

# ЗДОРОВАЯ МУЖЕСТВЕННОСТЬ



Отношение к мужской красоте менялось на протяжении веков. Только за последние десятилетия мы прошли большой путь от шуток про «не страшнее обезьяны» до популяризации бьюти-рутины даже в самой маскулинной среде. Изменилось и отношение к мужчинам в кабинете косметолога. Forbes Life рассказывает, какие средства и процедуры помогают сегодня мужчинам заботиться о себе.

ТЕКСТ: МАРК СМЕРНОВ

### Подумать о себе

С начала 2020-х годов бьюти-сегмент заметно изменился. Связано это в первую очередь с переустройством рынка, а именно с изменением гендерного состава аудитории. Если раньше большинство потребителей косметики и косметических услуг составляли женщины, то теперь к ним готовы присоединиться и мужчины: они с интересом изучают те процедуры и средства, которые работают с особенно волнующими их проблемами.

Мужской сегмент бьюти-индустрии охватывает не только область личной гигиены: для мужчин куда больше важен стратегический подход к уходу за собой, своим телом и психикой. Исследование, проведенное Miraval Group в 2019 году, показало, что за последние несколько лет почти 60% опрошенных респондентов стали чаще следить за своим состоянием: они начали больше заниматься спортом и изучать ментальные практики, обращаться к специалистам с вопросами о красоте и здоровье, следить за своим питанием и внешним видом.

С годами этот тренд только усилился, об этом свидетельствует исследование Pinterst's Report 2025 Men's Trend Report. На основе опросов и поисковых запросов Pinterest и GWI было выявлено, что мужчины в период с первого квартала 2024 года по первый квартал 2025-го на 45% чаще искали информацию о косметических услугах и ритуалах, связанных с домашним уходом. Например, в популярных запросах оказались процедуры с микроиглами и ниацинамидная сыворотка.

Кроме того, повысился интерес потребителей к спортивным и оздоровительным практикам: особенно активно искали информацию о пилатесе — начиная с фотографий студий (наблюдалось увеличение на 70%) и заканчивая фотографиями людей, которые регулярно ходят на подобные тренировки (на 130% больше по сравнению с прошлыми годами).

Все это обусловлено тем, что новое поколение мужчин осознает важность ухода за собой для своего психического и физического благополучия. Эти процессы неразрывно связаны и с избавлением от старых гендерных стереотипов в обществе в целом. Особенно ярко это проявляется в вопросе косметических услуг, прежде мужчины либо их избегали, либо скрывали, что регулярно ими пользуются.

«Если раньше визит в кабинет косметолога считался чем-то необычным, то сегодня все больше клиентов воспринимают уход за собой как норму. При этом они относятся к изменениям во внешности спокойнее, чем женщины: без излишнего трепета и драматичности. Мужчина скорее воспринимает косметологические процедуры как способ поддерживать ухоженный и уверенный образ, чем как борьбу с возрастом», — говорит Алена Шилкинене, ведущий косметолог и директор ESO Beauty club, добавляя, что в этом есть особая мужественность — сохранять естественность, выбирая при этом современные и комфортные методы ухода.

Подтверждают это и другие эксперты: Алена Саромыцкая, основа-

**«ПАРАДОКС В ТОМ, ЧТО МУЖЧИНЫ  
ТЕПЕРЬ ЧАЩЕ ЖЕНЩИН ТРЕБУЮТ  
«ЕСТЕСТВЕННОГО РЕЗУЛЬТАТА»:  
ЧТОБЫ И МОРЩИНЫ РАЗГЛАДИЛИСЬ,  
И НИКТО НЕ ДОГАДАЛСЯ»**



тельница сети клиник Professional, врач-косметолог высшей категории и международный тренер-эксперт, говорит, что многие мужчины теперь посещают косметолога и это способствует снижению стигмы. А врач-косметолог клиники эстетической медицины «Клазко» Анна Лене упоминает, что мужчины стали больше внимания уделять своему внешнему виду и качеству кожи, так как это влияет на имидж, статус и уверенность в себе.

«Парадокс в том, что мужчины теперь чаще женщин требуют «естественного результата»: чтобы и морщины разгладились, и никто не догадался. А еще появился запрос на экспертный подход: они готовы детально разбираться в составах кремов или видах лазеров», — поясняет Виктория Лесина, директор клиники аппаратной и эстетической косметологии MD Clinic.

Важным объединяющим фактором становятся похожие бьюти-пробле-

мы. Алена Саромыцкая говорит, что мужчины все чаще сталкиваются со сложностями, связанными с возрастными изменениями кожи (неровность, потеря упругости), признаками усталости (темные круги под глазами, отечность), а также с вопросами коррекции фигуры и борьбы с облысением. «Если говорить о лице, то это проблемы появления второго подбородка, снижения тонуса кожи, расширения сосудов», — поясняет Анна Лене, добавляя также, что клиенты просят убрать мимические морщины межбровья и нависшее верхнее веко.

Как считает Алена Шилкинене, мужчины хотят видеть свою кожу чистой, здоровой, увлажненной и подтянутой — и в этом смысле их бьюти-рутина практически не отличается от женской. Разница лишь в том, что они реже соглашаются терпеть болезненные процедуры и не готовы тратить время на длительную реабилитацию.

### **Встречают по лицу**

Несмотря на растущий интерес мужской клиентуры к бьюти-процедурам, многие из них все еще с осторожностью относятся к любым практикам чуть сложнее маникюра или чистки лица. Но есть и те, кто готов попробовать для себя что-то новое. В этом случае не обойтись без консультации квалифицированного специалиста, который на основе анализов и обследований подготовит персональную программу для лица и тела. Кроме того, есть определенные программы, которые эксперты Forbes Life считают универсальными и полезными для большинства мужчин.

Юлия Чеботарева, главный врач, основатель клиники «Эстелаб», член ASLMS, считает, что минимальный профессиональный уход для мужчин должен включать регулярные чистки (включая механическую, ультразвуковую или HydraFacial, в зависимости от состояния кожи), курс пилингов (его необходимо проводить в осенне-зимний период), ботулинотерапию (коррекция морщин помогает поддерживать уверенное, «открытое» выражение лица и снижает признаки усталости), лазерные процедуры (исключительно по показаниям врача), аппаратную стимуляцию коллагена (радиочастотный лифтинг (RF), ультразвуковой SMAS-лифтинг (например, Ulthera, UltraFormer) или микротоковую терапию (помогают поддерживать четкие контуры лица). Виктория Лесина обращает внимание на уход за зоной бритья: необходимы либо регулярные визиты к барберу, либо сыворотки против вросших волос, а еще эффективнее лазерная эпиляция.

Отдельное внимание стоит уделить возрастным изменениям кожи. Анна Лене рассказывает сразу о нескольких эффективных косметических услугах: «Для мужчин важно, что эти процедуры не требуют курса и проводятся 1–2 раза в год. Например Oligio, это RF-термолифтинг, безболезненная процедура, не требующая реабилитации, с плавно нарастающим лифтинг-эффектом, позволяющим сделать контур лица более четким и мужественным. А NeoGen — азотно-плазменная терапия, которая улучшает цвет и качество кожи».

Виктория Лесина упоминает плазмотерапию — натуральное омоложение собственной плазмой. Алена Саромыцкая говорит про коррекцию углов



нижней челюсти и подбородка у мужчин с помощью филлера Radiesse, она позволяет придать лицу более мужественный и четкий вид.

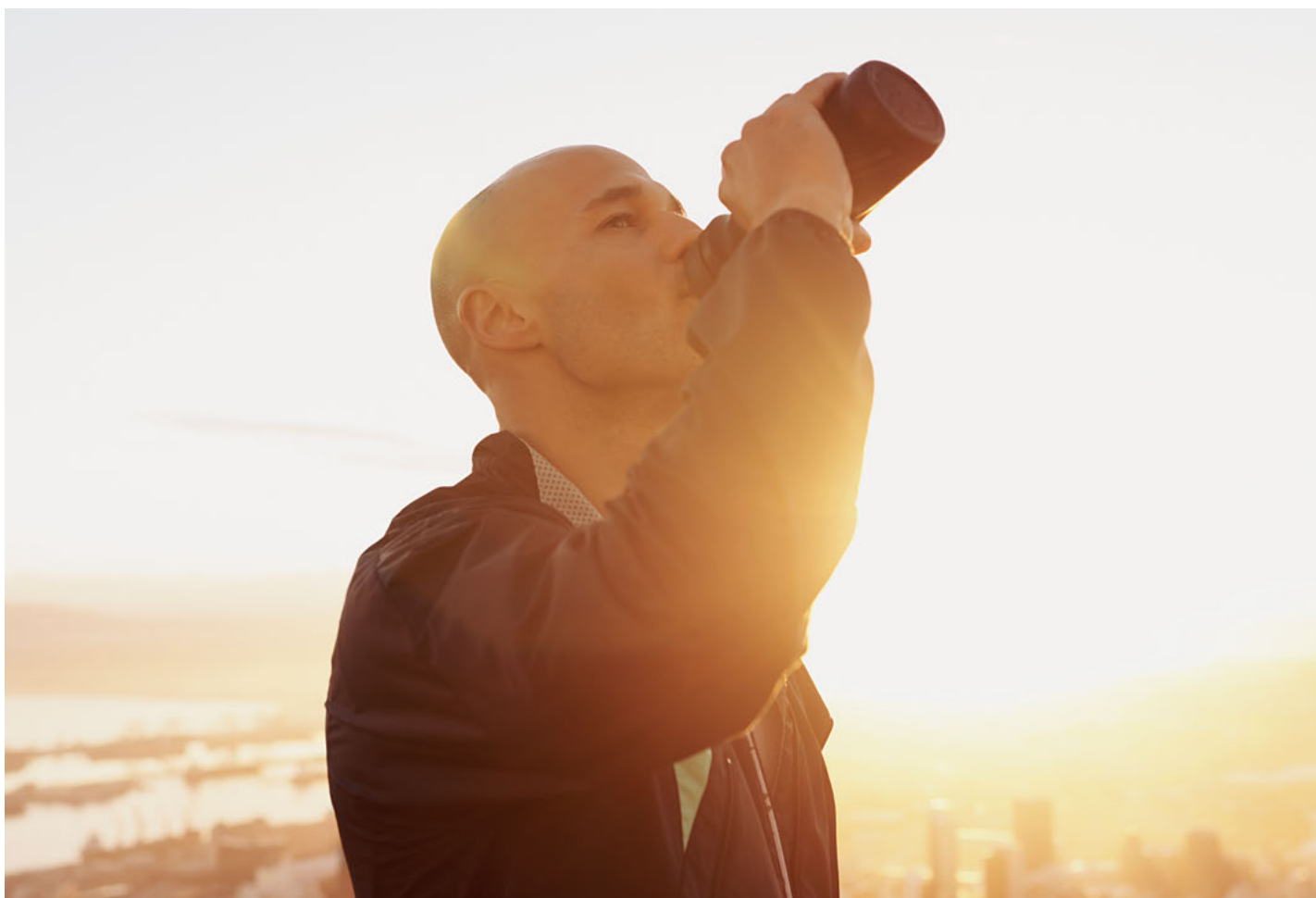
### Там убыло — тут прибыло

Проблема состояния кожи у мужчин во многом связана с лишним весом. И в этом случае они все чаще не стесняются обращаться за помощью к бьюти-специалистам, чтобы почувствовать себя комфортно в собственном теле. Как объясняет Юлия Чеботарева, есть процедуры, которые действительно работают с мужской фигурой. В их числе криолиполиз

Coolsculpting — научно обоснованная технология, разработанная на контролируемом охлаждении жировой ткани до температуры апоптоза (естественной гибели жировых клеток). По данным ASDS (American Society for Dermatologic Surgery), более 80% пациентов видят устойчивый результат после одного сеанса. Также, по словам эксперта, клиенты выбирают радиочастотный липолиз — такие аппаратные методики, как Exion, Vanquish от BTL, позволяют одновременно уменьшить объем и подтянуть кожу — и инъекционные липолитики, которые разрушают жир, что особен-

но эффективно для подбородка, шеи, области над коленями и талии.

В этой проблеме важную роль играют специальные методики. «В последнее время популярной процедурой является EmsCulpt Neo — это инновационная неинвазивная терапия для мышечной стимуляции и коррекции фигуры без боли и реабилитации», — рассказывает Алена Саромышкая. Но, конечно, куда важнее бороться с причинами набора веса, среди которых — регулярный стресс. Массаж, лимфодренажные процедуры и обертывания, которые помогают восстановить баланс



**МУЖЧИНЫ ХОТЯТ ВИДЕТЬ СВОЮ КОЖУ ЧИСТОЙ,  
ЗДОРОВОЙ, УВЛАЖНЕННОЙ И ПОДТЯНУТОЙ —  
И В ЭТОМ СМЫСЛЕ ИХ БЬЮТИ-РУТИНА  
ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖЕНСКОЙ**



**ЗА ПОСЛЕДНИЕ  
НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ПОЧТИ  
60% ОПРОШЕННЫХ МУЖЧИН  
СТАЛИ ЧАЩЕ СЛЕДИТЬ  
ЗА СВОИМ СОСТОЯНИЕМ:  
ОНИ НАЧАЛИ БОЛЬШЕ  
ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ  
И ИЗУЧАТЬ МЕНТАЛЬНЫЕ  
ПРАКТИКИ**

и снять внутреннее напряжение, — именно то, что нужно организму, считает Алена Шилкинене.

Остро стоит вопрос мужского облысения. Выпадение волос нередко связано с гормональными изменениями или стрессовыми факторами, поясняет Алена Шилкинене, и часто это вызывает психологический дискомфорт. Анна Лене говорит, что первым шагом должна стать консультация у трихолога, который может назначить такие процедуры, как курс фотодинамической терапии и микроиглочатый RF в сочетании с экзосомами. Алена Саромыцкая также упоминает плазмотерапию (PRP-терапию), лазерную терапию и мезотерапию для стимуляции роста волос.

«Ранняя диагностика в трихологии — ключ к успеху. На стадии истончения волос (а не полного выпадения) эффект от терапии выше в разы. Кроме того, комбинированный подход в лечении и домашнем уходе работает лучше всего», — утверждает Юлия Чеботарева. Подтверждает это и Виктория Лесина, уточняя, что мужская алопеция — это генетическое явление, поэтому в этом случае требуется постоянный уход. Клинические процедуры нужно сочетать с домашними ритуалами — использовать лосьоны с миноксидилом и дарсонваль.

Еще один важный аспект, о котором иногда забывают мужчины: любой уход за собой, начиная с косметических процедур и заканчивая массажем и спортом, должен быть регулярным и поддерживаться и на уровне домашнего ухода. Виктория Лесина рассказывает, что в бьюти-рутинне должны соблюдаться такие правила, как ежедневное использование средств с SPF 30+ и крема с гиалуроновой кислотой, двойное очищение кожи и применение скрабов и масок.

Особенно важно заботиться о своем восстановлении, выстраивая комфортный график, и следить за режимом сна. «Ночной коллаген с магнием — это идеальный помощник для тех, кто ценит качественный сон и хорошее самочувствие. Его состав включает компоненты с доказанным клиническим эффектом: L-теанин, 5-НТР, глицинат магния и витамин B6. Эти элементы гармонично работают вместе, нормализуя работу центральной нервной системы, борясь с тревожностью и способствуя быстрому засыпанию», — объясняет Алена Саромыцкая. **FL**

# С Н О В Ы М И С И Л А М И

Эффективные натуральные ингредиенты и инновационные бьюти-разработки — главная причина, почему каждый сезон в косметичке появляется все больше новинок. Forbes Life рассказывает, на что стоит обратить внимание уже сейчас.

ТЕКСТ: МАРК СМЕРНОВ



## КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ «КОРЕЙСКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ»

**Erborian**

Формула новинки с комплексом корейского белого женьшеня и пептидами разглаживает поверхностные морщинки и помогает бороться с признаками старения. Крем также содержит кофеин, который заметно уменьшает отечность и темные круги под глазами.



## РЕГЕНЕРИРУЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА «ГРАНАТ, РАМБУТАН, ЗЕЛЕНый ЧАЙ И КОМПЛЕКС ПЕПТИДОВ»

**Grown Alchemist**

Продукт для ухода за кожей с гелевой текстурой направлен на нормализацию гидролипидной мантии, способствует разглаживанию морщин, а также стимулирует выработку эластина и препятствует разрыву коллагеновых волокон. Среди основных компонентов присутствует рамбутан, оказывающий анти-возрастное действие.

## НЕСМЫВАЕМЫЙ УХОД ДЛЯ ВОЛОС LEAVE-IN.REPAIR

**Kevin Murphy**

Ультралегкое средство, которое восстанавливает и уплотняет поврежденные волосы, запечатывает секущиеся кончики и предотвращает ломкость. Кроме того, новинка восстанавливает баланс в коже головы и обеспечивает термозащиту.



## НАБОР ДЛЯ ЛИЦА «ФОРМУЛА-1: ЛЕГЕНДАРНАЯ КОМАНДА ELEMIS X ASTON MARTIN»

Косметический сет, созданный бьюти-брендом в партнерстве с командой Aston Martin Aramco Formula One, включает обновляющие диски, бальзам для умывания, восстанавливающую сыворотку, крем для лица и косметичку. Все продукты направлены на омоложение и оздоровление кожи.





## СЫВОРОТКА ДЛЯ ЛИЦА ПРОТИВ МОРЩИН CHAGA PEPTIDES

**Natura Siberica**

Средство, которое вошло в новую многоступенчатую программу по уходу за лицом, содержит комплекс пептидов и экстракта чаги, повышающий эластичность кожи, подтягивающий и заметно разглаживающий мелкие и глубокие морщины. Также продукт повышает тургор и придает коже здоровый и свежий вид.

## АРОМАТИЧЕСКИЙ ДИФФУЗОР MILANO

**Dr. Vranjes Firenze**

Ноты апельсинового цветка, перца и кипариса, кедра и амбры, а также сандалового дерева и пачулей в окружении насыщенных аккордов восточных пряностей заключили в ароматическую композицию для домашнего интерьера, вдохновленную Миланом.



## ШАМПУНЬ ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС SESKAVEL

**Sesderma**

Продукт, который содержит экстракт пальмы сабаль и кофеин, стимулирует рост волос и помогает предупредить и остановить их выпадение, укрепляя, увеличивая густоту и объем фолликул.

Он также способствует улучшению микроциркуляции и обеспечивает кожу головы питательными веществами.



## КОМПАКТНАЯ ПУДРА

**thim**

Декоративный продукт убирает жирный блеск, придает коже свежий и ухоженный вид, мягко выравнивает тон и текстуру. В составе — инновационный комплекс Oil-Control: он избирательно поглощает излишки себума, сохраняя естественную влагу в эпидермисе.



## ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ВОЛОС И НОГТЕЙ HAIR EXTRA

**ProLifeAndSkin**

Витамино-минеральный комплекс для ухода за волосами, кожей и ногтями содержит селеновит С, который имеет сильные антиоксидантные свойства, Т-цистеин, играющий роль в детоксикации организма, метилсульфонилметан, отвечающий за соединительные ткани, и другие компоненты.