения мероприятий и встреч жителей районов Новогиреево и Перово. «ПЕРОВО МОЛЛ» - это место для многочисленных развлекательных и досуговых возможностей. Мы счастливы радовать вас яркими красками и новыми эмоциями каждый день!



[instagram.com/perovomall](https://www.instagram.com/perovomall)



vk.com/trkperovomall



[facebook.com/perovomall](https://www.facebook.com/perovomall)



[youtube.com/perovomall](https://www.youtube.com/perovomall)

Оставайся на связи!

ПРАЗДНИК ДЕТСТВА В «ПЕРОВО МОЛЛ»

Совсем недавно в нашем ТРК открылся магазин, широко известный на всю страну - «Детский мир». Современный супермаркет «Детский мир» включает около 20-30 тыс. наименований товаров детского ассортимента: игрушки, одежда и обувь, товары для новорожденных, канцелярские товары, наборы для творчества, товары для активного отдыха, автокресла, мебель.



КОГДА ДОМА ВКУСНЕЕ

Супермаркет «Перекресток» – это ассортимент, включающий в себя не только товары повседневного спроса, но и деликатесы со всех концов света. «Перекресток» превращает привычный поход в магазин в увлекательное гастрономическое путешествие: на его полках всегда только свежий хлеб и выпечка из пекарни супермаркета,

свежее мясо, птица и рыба, фрукты и овощи, вина на любой вкус. Приятным бонусом является возможность доставки продуктов питания и сопутствующих товаров по территории Москвы и части Московской области ежедневно без выходных. Ассортимент супермаркетов регулярно обновляется.

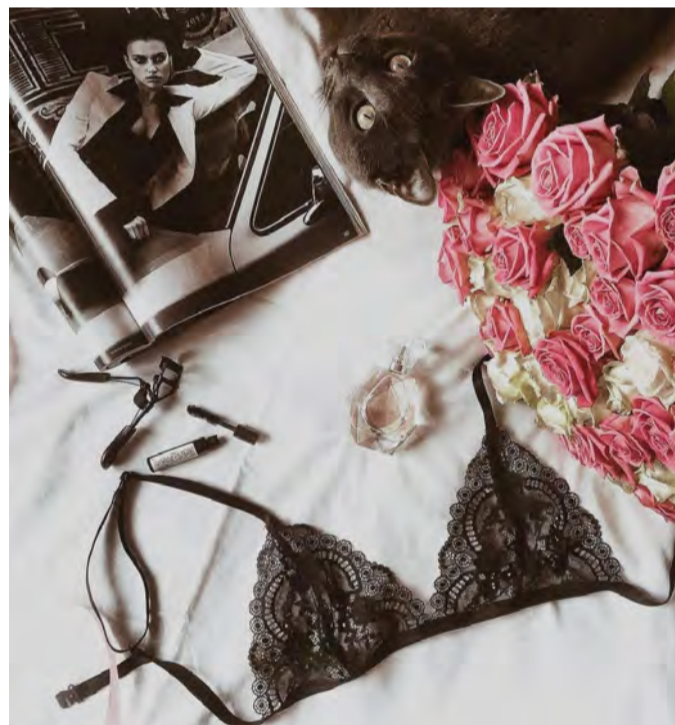


САМОЕ МОДНОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА 2018

Не секрет, что изысканное и красивое нижнее белье заставляет любую женщину чувствовать себя увереннее, желаннее и привлекательнее. Правильно подобранная модель даст возможность побыть сексуальной, а если твой приоритет — комфорт, то следует научиться подбирать наиболее удобное белье. Что же модно в этом сезоне и как правильно подобрать идеальное белье по фигуре? ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» поведает тебе о новейших трендах нижнего белья и покажет стильные и сексуальные модели коллекций осень-зима 2017-2018 года, а приобрести что-то приглянувшееся всегда можно в «Черемушках».

Трендовые цвета

Пастельная гамма в этом сезоне не позволяет создать не один образ, начиная от удобного и практичного и заканчивая сексуальным и соблазнительным. Белое женское белье в сезоне осень-зима 2018 может быть не только обязательным повседневным вариантом, но и нарядно-элегантным. Открытые модели с тонкими кружевами подойдут стройным девушкам с отточенной фигурой — такое белье ничего не скрывает. Белое



полупрозрачно белье создаст романтический и нежный образ, придав тебе эфемерной красоты. Модные в прошлом году оттенки слоновой кости, песочные и молочные уступают насыщенному кроваво-красному цвету. Не слушайте тех, кто говорит, что красное белье — это пошло. Дело не в цвете, а в фасоне, ткани, текстуре и, конечно, девушке, которая его носит. Но если ярко красный цвет для тебя слишком вызывающий, то ты всегда можешь выбрать более сдержанный оттенок красного — бордовый, вишневый, бургундский. Черная классика всегда в моде и обязана быть в гардеробе каждой, внимание, абсолютно каждой женщины. Черное белье для комфортной носки, черные кружева для эстетизма, черное спортивное белье для активных занятий и под определенную одежду — незаменимая вещь, особенно в холодные сезоны года.

Стильные фасоны

Бюстье сезона осень-зима 2018 года заметно преобразились по сравнению с прошлыми моделями. Теперь бюстье представляет собой не классический удлиненный лифчик, а утонченное сочетание с топом. Современные модели могут быть длинными или короткими, но обязательно — плотно облегают тело под грудью, придавая нужную форму и подъем. Бюст поддерживается ярко выраженным лифом с четкими границами топа и бюстгальтера. Более сексуальное белье трудно даже представить. В ходу, как и прежде, модели без лямок, которые можно смело надевать под открытое вечернее платье, глубокие декольте или открытые топы. Одной из изюминок модного сезона являются кружевные шортики, которые великолепно смотрятся как с отдельными моделями нижнего белья, так и с комбинированными или боди. Однако в подборе шортиков нужно быть щепетильной и выбрать наиболее комфортные, ведь иногда такая модель трусов не столь удобна в носке.

Эффектный винтаж

Модели, которые были на пике моды в 50-х и 60-х годах прошлого столетия получили второе дыхание в последних коллекциях нижнего белья. Трусики с завышенной талией — не проходящий тренд вот уже несколько лет подряд и не собираются уступать свое лидерство в ближайшее время. Винтажные фасоны, однако, удачно сочетаются с современными тканями и принтами, создавая в



результате стильное и нарядное нижнее белье, которое украсит гардероб любой модницы.

Цветочный принт

Подобный принт всегда придется к месту, но в этом сезоне он просто на вершине модных трендов. Крупные бутоны, изящные листочки, мелкие цветочки и огромное разнообразие цветов и оттенков.

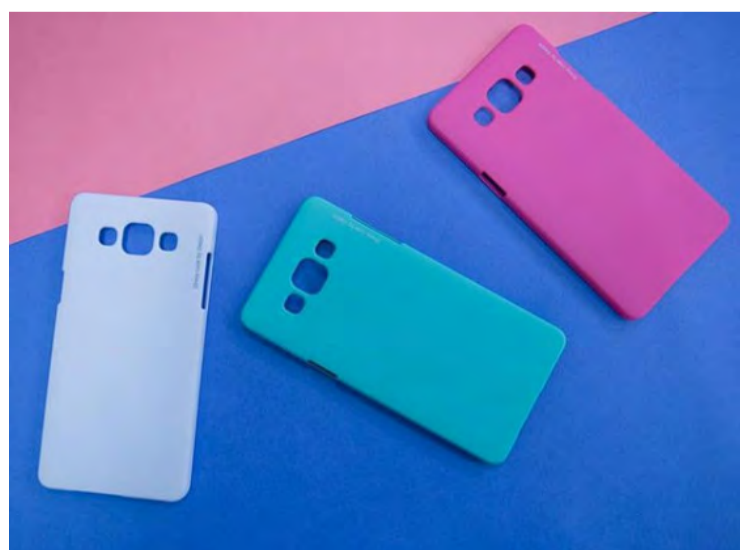
Сексуальные боди

Боди считаются одним из самых сексуальных предметов нижнего белья. В этом сезоне разнообразие моделей и оттенков столь велико, что каждая девушка сможет подобрать себе нижнее белье по вкусу в зависимости от того, подо что она хочет надеть боди. Некоторые модели имеют длинный рукав и при должном подходе к созданию гардероба их можно надевать поверх открыто, как стильную кофту.

Роскошные пеньюары

На самом деле, пеньюары никогда не выходили из моды, просто раньше считалось, что такое нижнее белье доступно только аристократам и богачам. Сейчас богемные 20-е отражаются в современных моделях разной ценовой политики и доступны всем желающим. В этом сезоне в особенном фаворе изящные пеньюары больше похожие на вечерние платья.

ЛЕГКИЙ ВЫБОР СЛОЖНОЙ ТЕХНИКИ



Больше вам не нужно ездить по всему району в поисках необходимой техники! Теперь в ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» вы можете приобрести в том числе самую современную крупную бытовую технику по доступным ценам в наличии! Магазин цифровой и бытовой техники Позитроника - это большой ассортимент техники с официальной гарантией от производителя. Большинство крупных товаров (например, компьютеры, принтеры, мониторы) в магазине располагают-

ся в открытом доступе, что позволяет вам, не торопясь, оценить достоинства той или иной модели самостоятельно, а при необходимости - обсудить покупку с нашими экспертами. Смартфоны, планшеты, ноутбуки, телевизоры и многое другое - все вы сможете найти здесь, а мы сделаем всё, чтобы процесс покупки стал легким, быстрым и максимально комфортным для вас. Приглашаем Вас за покупками!



НАСТРОЙ СВОЙ СУПЕРТАРИФ

Tele2 работает в России с 2003 года и гарантирует своим абонентам низкие цены, простые и честные решения в области мобильной связи.

Главные принципы Tele2

1. Всегда низкие цены

Низкие цены — это политика компании, а не временное явление. Поэтому услуги Tele2 всегда будут максимально доступными

2. Все просто

Tele2 против любых сложностей и путаницы. Поэтому тарифы компании простые, все условия абсолютно понятные.

3. Ничего не скрываем

Tele2 ничего не скрывает от абонентов и не прячет самое главное за мелким шрифтом.

ГАРАНТИЯ ЛУЧШЕЙ ЦЕНЫ

на тарифах линейки «Мой Tele2»



Засияйте по-новому с ЮВЕЛИРТОРГ

Магазин "ЮвелирТорг" представляет широкий ассортимент золотых и серебряных украшений от ведущих ювелирных брендов. Если Вы хотите удивить своих родных и знакомых изысканными, модными и красивыми драгоценностями, то обязательно следует посетить это место! При предъявлении купона, получите скидку 30% на любое изделие!

Акция действует до 31 декабря включительно.

Иновационные технологии нагрева табака IQOS



IQOS — инновационный девайс, который дарит своим пользователям свободу стиля и общения, свободу от дыма и пепла. Сегодня, IQOS в очередной раз расширяет границы: с яркими и стильными аксессуарами из новой коллекции использование становится ещё удобнее и ярче.

Хотите попробовать IQOS перед покупкой? Это возможно! За подробностями обращайтесь к экспертам IQOS на первом этаже!

В мире красоты наступает эпоха перемен

Если вы думаете, что переходный период закончился в школе, то нет. Футуристичный глиттер и графика еще не сдают позиций, но в моду вновь возвращаются розовые щеки и красные губы. На стыке жанров играть в художника еще интереснее. В мире красоты наступает эпоха перемен.

Розовый + фиолетовый

Цветом 2017 года по версии Pantone Color Institute был розовый, на смену ему пришел фиолетовый. Но, в отличие от непреклонных дизайнеров, визажисты советуют с первым не расставаться. Вооружайтесь сразу двумя цветами и рисуйте все, что давно хотелось: графику на веках, сочные smoky eyes или экспериментируйте с тушью. Розовый + фиолетовый — самое модное сочетание будущей зимы.

Морозный румянец

Розовые румяна были и остаются писким зимней моды. С ними лицо приобретает свежий и здоровый вид. Традиционный для наших широт морозный румянец. Если времени на прогулки по лесу у вас нет, берите на вооружение этот естественный образ: фарфоровый тон и розовый цвет румян.

Небрежные «смоки»

Smoky eyes в новом сезоне рисуем не стесняясь. Так, как получится: любым цветом и пальцем, пусть тени скатаются или будут лишь на верхнем веке. Спасибо визажистам за нечеткие границы и свободу в растушевке. Такой макияж занимает минимум времени, и его быстро освоит даже новичок.

Серебряные акценты

Приверженцам минимализма стоит освоить серебряный пигмент. С ним в новом сезоне и в пир, и в мир. Нанесите его лишь в уголки глаз, как на показе Fendi, и дневной макияж готов. Для вечера украсьте серебром веки, а для шумной ночи в баре — губы.

Глиттер и стразы

Для визажистов глиттер и стразы стали важнее туши. Ими украшают глаза, губы, проборы или вовсе посыпают все лицо, как на показе Giambattista Valli. Если у вас еще нет банки с волшебной мерцающей пылью и сверкающими камушками — срочно поспешите это исправить.

Графичная подводка

Подводки на осенне-зимних шоу тоже было немало. Классическую черную показали визажисты на показе Sonia Rykiel, графичную на Eudon Choi и Jeremy Scott, David Koma и Christian Dior отличились прерывистыми черточками по внутреннему веку. Питер Филипс и вовсе сделал их всех цветов радуги, подобрав в тон очкам.

Сочные красные губы

Ярчайшей тенденцией будущей зимы станут яркие губы. Самое время найти свой красный и, главное, научиться правильно его наносить. Естественные брови, аристократичная бледность — и вы на острие моды. Такой макияж эффектно смотрится с любым головным убором и, конечно, увесистой шубой.

Радуга

После нескольких сезонов, когда в моде было отсутствие макияжа, наступающий станет отрадой для любительниц ярких цветов и мейкап-экспериментов. Хотите смешать на веках сразу целую палитру с пастельными и кислотными оттенками? Пожалуйста! Именно так и сделал визажист Том Пешо на показе Oscar De La Renta. Если хотите опробовать такой тренд на себе, запомните: одного подобного акцента на лице достаточно, иначе будет перебор.

Сияющая кожа

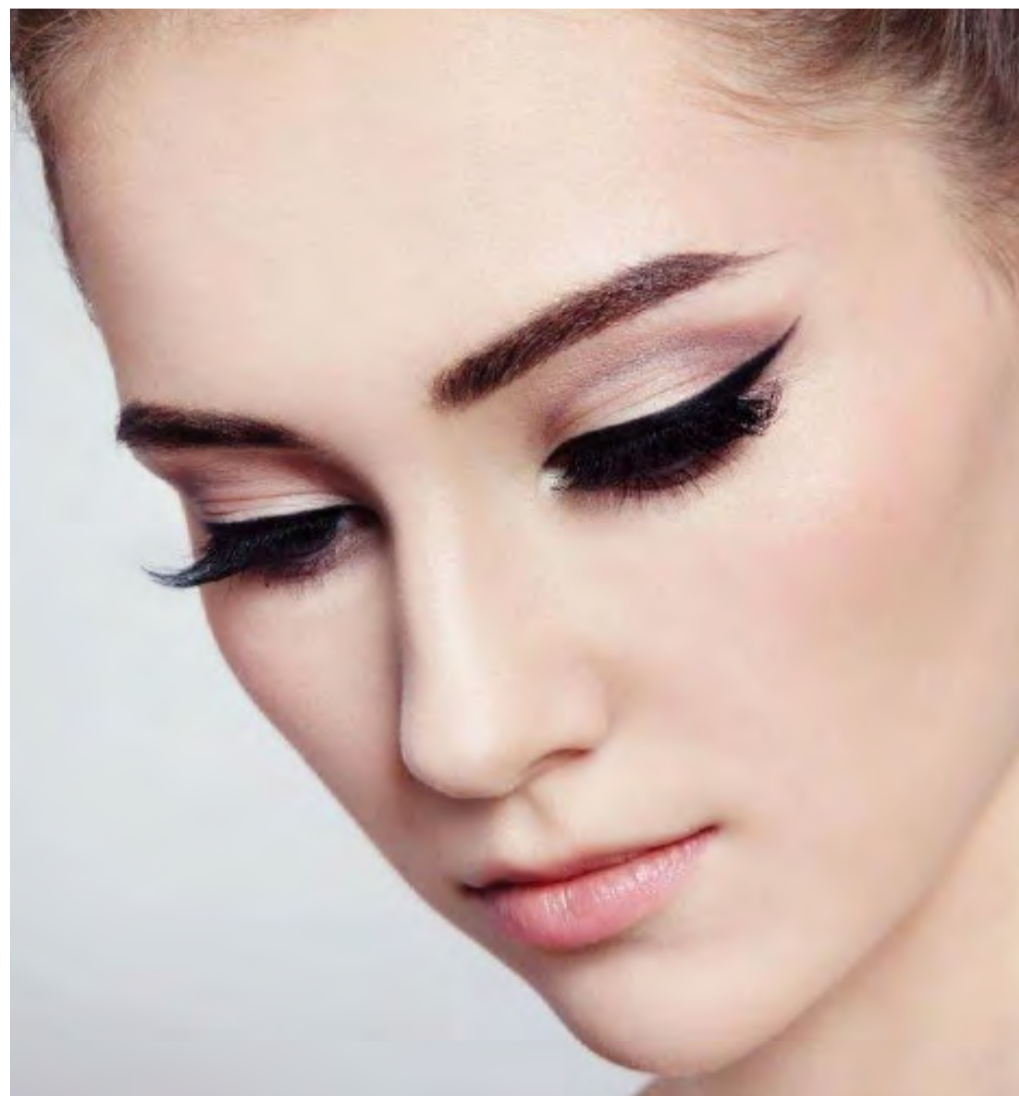
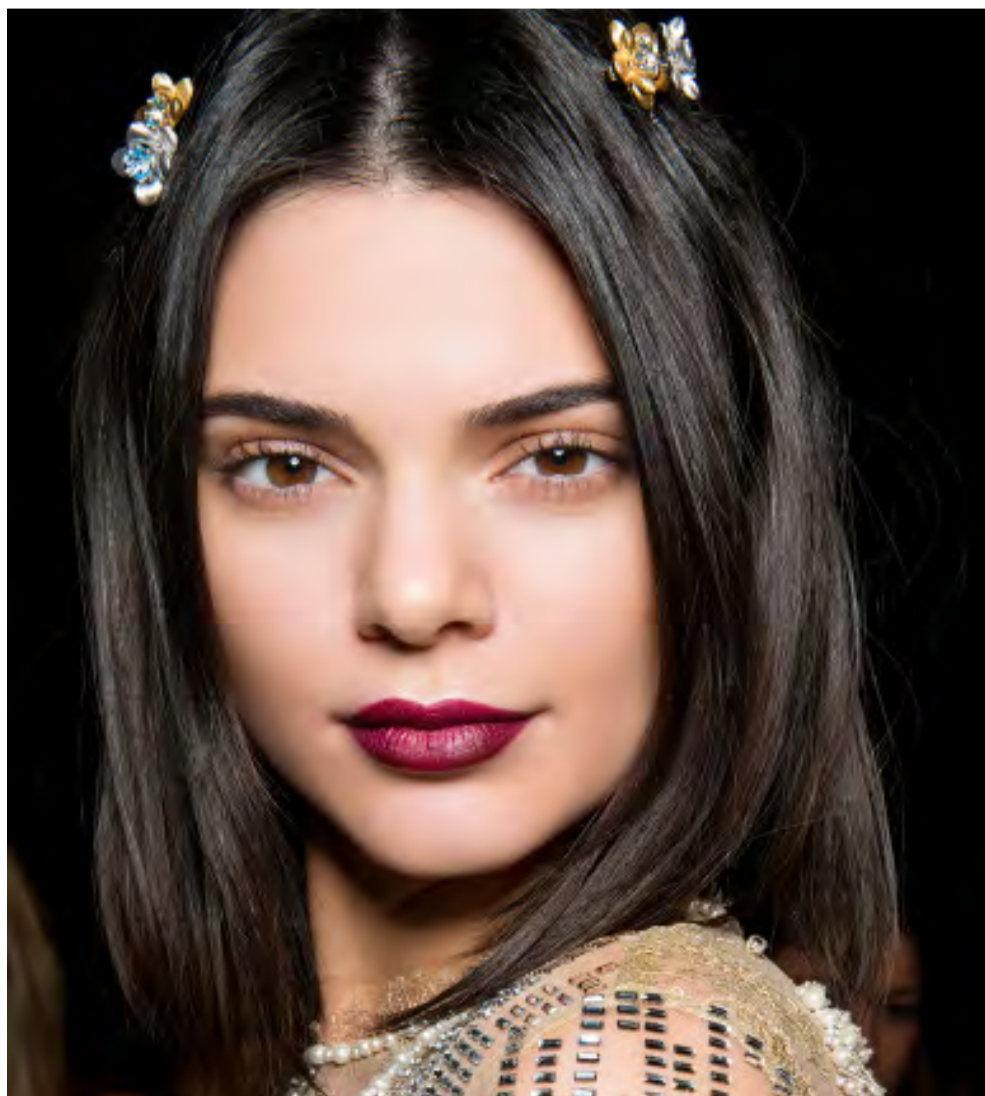
На смену стробингу пришел другой тренд. Лицо должно сиять так, будто это свечение — не ваших рук дело, а самой природы. Для этого можно использовать простой прием: смешайте

жидкий хайлайтер с дневным кремом. И вместо тонального крема просто локально скорректируйте несовершенства консилером. В составе хайлайтера есть светоотражающие частицы: он визуально сделает лицо ровным и совершенным даже без помощи тонального крема.

Со всеми этими и многими другими трендами вы с легкостью сможете познакомиться в магазине косметики и парфюмерии «ЭЛИЗЭ», который уже совсем скоро откроется у нас в ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ». «ЭЛИЗЭ» — один из лидеров на московском рынке косметики и парфюмерии, именно здесь вы найдете все самое актуальное — яркие цвета и свежие ароматы, трендовые коллекции и новые идеи! В «ЭЛИЗЭ» вы найдете широкий выбор косметики и парфюмерии более чем 200 марок: от массовых до класса «люкс», от распространенных до самых редких. Приятным дополнением будут подарки за покупки, клиентские дни, промо-акции от марок, ежемесячные специальные предложения, выгодные дисконтные карты и удобные подарочные сертификаты.



Посетите «ЭЛИЗЭ» - возможно, именно здесь вы найдете то, о чем давно мечтали!



ОТДЫХ

CoralTravel: стиль жизни - путешествия

Порадовать себя наши посетители теперь могут и доступными турами, которые предоставляет ведущее Туристическое агентство Coral Travel. Теперь получить яркие эмоции от невероятного путешествия стало еще проще! Хотите отдохнуть у моря или в горах? Планируете шоппинг или оздоровление? Хотите при-



Coraltravel

Турагентство

8-926-6414479
ТРК ПЕРОВОМОЛЛ 3 этаж

коснуться к памяткам древности или посетить ультра-современные мегаполисы? Все это возможно и доступно, стоит лишь только захотеть! С нами вы можете посетить и российские курорты, спрос на которые сегодня чрезвычайно высок, и другие страны. Хорошо знакомая и доступная Греция, Кипр, Болгария, Израиль, Таиланд приглашают на недорогой, но шикарный отдых. Европейские государства – это сочетание пляжного, горнолыжного и шоппинг-туризма. А такие страны как Мексика, Сейшелы и Куба не только станут отличным местом для отдыха мыслями и телом, но и позволят познакомиться с необычной культурой этих удивительных мест. Наши партнеры – надежные компании, которые помогают нам сделать ваш отдых еще более комфортным и запоминающимся. Турагентство Coral Travel организуют семейный отпуск, поездку с детьми, свадебное путешествие, веселое приключение с друзьями, детский летний отдых и не только. Советы по выбору направления, оформление виз, страхование, подбор отеля и бронирование номера, покупка билетов, организация трансфера из аэропорта, планирование культурной и экскурсионной программы – все это можно доверить нашим менеджерам. Кто мечтает купить тур по выгодной цене?



Хватит мечтать, пора покупать! Специальные предложения от Корал Тревел позволяют отправиться в новую гостеприимную страну уже завтра – отличный повод сэкономить для тех, кто легок на подъем. Горящие туры созданы специально для тех, кто не хочет или не может планировать на несколько недель вперед. Если у вас внезапно появилось время и желание отправиться в путешествие, то не раздумывая выбирайте себе выгодные туры. По горячей путевке можно отправиться отдыхать в горы и на пляж, в экскурсионный и новогодний тур, на шоппинг или фестиваль. Перед путешественником нет практически никаких ограничений.

Приходите к нам на третий этаж в ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» за своим идеальным путешествием!

Прически-2018: тенденции

Хвост

Хвост набок из верхней части волос, двойной хвост, низкий и украшенный платком — эксперименты с этой простой прической продолжают. Одно правило неизменно — волосы должны быть гладкими и блестящими, поэтому к весне советуем приобрести утюжки и стайлинги с разглаживающим эффектом.

Короткие стрижки

Засилье «пикси» на подиумах доказывает, что эта стрижка будет главной в новом сезоне. Удлиненная челка, рваные концы, асимметрия, мелкие завитки и геометрические срезы — на подиумах стилисты продемонстрировали все разнообразие этой стрижки.

Вчерашняя укладка

Небрежные локоны, которые старательно укладывали накануне утром, несвежие у корней волосы

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

или будто спутавшиеся пряди — варианты для укладок грядущей осенью.

Прическа «паж»

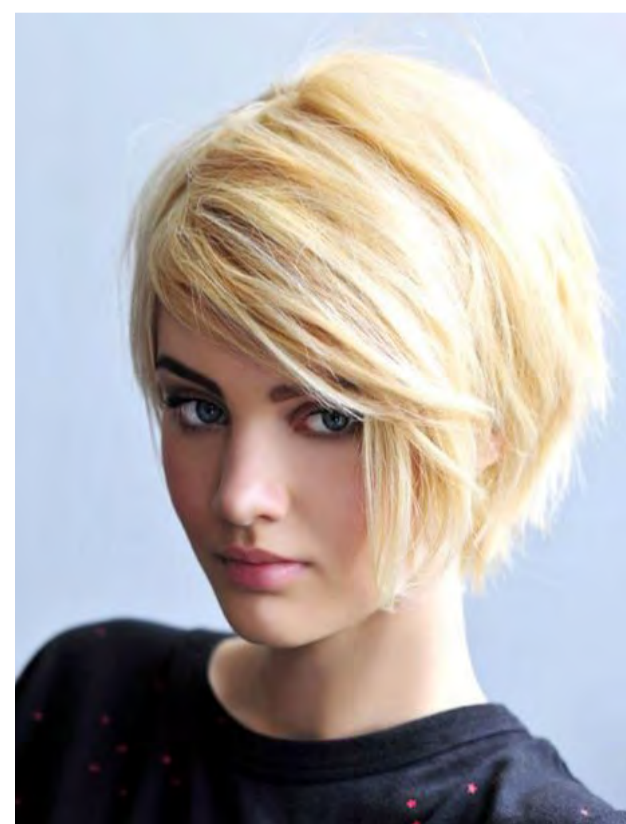
Позабывтые, но очень знакомые многим стрижки «паж». Эта прическа в виде удлиненного каре каскадом (обязательно подкрученного к лицу) с густой челкой была популярна в 60-е годы. Похожий, но чуть укороченный вариант носила Мирей Матье.

Модные косы

Если вы хотите сделать яркую привлекательную прическу, обратите внимание на самые разнообразные косички, которые в этом году бьют все рекорды популярности. Стилисты отмечают, что на первом месте находятся объемные косички, которые можно укладывать на бок, а также современные объемные косы по центру головы и даже вокруг головы.

Хотите следовать трендам? Приходите к нам в «Точку красоты»! Точка красоты - это дружелюбное и комфортное место, где по доступным ценам можно изменить свою прическу, цвет волос. Наши мастера постоянно проходят обучение и повышают квалификацию. Коллектив профессионалов всегда рад и ждет вас!

Стань ярче с «Точкой красоты»!



ПОКОЛЕНИЕ FOODIE



FAN ZONE
РЕСТОРАН - БАР

СКИДКА
20%
НА МЕНЮ КУХНИ

БУДНИЕ ДНИ С 10:00 ДО 17:00

#barfanzone    www.fanzone.bar

FAN ZONE

В ресторан-баре Fan Zone созданы все условия, чтобы собраться с друзьями и посидеть за кружкой-другой пива. В помещении установлены широкоформатные экраны, на которых транслируются футбольные и хоккейные матчи, бокс, и другие ключевые спортивные события. В интерьере заведения грамотно сочетаются удобные диваны, барная стойка, деревянные столы и атрибутика болельщиков. Наши очаровательные посетительницы могут порадовать себя шопингом, в то время, когда их мужья смогут отвлечься от суеты серых будней в спорт-баре Fan Zone, где созданы все условия, чтобы собраться с друзьями и посидеть за кружкой-другой пива, обсудить футбольные, хоккейные матчи и другие спортивные события, которые транслируются в баре на широкоформатных экранах. Демократичное меню Fan Zone порадует посетителей большим выбором разливного пива и широкой коктейльной картой, а также свежими закусками, горячими и холодными блюдами.

ЧТО-ТО ОТ KFC

«KFC» – это быстрое обслуживание, вкусная и полезная еда и хорошее настроение. Здесь можно отведать знаменитую курочку в хрустящей панировке, приготовленную по рецепту, который компания KFC держит в секрете и в основе которого оригинальная смесь из 11 трав и специй, придающая незабываемый, любимый во многих странах вкус и аромат куриным блюдам. В меню можно найти мировые хиты от KFC, такие как Twister и Zinger, и давно любимые гостями «KFC» ароматные кусочки в хрустящей панировке и незабываемые острые крылышки. Атмосфера «KFC» прекрасно подходит для встреч с друзьями или для того, чтобы просто перекусить посреди делового дня. «KFC» – это сеть, которая делает жизнь комфортнее и веселее, и теперь она стала еще ближе к вашему дому. Приходите в KFC на первом этаже ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» и узнайте вкус истинного наслаждения!



KFC

Costa Coffee - любовь до последней капли!

Чтобы создавать лучший кофе в истинно итальянском стиле, мы уделяем особое внимание контролю качества на каждом этапе производства – от зерна до чашки. В отличие от многих других производителей кофе, у нас есть собственная фабрика по обжарке кофе, что позволяет нам поддерживать производство безупречной и уникальной смеси. А вы знаете, что кофейное зерно вовсе и не зерно, а фруктовая косточка? Как, например, сливовая или абрикосовая. Но если из последних вряд ли можно извлечь что-то кроме горечи, то мелкие кофейные косточки полны вкуса, аромата и пользы. В Costa Coffee мы обжариваем кофейные косточки на собственной фабрике, что позволяет нам получать ароматный, вкусный и крепкий напиток.

Предлагаем
убедиться в этом!



«Вкус Италии — вкус IL Патио!» на 3 этаже ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ»

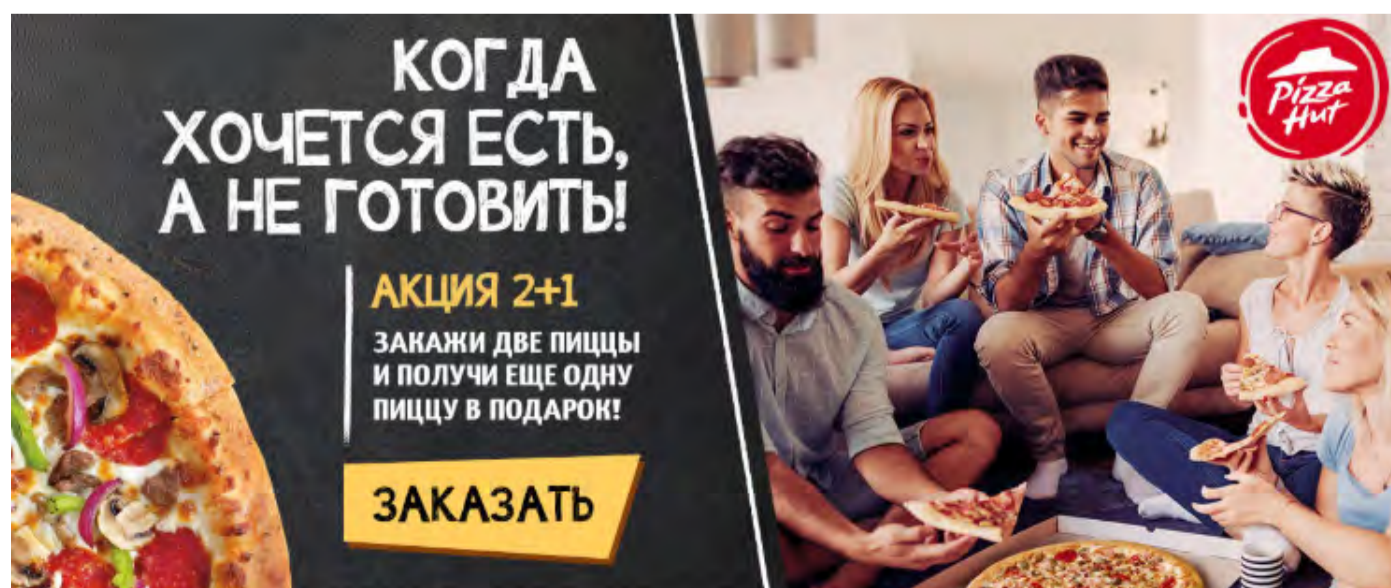


Итальянский ресторан «IL Патио» приглашает вас провести время с семьей, друзьями и любимыми. Окунитесь в атмосферу Италии, насладитесь традиционными блюдами кухни Аппенинского полуострова по уникальным рецептам и привлекательной цене. А теперь можно праздновать каждый день с IL Патио в ТРК «Перово Молл», **по будням** мы дарим пиццу «Пепперони» 30 см всем гостям* с чеком от 999 рублей! Просто назовите промокод **ПЕРОВО18** официанту и получите свой подарок. Естественно, вкусно, по-итальянски!

Подробности действия
акции уточняйте у
сотрудников ресторана.

Вкус настоящего в Pizza Hut

В Pizza Hut в «ПЕРОВО МОЛЛ» можно отлично скоротать место самому или в компании друзей, отпраздновать долгожданное событие или просто посидеть и хорошо провести время с любимым человеком и не только. Располагающая атмосфера, уют, качество обслуживания, вежливый персонал, вкусная еда, распродажи - главные преимущества данного заведения. Пиццу делают опытные повара, которые знают свое дело, а огромный выбор скидок непременно вас порадует.



КОГДА ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ,
А НЕ ГОТОВИТЬ!

АКЦИЯ 2+1
ЗАКАЖИ ДВЕ ПИЦЦЫ
И ПОЛУЧИ ЕЩЕ ОДНУ
ПИЦЦУ В ПОДАРОК!

ЗАКАЗАТЬ

Pizza Hut

ДОСУГ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Центр развития «ПАРКВИК» - любимое место досуга для детей, молодежи и взрослых. Игровой центр с многоуровневым детским лабиринтом, сухим бассейном, игровой зоной 4Kids и батутной площадкой увлечёт любого малыша, поможет выплеснуть энергию, от души повеселиться и активно провести время. Новейшие игровые автоматы и аттракционы

(симуляторы, активити, радемпшн-новинки) интересны детям всех возрастов и их родителям! Центр развития детей «ПАРКВИК» регулярно проводит познавательные и обучающие программы, мастер-классы для детей школьного и дошкольного возраста. В Party Room предложат организацию и проведение детских дней рождений или любых дру-

гих торжественных событий с возможностью сделать заказ специального детского меню в итальянском ресторане «IL Патио», а взрослые смогут выбрать вкусности из основного меню заранее или прямо в процессе праздника. Чтобы ваш праздник стал особенным мы подобрали лучших аниматоров, фотографов и аквагримеров!



ПАРКВИК
парк развлечений

Каждому перовокласснику 2018 года подарок +200 бонусов на карту

**для зачисления бонусов необходимо пополнить карту на 100 рублей*

ТРК «МОСКВОРЕЧЬЕ» 3 ЭТАЖ
КАШИРСКОЕ ШОССЕ, 26, ТЕЛ.: +7 (495) 967 95 10
ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ», 3 ЭТАЖ
УЛ. ПЕРОВСКАЯ, 61А, ТЕЛ.: +7 (495) 236-99-42
www.parkweek.ru

f vk Instagram Odnoklassniki

Популярные заблуждения о занятиях спортом

Миф № 1. Чтобы оставаться в форме, необходимо тренироваться один-два раза в неделю
По словам учёных, необходимо тренироваться как минимум три раза в неделю. Шон Аренд (Shawn Arent) из Ратгерского университета (Нью-Джерси, США) говорит, что в идеале заниматься спортом нужно каждый день, но простые прогулки или короткие пробежки станут отличным дополнением к тренировкам в зале.

Миф № 2. Растерять физическую форму можно за две недели без тренировок
У многих людей мышечная ткань нарушается уже после одной недели без регулярных занятий, говорят учёные. Да, за такой краткий период. В организме начинают происходить изменения уже после семи дней без физических нагрузок.

Миф № 3. Чем больше времени вы проводите в зале, тем лучше
Ваше тело должно отдыхать, особенно после интенсивных тренировок, говорит Эшли Борден (Ashley Borden), тренер из Лос-Анджелеса, с которой работают многие знаменитости. Если вы занимаетесь в зале каждый день, то

велика вероятность того, что ваш организм будет страдать от усталости. Чрезмерные тренировки не дают мышцам восстановиться, поэтому необходимо брать перерывы на отдых.

Миф № 4. Силовые тренировки только для мужчин

Если вам нравятся силовые упражнения, то ваш пол не имеет никакого значения. Но как утверждают Effect of testosterone on muscle mass and muscle protein synthesis. учёные, то,

что женский организм вырабатывает меньше тестостерона, чем мужской, может оказать значительное влияние на результат тренировок, так как этот гормон играет немаловажную роль в увеличении мышечной массы.

Хотите знать больше?

Приходите в X-line, научим! Быть здоровым - просто!





НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ

ДЕНЬ ПОБЕДЫ

7 мая состоялось масштабное торжественное мероприятие, посвященное семьдесят третьей годовщине Победы в Великой Отечественной войне! Сегодняшнее поколение победителей, отмечая эту священную дату, вновь осознает всю грандиозность Победы над нацизмом. Более 500 человек пришли с портретами своих родных-участников Великой Отечественной войны и приняли участие в акции «Бессмертный полк». Слово колесо истории внезапно повернулось вспять — у этого Бессмертного полка, как у тех, кто дожил до Победы, была

возможность пройти от Зеленого проспекта до Перовского сквера и вместе с живущими ныне напомнить всему миру: мы победили! Во время праздничного концерта представители разных поколений с душевной благодарностью вспоминали тех, кто подарил нам — свободу жить, трудиться и творить! В этот день настоящая полевая кухня, развернувшаяся в Перовском сквере, и пища, приготовленная с её помощью, не только приятно удивила гостей, но и окунула их в атмосферу военного времени.

Среди приглашенных ветеранов района Новогиреево были участники Великой Отечественной войны: Манилов Мирон Шульлович, Валиев Мансур Галиевич, Бобникова Вера Тимофеевна. После концерта в честь праздничного мероприятия для ветеранов района Ново-

гиреево был организован праздничный ужин в ресторане ILПатю в ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ».

На площадке 3 этажа нашего торгового-развлекательного комплекса с 30.04.2018г. по 15.05.2018г. организована совместно с Российским военно-историческим обществом эксклюзивная выставка #МЫСТАЛИНГРАД в рамках премьерных показов фильма «Танки». Также на 3 этаже размещена стена памяти «Бессмертный полк района Новогиреево». 9 мая в Афганском сквере была организована экспозиция «Собаки на войне». Всегда рядом с человеком был его четвероногий друг, его собака. Более 65 000 посетителей ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» ознакомились с богатым военно-историческим прошлым России.



НЕДЕЛЯ ОТКРЫТИЙ

1 марта 2018 года – дата официального открытия торгово-развлекательного комплекса «ПЕРОВО МОЛЛ». Специально для всех посетителей была подготовлена целая неделя развлечений.

Каждый из тех, кто переступил порог ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» на Неделе открытий смог на себе ощутить огромный спектр эмоций и от бодрящей зарядки в фитнес клубе X-line, и от зажигательных конкурсов парка развлечений «Парквик».

Вот уже на протяжении полугода мы стараемся радовать наших посетителей яркими красками и новыми впечатлениями каждый день!



ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

1 июня в ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» прошел самый веселый праздник для детей и их родителей - День Защиты Детей. Каждый ребенок был не только зрителем, но и участником увлекательного действия совместно с героями любимого мультипликационного сериала «Миньоны» Стюартом,

Кевином и большой куклой по имени Боб. Также для ребят был проведен мастер-класс по мыльным пузырям. Для мам во время мероприятия работала BEAUTY-ZONE. Всех маленьких гостей мероприятия ждали не только конкурсы, но и подарки, угощения, сюрпризы и воздушные шары.



ПЛАНЕТА ФУТБОЛА

Практически с самого начала лета внимание всей страны и всего мира в целом только к одному событию - Чемпионату Мира по футболу 2018, который проходил в разных городах России.

С 14 июня по 19 июня «ПЕРОВО МОЛЛ» приобрел к главному футбольному событию мира, организовав неделю мероприятий, связанным с этим видом спорта. За это время в ТРК было проведено множество мероприятий, посвященных этому виду спорта - центральным стал наш собственный турнир по настольному футболу.

Также были организованы футбольный квест и футбольный фристайл. Мастера фристайла продемонстрировали сумасшед-

шие трюки и научили этому всех желающих. В заключительный день гостей ждала зажигательная развлекательная программа, включавшая в себя флешмоб, футбольную викторину с призами и бумажную дискотеку.

Все посетители смогли окунуться в атмосферу «футбольной лихорадки», узнать больше об одном из самых популярных видов спорта на планетеи, конечно же, поболеть за нашу сборную.

ДЕНЬ СВЯТОГО ВЛАДИМИРА В НОВОГИРЕЕВО

28 июля в Перовском сквере при поддержке ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» состоялся исторический фестиваль князя Владимира. Праздник был организован для граждан районов Новогиреево, Перово и Вешняки при строящемся храме святого Владимира прямо напротив ТРК.

Празднование началось в 11 утра и продолжалось до самого вечера. Каждый смог найти себе занятие по душе среди огромного выбора интерактивных площадок. Гости окунулись в уникальную атмосферу исторических сражений, постреляли из лука и даже поучаствовали в турнире по историческому фехтованию и мягкому мечу или веселились на аттракционах в русском стиле. Также были организованы мастер-классы по всякого рода handmade, работала ярмарка мастеров с разнообразными украшениями, игрушками и нарядами и АртФриМаркет, появились фудкорты с необычными продуктами, а специально для девушек открылась beauty-зона.

Кроме того, на фестивале прошли несколько мини-концертов разных стилей и направлений, а также были представлены новые проекты района Новогиреево.

Будем ждать вас на новые мероприятия вместе с ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ»! До встречи!



БЬЮТИ-ЛАЙФХАКИ

Мы, девушки, всегда должны выглядеть сногшибательно. И чтобы кожа лица была здоровой и сияющей, нам приходится тратить не только уйму средств, но и драгоценное время на ежедневные процедуры по уходу за кожей лица: пилинги, увлажняющие патчи, питательные тканевые маски и пр. Но ведь существуют особые женские хитрости, благодаря которым ты сможешь быстро и с легкостью привести свою кожу лица в порядок.

Освежаем цвет лица

Первое, что замечают люди, это, конечно же, цвет лица. Весной наш организм потихоньку просыпается и требует дополнительных витаминов и минералов. Чтобы быстро освежить цвет лица, тебе понадобится кубик льда. Умывайся с утра кубиками льда, ведь они активизируют циркуляцию крови, а значит ты будешь выглядеть более свежо.

Убираем темные круги

под глазами

Бессонные ночи и стрессы всегда отображаются на лице в виде синяков под глазами. Прекрасным бьюти-лайфхаком станет обычный крем для лица. Положи его в холодильник на ночь, а утром нанеси точечно на зону вокруг глаз. Крем быстро снимет отечность, тонизирует и увлажнит кожу вокруг глаз.

Мультимаскинг для лица

Суть мультимаскинга заключается в том, что-

бы одновременно использовать несколько средств для ухода, которые подходят для каждой части кожи лица. Так, под глаза наклеивай патчи для ухода за кожей вокруг глаз, наиболее подверженные сухости щеки – увлажняй, а на Т-зону наноси разогревающие, очищающие маски или специальные наклейки.

Микروпилинг лица

Чтобы улучшить эффект ночного крема, достаточно перед нанесением сделать мягкий микропилинг лица. Идеально подойдет для этого овсянка, измельченная в кофемолке. Разбавь сухую смесь фильтрованной водой и мягкими круговыми движениями наноси на лицо. Процедуру следует проводить вечером, перед нанесением ночного крема, 2-3 раза в неделю.

Экспресс-увлажнение за ночь

Чтобы максимально увлажнить кожу лица за одну ночь, достаточно будет нанести питательное масло перед сном. Это может быть оливковое масло, кокосовое, миндальное или масло абрикосовых косточек.

Скажем «нет» болезненным

ощущениям во время выщипывания бровей

Чтобы процесс выщипывания бровей не был таким мучительным, можно купить в аптеке «Дентинокс» (средство, применяемое для обезбоживания при прорезывании зубов у детей



различного возраста). Оно оказывает противовоспалительное, обезболивающее и местноанестезирующее действие. Также его можно использовать при удалении нежелательных волосков и на других участках лица. Либо для аппликационной анестезии, которое можно приобрести в аптеке — это крем «Эмма».

Помимо подобных полезных советов нужно помнить и о клиническом уходе, и в этом поможет аптека «ГОРЗДРАВ» на первом этаже нашего ТРК!





1 этаж



ул. Перовская

- 1-1 Перекресток Супермаркет
- 1-2 ГОРЗДРАВ Аптека
- 1-3 Позитроника Электроника
- 1-5 Индейкин Дом Продуктовый магазин

- 1-6 KFC Ресторан
- 1-7 Pizza Hut Пиццерия
- 1-9 ЮВЕЛИРТОРГ Ювелирные украшения
- 1-10 Costa Coffee Кафе

2 этаж



- 2-1 Детский мир Детский магазин
- 2-6 Элизе Косметика
- 2-8 Точка красоты Салон
- 2-9 Черемушки Нижнее белье

3 этаж



- 3-1 ПАРКВИК Развлекательный центр
- 3-2 IL Patio Ресторан
- 3-3 Fan Zone Bar Ресторан
- 3-4 Любимый маникюр Nail Bar
- 3-6 Borodach Барбершоп
- 3-7 Coral Travel Туристическое агенство

4 этаж



- 4-1 X-Line Фитнес клуб

Наш сайт: perovomall.ru

Наш телефон: +7(495)668-55-32