

# Бьюти-прогноз на 2026 год: от ИИ-диагностики до хронокосметологии и нейроупражнений



Йога Журнал

19 янв. 2026

Читая ~ 3 мин

## СОДЕРЖАНИЕ СТАТЬИ

1. Skin longevity: эра управления жизнеспособностью
2. Хронокосметология и сенсорика: циркадные ритмы кожи
3. Интегральное восстановление: новый велнес-стандарт
4. Ментальный фитнес: забота об уме как часть бьюти-рутины
5. Фитнес состояний: отказ от «наказания» телом

СВЕРНУТЬ

Мы собрали мнения ведущих экспертов индустрии красоты — от косметологов и маркетологов до клинических психологов, — чтобы составить карту главных трендов ближайшего будущего.

## Skin longevity: эра управления жизнеспособностью

Главный сдвиг в уходе за кожей — переход от коррекции морщин к сохранению функций клеток. Понятие «анти-эйдж» официально признано устаревшим, уступая место науке о долголетию кожи.

**Анна Дычева-Смирнова**, международный эксперт в области маркетинга парфюмерии и косметики, управляющий директор ExpoVisionRus, организатор выставки красоты InterCHARM, автор тг-канала BeautyAD.

«Анти-эйдж устарел — на первый план выходит skin longevity: сохранение функций, энергии и витальности кожи. Задача уже не «убрать морщину», а сделать кожу здоровой и устойчивой. Диагностика становится культовой: анализ микробиома, гормонов и стадий менопаузы превращает вопрос «что купить?» в «почему моя кожа так себя ведет?»

Будущее за биотехнологическими ингредиентами — ферментированная гиалуроновая кислота, экзосомы, синтетические аналоги редких молекул и устойчивые ретиноиды позволяют работать с кожей глубже, чем когда-либо. Ароматы перестают быть просто аксессуаром: комбинации масел, спреев и мистов для волос превращают их в язык самовыражения.

Технологии проникают в дом: микротоки и RF становятся привычными, умные системы отслеживают прогресс как фитнес-браслеты. Эра «разумного гламура» диктует свои правила: яркость без инфантилизма, роскошь без снобизма, уход без фанатизма. Красота превращается в инструмент субъективного благополучия — возвращение к себе, к телу, коже, эмоциям и удовольствию без чувства вины.

Искусственный интеллект постепенно интегрируется в бьюти: виртуальная примерка, подбор по фото и анализ кожи. В 2026–2027 годах AI станет массово использоваться в сервисах и подписках, а к 2028–2030 годам превратится в стандарт ухода. Доверие потребителей зависит от прозрачности работы алгоритмов и очевидной пользы. AI перестает быть модным аксессуаром и становится обязательной частью будущего ухода».

## Хронокосметология и сенсорика: циркадные ритмы кожи

В дополнение к высоким технологиям приходит глубокое понимание биологических ритмов. Косметика становится «интеллектуальной», подстраиваясь под внутренние часы организма.

**Юлия Виноградова**, специалист по медицинской эстетике, косметик эстетист, консультант, бизнес-тренер TM Alga Spa.

«Хронокосметология и уход с учетом циркадных ритмов кожи – одно из самых перспективных направлений ближайших лет. Кожа реагирует по-разному в разные периоды цикла, и продукты, учитывающие эти ритмы, позволяют работать с ней максимально эффективно. Утром они помогают активировать защитные механизмы и подготовить кожу к внешним воздействиям, днем балансируют активность сальных желез, а ночью способствуют восстановлению и обновлению клеток. Это «высокоинтеллектуальная» косметика, которая требует глубоких исследований и клинических доказательств, однако при этом важно сохранять удобство использования: не каждая женщина готова отслеживать свой цикл или менять несколько средств в течение месяца.

Современный потребитель ищет в косметике не только функциональность, но и эмоции. Уход становится личным ритуалом: текстура, аромат и тактильные ощущения создают чувство заботы о себе и мгновенное удовольствие. Сегодня важно не только наличие известных активов – гиалуроновой кислоты, ретинола, пептидов, витамина С – но и сенсорность продукта. Шелковистая текстура или тонкий аромат могут стать сигналом для мозга: утренний ритуал пробуждает, задает тонус и настраивает на активный день, вечерний – расслабляет и помогает восстановиться».

## Интегральное восстановление: новый велнес-стандарт

Спа-процедуры перестают быть просто «отдыхом» и превращаются в технологичную практику нормализации работы нервной системы.

**Елена Степанова**, косметолог и эстетист СПА-клиники «Восточный экспресс».

«В последние годы мы наблюдаем изменение запросов клиентов: восстановление перестало быть просто частью спа-ритуалов и стало полноценной практикой велнеса. Поэтому особенно востребована наша комплексная программа по управлению стрессом, включающая обертывание и расслабляющий массаж на флоатационной ванне Пленитюд. Люди приходят не только за ощущением релаксации, но и за реальными эффектами – улучшением сна, снижением тревожности, восстановлением после физических нагрузок и эмоционального выгорания.

Сегодня «новым люксом» в уходе за собой становятся процедуры, которые интегрируют разные уровни восстановления. Это могут быть сочетания иглоукалывания, кинезиологии, массажей и обертываний, инфракрасной терапии и других методик, направленных на нормализацию работы нервной системы и циркадных ритмов. Все чаще программы строятся индивидуально: процедуры и ритуалы адаптируются под состояние клиента и его образ жизни. В результате восстановление превращается в осознанный процесс – не просто отдых, а инвестицию в здоровье и качество жизни, где каждое действие дает измеримый эффект для тела и психики».

## Ментальный фитнес: забота об уме как часть бьюти-рутины

В 2026 году красота невозможна без когнитивного здоровья. Работа с вниманием и стрессоустойчивостью становится такой же нормой, как поход к косметологу.

**Екатерина Савина**, клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family.



«Еще десять лет назад «велнес» ассоциировался с йогой, детоксом и спортзалом. Сегодня к привычным практикам добавился новый тренд – «прокачка мозга». Если забота о теле стала нормой, то настало время уделять внимание ментальному здоровью.

Современный человек живет в условиях информационной перегрузки: постоянные уведомления, многозадачность, поток новостей. Это ведет к усталости, снижению концентрации и ощущению «перегруженного мозга». Ментальный фитнес помогает развивать внимание, память, осознанность и устойчивость к стрессу. Когнитивные тренировки перестают быть уделом фанатов нейробиологии и становятся частью заботы о себе. Мозг, как и мышцы, нуждается в регулярных тренировках – только вместо гантелей используются технологии, нейроупражнения, медитация и осознанные практики.

Развиваются приложения и устройства для тренировки мозга, нейрофидбэк, медитация и нутропики. Они помогают улучшить концентрацию, регулировать эмоции и поддерживать ясность мышления, хотя без сна, отдыха и здорового питания никакие технологии и добавки не заменят базового ухода за собой.

«Прокачка мозга» – это не просто тренд, а отражение запроса общества на баланс между эффективностью и внутренним ресурсом. Велнес будущего выходит за пределы спортзала и включает работу с вниманием, памятью, эмоциями и мышлением. Заботясь о себе, важно заботиться и о своем уме».

## Фитнес состояний: отказ от «наказания» телом

Завершает экосистему красоты 2026 года новый подход к движению. Изнурительные тренировки ради цифр на весах сменяются практиками, дающими энергию и эмоциональную разрядку.

**Сергей Побегалов**, международный фитнес-презентер, хорео-мастер LDFA.

«В 2026 году фитнес окончательно уходит от идеи «сжечь и наказать тело». Люди больше не приходят на тренировки за истощением – они приходят за состоянием. И именно поэтому танцевальные форматы вроде zumba переживают второе, более взрослое переосмысление. Это уже не просто кардио под музыку, а работа с телом через ритм, удовольствие и эмоциональную разрядку.

Zumba становится способом вернуть телу естественную подвижность и радость движения. Ритмичные связки, смена темпа, работа с координацией включают не только мышцы, но и нервную систему. После таких тренировок тело выглядит живым: появляется тонус без перегруза, уходит зажим в плечах и пояснице, улучшается осанка и походка – а это напрямую влияет на то, как мы выглядим и как себя ощущаем.

Важный сдвиг 2026 года – отказ от универсальной интенсивности. Тренировки становятся адаптивными: можно работать мягко, можно энергично, но всегда в контакте с собой. Для многих zumba становится точкой входа в регулярное движение после выгорания, беременности или долгих пауз – без давления, но с заметным визуальным эффектом».

#красота #прогноз #уход за кожей

[ПОДЕЛИТЬСЯ](#)

## КОММЕНТАРИИ

➔ Обсудить ✕

Введите сообщение

@ ↑

## ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



Популярные советы по омоложению кожи рук – работают или нет? Мнение эксперта



Народные средства в уходе за собой

Пустая трата денег или действующие средства?

