

TOP

FAKE

magazine

Stretching

**Присутність чоловіка
на пологах**

**Олег Шевчук
коментатор
“Богиня шопінгу”**

№ 2

TOP FACE STYLEBOOK

03 **Юлія та Альона**
Бренд GALITSKIKN U.A.
Розробка дизайну одягу
Цільова аудиторія бренду
Які “підводні камені” має ця сфера?

07 **Людмила**
Кар’єра підприємця
Теорія успіху
Мотивація
Поради початківцям

11 **Анна**
Я - фітнес-кондитер
Поради молодим матусям
Присутність чоловіка на пологах
Бенто-тортик із Кореї

17 **Анна**
Дієти та здорове харчування
Stretching
Участь у “TOP FACE SHOW”

12 **Олег**
Коментування “Богині шопінгу”
Залицяння жінок на корпоративах
Найжахливіший виступ

Юлія Куріна та Альона Гряненко

@qq_yula_
@a.galitska
@galitskikh_ua



Що варто знати про Ваш бренд людям, які про нього ще не чули?

Альона: Ми, Юлія Курінна та Альона Гряненко, – засновниці бренду GALITSKIKH U.A. Це комфортний капсульний одяг, який легко інтегрується у повсякденні стильні луки.

Ви самі створюєте одяг чи у вас є дизайнери?

Юля: Розробкою дизайну нашого одягу ми займаємось разом, хоча уподобання у нас зовсім різні. Ми створюємо та тестуємо наш одяг самі. Ідеї колекцій беремо з власного досвіду та трендів. Також у нас є стиліст, яка комбінує наш одяг з одягом Вашого гардеробу. Ми маємо власне виробництво, цех в Переяславі.

Як оцінюєте якість своїх речей та матеріалів?

Альона: Оскільки ми постійно прагнемо до ідеалу, наш перфекціонізм не дозволяє шити не якісно чи використовувати абияку тканину. Тому наша тканина – це тільки турецький трикотаж якості пан'є. Якість шиття Юля перевіряє особисто.

Скільки часу потрібно на створення колекції?

Юля: Якщо «планети зійшлися» і наші погляди на колекцію співпали, закінчуємо колекцію за місяць. Все має бути максимально продумано: тренди, кольори, поєднуваність речей. Загалом ми випускаємо 4 колекції в рік.





Як довго ви працюєте в сфері одягу?

Альона: Я в нашій команді займаюся просуванням та піаром бренду, маю в цьому досвід. А Юля у сфері конструювання та пошиття одягу вже 18 років. Тож ми дуже досвідчені.

Чи великий попит має ваш магазин і чи маєте постійних покупців?

Альона: Наразі в нас інтернет-магазин та сторінки в соціальних мережах, продаємо онлайн. В офлайн ми представлені на виставках «ВсіСвої» та «Made in Ukraine». В нас вже є прихильники та постійні покупці. Але ми не зупиняємось і прагнемо більшого.

Бували у вас якісь курйозні ситуації із замовниками?

Юля: Була ситуація, коли ми вперше поїхали на виставку «ВсіСвої». Ми ще не знали, як це відбувається і які будуть продажі. Підготували небагато товару. Виставка проходила 2 дні, у нас за перший день розкупили все (сміється). На другий день ми просто приймали замовлення, а потім розсилали людям Новою поштою.

Яка цільова аудиторія Вашого бренду?

Юля: Наша цільова аудиторія – жінки від 28 до 50 років. Такі Леді вже мають свій стиль. Вони цінують якість та комфорт в одязі, тому надають перевагу натуральним тканинам, якісному пошиттю. Вони свідомі. Тому купують речі, які комбінуються з їх гардеробом, а не забивають шафу різними за стилем, кольорами та якістю речами.



Чому варто придбати саме такі речі?

Альона: Сучасні жінки надають перевагу комфорту та затишку в одязі. При цьому хочуть мати стильніший вигляд будь-де. Наші капсульні речі з натуральних тканин – це про якість, вільного крою – це про комфорт. З 4 елементів нашої колекції можна зробити до 6 образів на різні випадки життя.



Які «підводні камені» має ця сфера?

Юля: По-перше, це велика конкуренція. А, по-друге, люди не завжди розуміють, що мати гарний вигляд можна і в комфортному одязі, що трикотажні костюми – це не тільки про спорт і прогулянки. Це стильно і комфортно. Вони підходять на всі випадки життя – починаючи від офісу і закінчуючи вечірками.

Людмила Устич



Як почалася Ваша кар'єра?

Я – приватний підприємець у сфері землеустрою та кадастру. Причиною вибору такої професії стала випадкова ситуація. Одній приватній фірмі потрібен був помічник для паперової роботи. Колектив молодий, активний і життєрадісний. Вони запропонували спробувати відкласти папери та зайнятися землеустроєм, геодезією та картографією. Мені сподобалося, а далі – навчання і улюблена справа. Загалом, землеустроєм я займаюся вже близько 20 років.

Теорія Вашого успіху?

На мою думку, для досягнення успіху можуть допомогти 5 дуже важливих аспектів:

1. Бути комунікабельним, особливо, якщо це робота з людьми.
2. Бути цілеспрямованим і не думати про великі гроші.
3. Любити те, що ти робиш.
4. Знайомитися з людьми, які мають певний життєвий досвід.
5. Не боятися закривати двері там, де не цікаво і шукати нові можливості.

Які плюси/мінуси приватної діяльності?

Перевагами приватної діяльності є те, що ти в будь-який момент можеш зупинитись і відпочити, а також ти постійно розвиваєшся. А от недоліками можу назвати публічність і відсутність вільного часу.



Як Ви відноситеся до реклами?

Рекламою, як такою, я не займаюся. Люди дізнаються про мене через «сарафанне радіо».

Я вважаю, що витратити кошти на інтернет-менеджмент не є доцільним, адже мої послуги – територіальні. Більш ефективними для мене є банери та інформаційні брошурки з контактами у громадах.

Про ворогів

Кожна людина, яка хоч щось робить, має як прихильників, так і тих, хто думає інакше. Я намагаюся не спілкуватися з тими, кого в чомусь потрібно переконувати або пояснювати, чому я думаю так чи інакше.

Про мотивацію

Особисто мене мотивують 3 речі:

1. Я завжди мріяла про те, щоб бути потрібною людям. Думаю, моя мрія здійснилася.
2. Хочу бути прикладом для моєї доньки, щоб вона взяла від мене лише найкращі риси.
3. Хочу мати можливість подорожувати, адже подорожі – це аналіз і порівняння. Повертаючись додому, починаєш розуміти, яка ж чарівна наша ненька Україна.



Що порадите початківцям?

Головне – обирайте улюблену справу, якою б безнадійною вона не здавалася. Не думайте про шалені прибутки, а просто працюйте над своїми ідеями. І, звичайно, шукайте однодумців.



у добрі руки
громадська організація



ВІЗЬМИ
Друга
з притулка



063-999-00-73
095-595-26-67

Анна Чуй



Розкажіть про себе і те, чим займаєтеся

Я – Анна, фітнес-кондитер. Мої десерти – це про вибір. Вибір у сторону здорового харчування, вибір для людей, котрі не вживають цукру через власні переконання або лікарську заборону, вибір десерту для малечі до дня народження із виключенням алергенів! Я хочу, аби кожен мав змогу задати свічку на святковому тортіку і не думати при цьому про харчові обмеження.

Чи можете порадити молодим матусям, що необхідно купити для малюка в перші півроку?

Досить важко пригадати перші місяці моєї донечки, адже вже цього року вона йтиме до школи. Найнеобхідніші речі для перших півроку можна розбити на кілька категорій:

побутові речі – це ліжечко і якісний матрац для нього;

транспорт – мобільна та легка коляска (максимально зручна для мами);

одяг – скуповувати всі «мімішні» костюмчики не потрібно, адже, швидше за все, ви навіть не встигнете їх приміряти. Найзручнішими у цей період є боді та сліпи, так звані «чоловічки» по-народному. Зосередьтеся на базових речах і з часом, при необхідності, докупуйте речі по розміру;

харчування – ви повинні бути готовими як до грудного вигодовування, так і до штучного. Все залежить від того, як ви вважаєте за потрібне. Крім того, молока може не бути, тому пляшечка й суміш мають бути наготові;

гігієна – не потрібно одразу купувати великі пакунки підгузків. Адже ви не знаєте, які саме вам підійдуть і не будуть викликати алергічну реакцію у малюка. Тому краще придбати по декілька варіантів різних виробників і визначитися із найкращими. Також необхідні спеціальні дитячі манікюрні ножиці, крем, дитяче мило й порошок, яким ви будете прати дитячі речі.



Яке Ваше ставлення до присутності чоловіка на пологах?

Мій чоловік не був присутнім на пологах нашої донечки, тому такого досвіду у мене немає. Проте точно скажу, що саме підтримка близької людини є дуже важливою у ці хвилини. Приємно, коли поруч є хтось, кому ти можеш довіритися. Адже дуже непросто знаходитися в оточенні незнайомих людей у такий важливий та відповідальний момент. Проте потрібно враховувати бажання вашого партнера, адже він просто може бути не готовим до такого.



Які тортики наразі найпопулярніші?

Нині на піку популярності – бенто-тортик, котрий прийшов до нас із Кореї. Бенто – це невеличкі тортики для одного або двох, заповані у ланч бокси, вони мають вагу до 500 г. Свою популярність отримали саме через різноманітність дизайнів: на них пишуть смішні вислови, малюють різноманітні карикатури, інколи навіть зізнання у коханні. На мою думку, бенто – це емоція. Коли ви хочете когось привітати, підняти настрій, зізнатися у чомусь прекрасному – для всіх цих варіантів він підійде ідеально!

Завів Instagram і опублікував торт власного приготування. Я вже кондитер?

Насправді стати кондитером не так просто, як може здаватися. Типу, вмієш пекти бісквіт – все, можна брати замовлення. Окрім постійного навчання, потрібно щодня відпрацьовувати свої навички та вдосконалювати їх. Крім того, мало вміти пекти, потрібно ще знати як продавати. І, здавалося б, соціальні мережі сприяють рекламі продукту. Проте конкурентність тут доволі не маленька і для того, щоб тебе помітили, потрібно не лише смачно готувати, а й красиво подавати. Кондитер – це не лише випікання тортів. Це бухгалтер, котрий рахує собівартість та встановлює цінову політику; це SMM-спеціаліст, який просуває свій продукт; це гурман, котрий на собі та рідних тестує експериментальні смаки. Проте, як і в будь-якій справі, найважливіше – це любов до того, що ти робиш, і тоді все обов'язково вийде!



Поділіться з нашими читачами рецептом смачного тортика.

Давайте разом приготуємо ніжний тортик-суфле «Пташине молоко».

Для бісквіту нам потрібно:

- 1 яйце;
- 15 г рисового борошна;
- 10 г сухого знежиреного молока;
- 5 г кукурудзяного крохмалу;
- 15 г молока;
- 2 г розпушувача для тіста;
- чайна ложка лимонного соку;
- замінник цукру за смаком.

Для суфле нам потрібно:

- 80 г яєчних білків;
- 150 г молока;
- 20 г кукурудзяного крохмалу;
- 30 г сухого знежиреного молока;
- 10 г желатину;
- 60 г води ;
- 5 г лимонного соку;



Розігріваємо духову шафу до 170 градусів, режим «верх + низ». Кільце для випікання потрібно огорнути фольгою та змастити краплиною масла. Далі – просіяти сухі інгредієнти у ємність (рисове борошно, сухе молоко, крохмал та розпушувач). Відділити білок від жовтка, білок збиваємо із соком лимона до стійкої піни. У жовток додаємо молоко та замінник цукру, висипаємо сухі інгредієнти та перемішуємо до однорідності, сюди ж додаємо збиті білки та обережно вимішуємо тісто. Випікаємо наш бісквіт до сухого сірника.
- замінник цукру за смаком (можна додати мед чи будь-який сироп)

Суфле починаємо готувати, коли бісквіт буде готовим та охолоне, його ставимо у кондитерське кільце. Заливаємо желатин водою та залишаємо набухати. Білки ставимо збиватися із лимонним соком до пишної та стійкої піни. У кувшині поєднуємо молоко, сухе молоко, крохмал та замінник цукру, варимо на невеликому вогні до загустіння. Додаємо до нашої маси набухший желатин та перемішуємо, щоб він розчинився у гарячому кремлі. Білки обережно, у декілька прийомів, додаємо до молочної маси й перемішуємо до однорідності. Робимо це обережно, щоб маса не осіла. Далі виливаємо її на бісквіт й ставимо у холодильник до загустіння, займе це близько 6-8 годин.

Коли тортик буде готовим, звільняємо його із кондитерського кільця і можемо задекорувати ягодами чи шоколадною глазур'ю (30 г шоколаду без цукру + 15 г молока).



фільмую яксраві моменти

Відеограф

Олександр Артюх

093-588-05-45

insta: @olexandr.art

@anya_kusay_

Анна Кусай



Коротко про себе

Моє ім'я Аня, мені 20 років і, незважаючи, на свій вік, я працюю з людьми різної вікової категорії - від школярів до людей зрілого віку. Я сертифікований тренер у напрямку stretching, допомагаю людям відчути своє тіло, полюбити його та бути «за одне» з ним. Також я пишу вірші, котрі є втіленням мого внутрішнього стану, в яких розповідається про проблеми сучасного суспільства. Я максимально відкрита до всього нового - нових проєктів, захоплень та людей. Мені не страшні перешкоди, адже я бачу ціль і маю план.

Догляд за собою

Я абсолютно впевнена, що красива людина - це щаслива людина. Тож, аби гарно виглядати я оточую себе людьми з позитивною енергетикою. А якщо говорити про догляд за собою, з косметичної точки зору, особисто я кожні півроку відвідую косметолога, трихолога та здаю аналізи. Адже стан шкіри та волосся потребують догляду не лише ззовні, а й з середини.

Дієти та здорове харчування

Я категорично проти дієт (окрім тих, що назначає лікар), проте я за правильне, збалансоване харчування. Себе треба любити, а не добивати суворими дієтами, а коли любиш - турбуєшся.

У мене були періоди, коли моя вага сягала то + 15кг, то - 10 і так двічі. Тож я точно знаю різницю між суворою дієтою та збалансованим харчуванням, і точно знаю, що себе треба любити різною. Аби контролювати своє харчування - достатньо пам'ятати слова Евана Лазаря: «Якщо покласти в коробку діамант, то вона стане скринею зі скарбами, а якщо в неї покласти сміття - вона стане смітцевою урною. Людина є тим, чим вона себе наповнює з середини».





Участь в “Top face show”

Про “Top face Pereiaslav” я дізналася вже після того, як дівчата пройшли 2-й етап і була надзвичайно засмучена, що не мала можливості взяти участь у цьому проєкті. Звісно я переглянула усі випуски і ви навіть не уявляєте як сильно я хотіла взяти участь у подібному шоу, і наскільки я зраділа, коли побачила набір у 2 сезон. Я вважаю, що доля підкинула мені шанс, яким я встигла скористатися.

Який з етапів був для мене складним? Я думаю, для кожної учасниці найскладнішим випробуванням був третій етап. Адже кожна з нас розуміла наскільки відповідальні у нас теми, і як важливо правильно донести інформацію до молодшого покоління, яке тільки формує свою думку щодо різних сфер життя. Особисто для мене, моя тема була складною, тому що я розкривала її суть за допомогою прикладів з власного життя.

Учасницям наступного сезону я б хотіла порадити змагатися гідно та більше насолоджуватися процесом.



Stretching

Stretching для мене - це не просто шпагат, не просто гнучке тіло, - це яскраво виражена енергетика, впевненість у собі, рішучість, еластичність, дисципліна, жіночність, пластичність та взаємодія з тілом. Це моя думка на теперішній час, а от тільки починаючи займатися розтяжкою, моя ціль була досить примітивною - сісти на шпагат. Тренуючись вже 4 роки, та тренуючи інших, я б хотіла порадити початківцям у цьому напрямку більше насолоджуватися процесом, не поспішати сісти на шпагат, а потоваришувати з власним тілом та навчитися відчувати його потреби.



Олег Шевчук

@oleg_shevchook

Відомий гуморист, п'ятикратний переможець шоу «Розсміши коміка», телеведучий тревел-шоу «Особливості національної роботи», коментатор популярного реаліті-шоу «Богиня шопінгу»

Як ти сам оцінюєш учасниць «Богиня шопінгу»? Чи передивляєшся випуски зі своєю участю?

Та ніяк, моє завдання – веселити людей. Я оцінюю учасниць з гумором. Є гарні дівчата, а є ще гарніші. Моя задача – гумор і цим все сказано. Я взагалі не дуже люблю дивитись на свої роботи, але деколи з друзями можемо переглянути, посміятися.

Чи залицяються до тебе жінки на корпоративах? Як давати раду таким панянкам?

Якщо я скажу, що цього нема, то я, напевно, збрешу. Хоча і рідко, але таке буває. Як давати раду? Та просто – «да, да», а потім «ні». Так, як і вони з нами.





Твій найжахливіший виступ: яким він був?

На телебаченні таких багато, особливо у третьому сезоні тревел-шоу «Особливості національної роботи». Мені взагалі не подобається, як я його вів.

А на корпоративах, дякувати Богу, такого не було. І, сподіваюсь, не буде. Буду все для цього робити.

Назви відому особистість з найкрутішим, на твою думку, почуттям гумору

На жаль, серед українських знаменитостей нікого не назву, за що мені дуже соромно. Але мені імponує почуття гумору Івана Урганта. Взагалі мені подобається інтелектуальний гумор, трошки єврейський – отаке мені до душі.



Які жінки тобі подобаються найбільше?

Мені подобаються невисокі дівчата. Дуже люблю милих дівчаток – курносий носик, губки бантиком. Ну, напевно, я нікого цим не здивую. Я обожнюю дівчат з почуттям гумору, бо в мене його нема (сміється). А якщо взагалі по-чесному, то мені подобаються люди. Люблю людей – простих, ненав'язливих, освічених. Не так розумних, як освічених.



Фотокнига
найкращий варіант
зберігати спогади

chemeris.com.ua - фотограф Олег Чемерис - 095-125-68-60



TOP FACE STYLEBOOK



Над журналом працювали: Іван Рябчук, Валислав Міранович,
Олег Чемерис, Аліна Нестерук та Олександр Дронь

proslav.info - ТОВ "МЕДІА КОНТЕНТ ГРУП"
з питань реклами - 063-617-15-99



TOP group



TOP FACE STYLEBOOK

Pereiaslav