

АПЕРЕЛЬ 2010

ДАША

ПРОДУКТЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА
ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН

ЖАННА ФРИСКЕ

МОДА ВЕСНА-ЛЕТО 2010

КОСМЕТИКА ДЛЯ ДВОИХ



UWD.RU
развлекательный сайт





ДАША

апрель 2010

Содержание

МОДНЫЕ ЛИЦА

Что и как рекламируют

знаменитости

4

МОДА

Мода весна-лето 2010

6

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

Какие продукты влияют на

гормональный фон

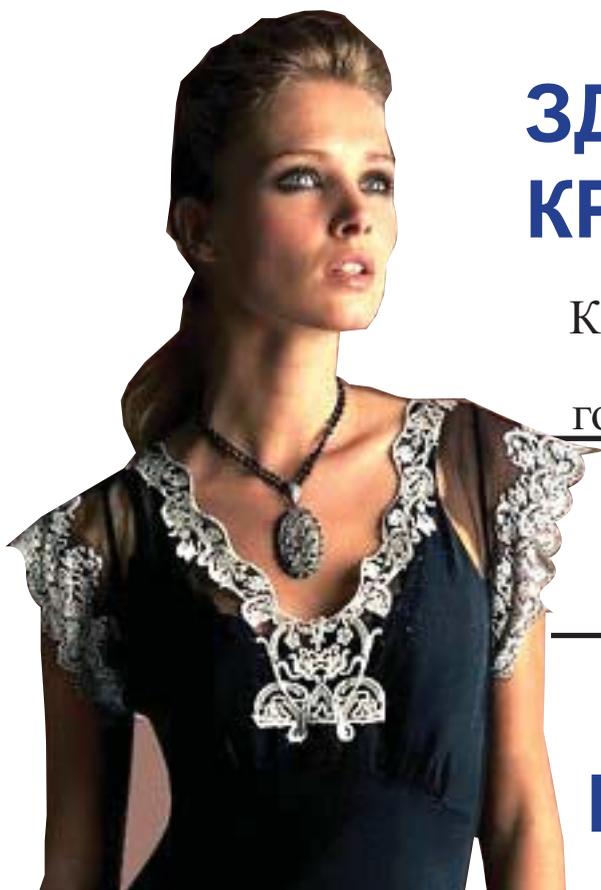
12

Косметика для двоих

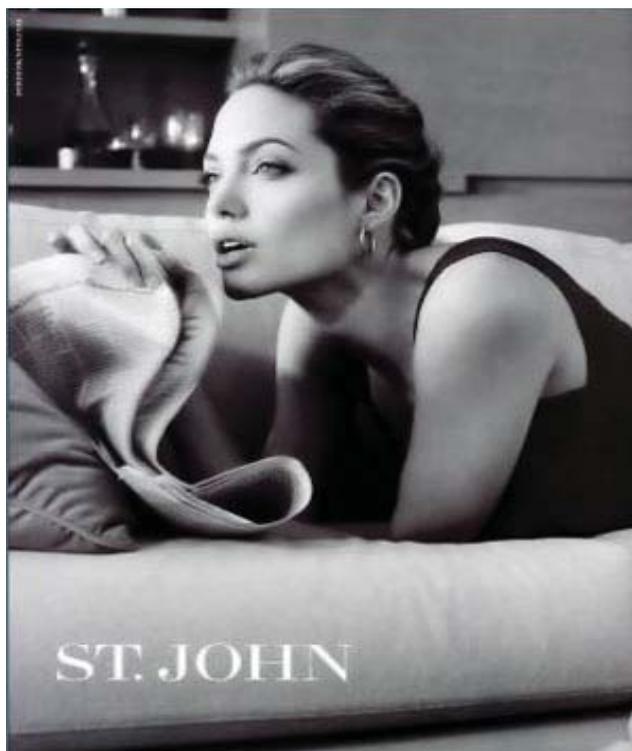
14

ИНТЕРВЬЮ

“Блестящие” Жанна Фриске 18



Модные лица. Что и как рекламируют знаменитости



Каждый день, да что там говорить, каждый час, по телевизору крутится более сотни роликов. Все они созданы для того, чтобы именно вы купили их продукцию. И всё равно, что они там предлагают – сломанный пылесос или ультрамодный блеск для губ стоимостью в вашу зарплату. Рекламные ролики должны заставить вас купить то, что они демонстрируют. Как? Дело второе. Во многом этому способствуют знаменитости. Люди, которые нам уже знакомы по фильмам, песням и т.д. Звёздам платят неплохие деньги, и они становятся «лицами» той или иной компании. Кто где засветился – в нашем обзоре.

Анджелина Джоли – лицо калифорнийского трикотажного бренда St John.

Основал компанию её муж и Мэри Грей. По слухам, контракт, подписанный одной из самых красивых звезд Голливуда, принес в её копилку сум-

му аж в 12 миллионов долларов и место в совете директоров.

Что ж, реклама и лишний раз пропиарит актрису по ТВ, и прибыль ей принесет немалую.

Ещё одна красавица актриса, но уже британского разлива, Кира Найтли является лицом парфюмерного бренда Coco Mademoiselle такой акулы модной индустрии, как Chanel. Впрочем, и рекламщики решили сыграть на сексуальной внешности звезды, представив её в последней рекламе чуть ли не обнаженной по пояс. Грудь очаровательной Киры прикрыта тонкими подтяжками. Сколько обошлось Chanel сия сцена, пока остается загадкой.





Победитель «Евровидения 2008» Дима Билан также не остался незамеченным Модными Домами. И сейчас уже вовсю активно работает в рекламной кампании «Shock your time» часов Chronotech.

Французская певица и актриса Ванесса Паради представляет компанию женской одежды Miu Miu. Кстати, «лицом бренда» она стала совсем недавно, сместив с пьедестала свою предшественницу американскую актрису Кирстен Данст.



Скандально знаменитая группа «Т.А.Т.У» вообщем в прошлом году удивила многих своих поклонников, став рекламным лицом бренда Marc Jacobs. Ещё прошлой осенью появившись на плакатах этого Модного Дома. Впрочем, Елена Катина и Юлия Волкова только пожимают плечами – они достойны самого лучшего, а компания Marc Jacobs как раз относится к таковым.



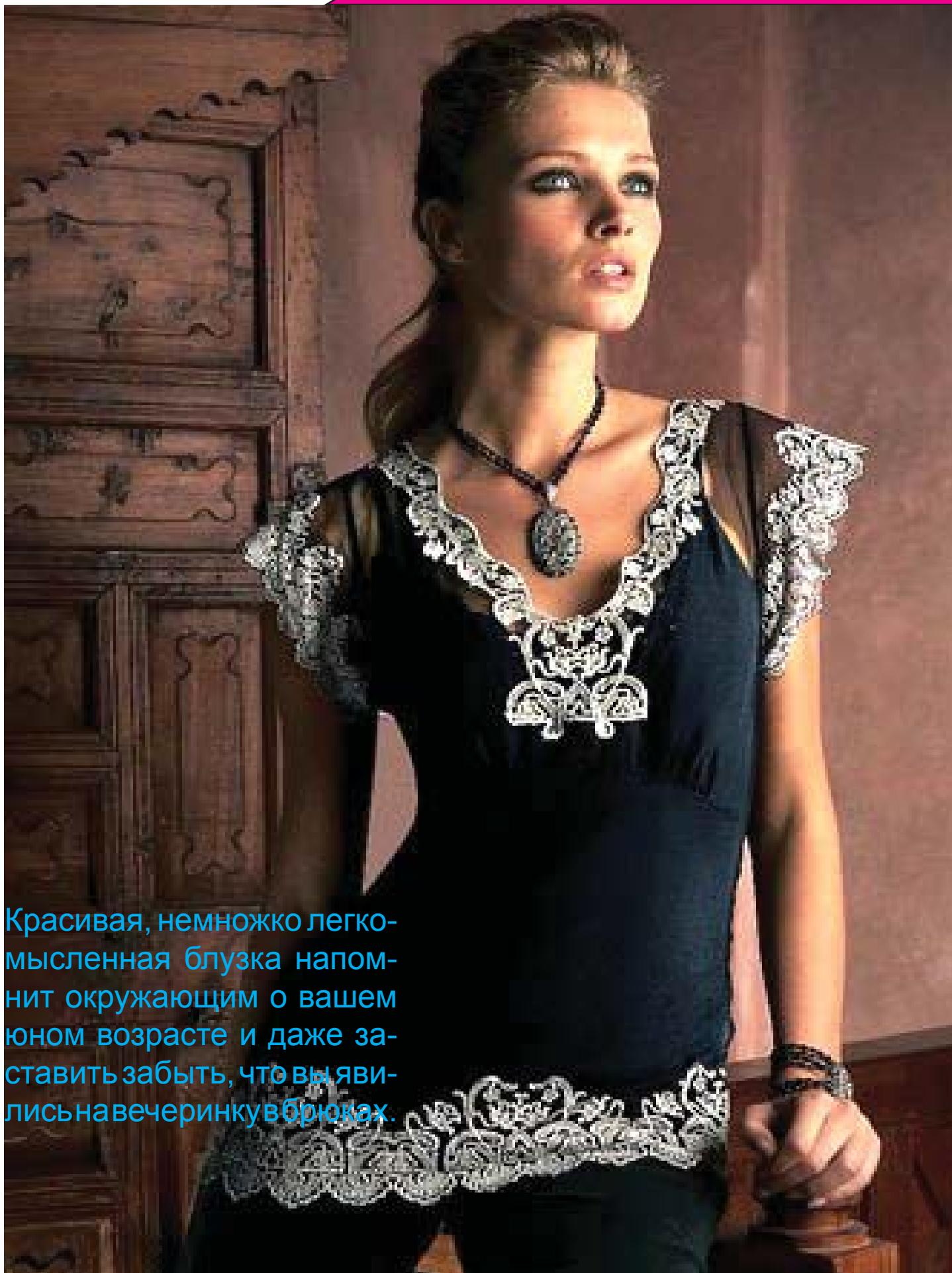
Модные плащи этой весны
Среди множества мод-
ных моделей подбери
плащ, который лучше
всего подчеркнет твою
фигуру, расскажет о чув-
стве стиля и добавит
хорошего настроения!



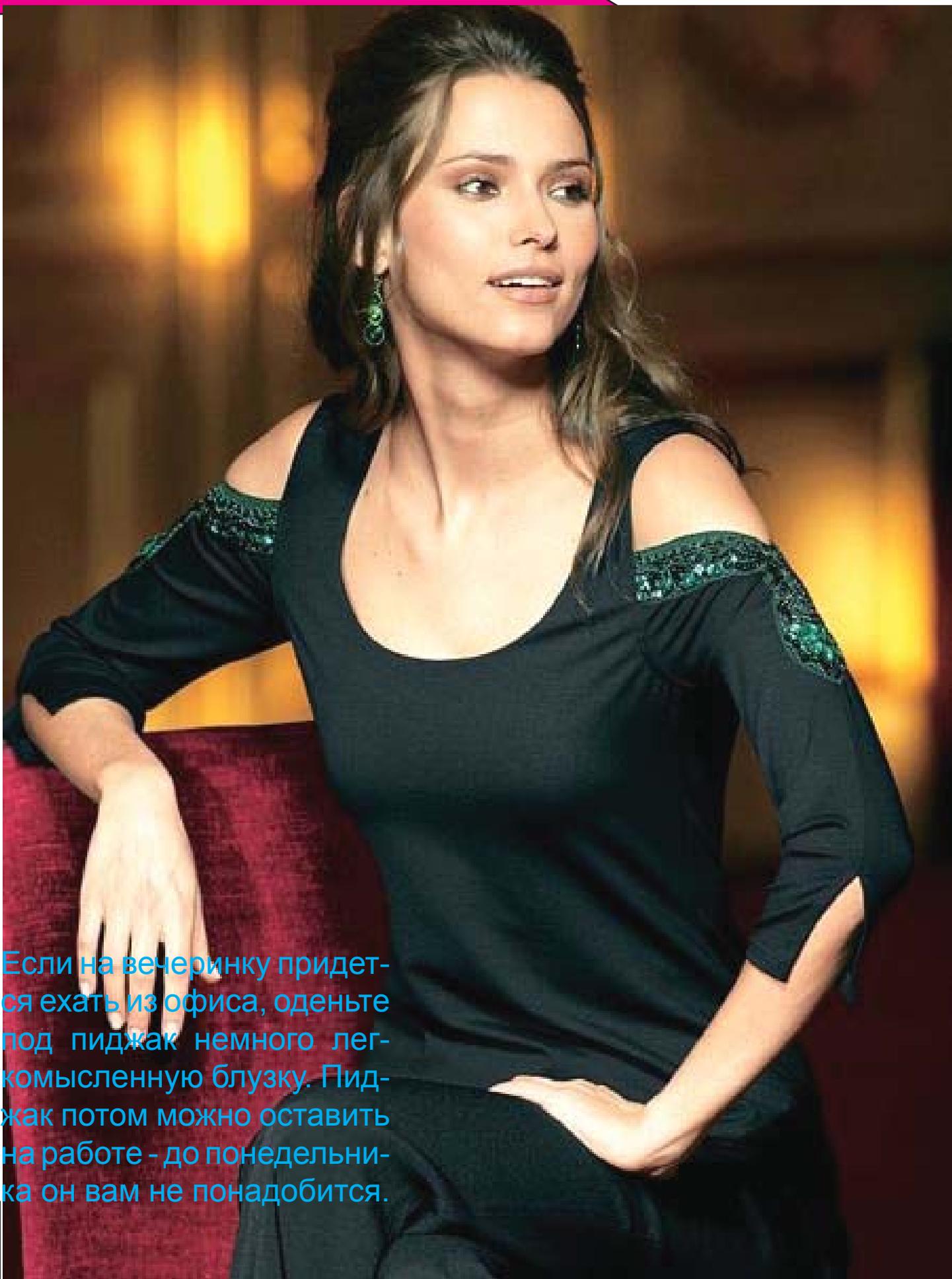
Юбка-карандаш и юбка-баллон, с драпировками и воланами, макси и очень пышная, годе и в фолк-стиле... Все это будут носить в 2010 году.



Юбка-карандаш и юбка-баллон, с драпировками и воланами, макси и очень пышная, годе и в фолк-стиле... Все это будут носить в 2010 году.



Красивая, немножко легкомысленная блузка напомнит окружающим о вашем юном возрасте и даже заставить забыть, что вы явились на вечеринку в брюках.



Если на вечеринку придется ехать из офиса, оденьте под пиджак немного легкомысленную блузку. Пиджак потом можно оставить на работе - до понедельника он вам не понадобится.



Какие продукты вливают на гормональный фон

Перепады настроения, бессонница, плохое самочувствие — нарушения гормонального фона сказываются на состоянии всего организма женщины. «Приручить» разбушевавшиеся гормоны помогут иммуностимулирующие продукты. Список прилагается!



Рыба

Активное вещество: омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты.

Действие: мобилизуют защитные силы организма и снижают уровень холестерина. Еще один полезный бонус в рыбе — селен. Этот минерал участвует в производстве цитокинов — белков, подавляющих любые воспалительные процессы в организме.

Употребление: по 150 г два раза в неделю. Выбирайте преимущественно нежирные сорта — треску, сибас, тунец или барабульку.

Соевый творог (тофу)

Активное вещество: изофлавоноиды сои.

Действие: влияют на половые гормоны, прежде всего нормализуют уровень эстрогена. В результате стабилизируется менструальный цикл и

отдаляется наступление менопаузы. А еще изофлавоноиды укрепляют костную ткань и не допускают появления злокачественных новообразований.

Употребление: по 100 г один раз в неделю.

Функцию щитовидной железы регулируют кресс-салат, корень фенхеля, авокадо, груши, молочные продукты, миндаль, семечки тыквы и кунжут. Для нормальной работы «эндокринной бабочке» необходимы йод, витамины группы В и С.

Свекла

Активное вещество: фолиевая кислота (витамин В9).

Действие: улучшает состояние и внешний вид кожи, нормализует кровообращение, оказывает положительное воздействие на нервную систему, предохраняя ее от стрессов и перенапряжения. Фолиевая кислота особенно необходима будущим мамам. Она облегчает токсикоз, обеспечивает полноценное развитие плода и борется с послеродовой депрессией.

Употребление: в сыром виде по 100–150 г три–четыре раза в неделю.



Яблоки

Активное вещество: витамин С.

Действие: помогает усвоению железа и повышает уровень интерферона — биологического вещества, защищающего организм от различных вирусов и инфекций. К тому же этот антиокси-

дант борется со свободными радикалами за нашу молодость.

Употребление: по одному яблоку каждый день.

Имбирь

Активное вещество: эфирные масла и гингерол.

Действие: отвечают за общее состояние организма. Тонизируют, дают заряд энергии и улучшают настроение. Участвуют в нормализации процессов пищеварения и работы органов дыхания. С давних пор имбирь известен своими противовирусными свойствами, а потому широко применяется в аюрведе и китайской медицине.

Употребление: один свежий корешок или 30–40 г молотой специи в неделю.

Злаковые

Активное вещество: витамины группы В.

Действие: их возможности безграничны. Они стимулируют обменные процессы в организме, способствуют нормальному функционированию центральной и периферической нервной системы, стабилизируют баланс гормонов репродуктивной системы и щитовидной железы. Приятный бонус — замедление старения организма.

Употребление: по 100 г один раз в неделю.

Ягоды

Активное вещество: фитоэстрогены.

Действие: горсть свежих или сушеных ягод малины и земляники способна облегчить симптомы ПМС. Спасибо фитогормонам. Они работают как природные антидепрессанты — улучшают настроение, повышают тонус и энергию. К тому же эти лекари снижают уровень холестерина и нейтрализуют действие свободных радикалов. В результате улучшаются внешний вид и состояние кожи. А ягоды черники, впрочем, как и малины, на 30 % снижают риск развития заболеваний мочеполовой системы.

Употребление: по 100 г пять–шесть раз в неделю.

Устрицы

Активное вещество: цинк.

Действие: усиливает иммунитет, удваивает эффект от действия витамина С, обладает хорошим антисептическим свойством и усиливает сексуальное влечение. Еще один весомый аргумент в пользу цинка — он отлично справляется с акне и возрастными изменениями кожи.

Употребление: по 200 г один раз в неделю.

Капуста

Активное вещество: индол.

Действие: нормализует гормональный фон, тормозит действие эстрогена и нейтрализует канцерогены, провоцирующие раковые новообразования. Особенно богата индолом белокочанная и брюссельская капуста. Впрочем, немало в ней и других полезных веществ — калия, растительных белков и клетчатки, оказывающих положительное воздействие на весь организм.



Употребление: по 100 г три–четыре раза в неделю.

Шпинат

Активное вещество: бета-каротин (провитамин А).

Действие: снижает вероятность развития мастопатии и рака молочной железы на 40 %. Еще шпинат в большом количестве содержит лютеин. Этот антиоксидант отвечает за хорошее зрение, нормальную работу сердечно-сосудистой системы и красоту кожи.

Употребление: по 100–150 г три раза в неделю.

Косметика для ДВОИХ



Весна — пора признаний в любви, новых увлечений и возобновления давних привязанностей. Неважно, на какой стадии находится ваш роман, главное — найти оригинальные способы выразить свои чувства и создать соответствующую атмосферу. Например, пригласив любимого... в спа-салон. Следуйте нашей инструкции — и романтический вечер непременно получит продолжение!

В начале пути

14

Вы встречаетесь всего несколько месяцев, но уже не можете представить, как жили друг без друга.

ДАША

Новые отношения развиваются так стремительно, что друзья, подруги и даже работа отошли на второй план.

Идея. На этой стадии отношений не стоит раскрывать ему все секреты своей красоты. Пусть думает, что безупречно гладкая кожа — подарок природы, а идеальные контуры тела никак не связаны с еженедельными массажами и обертываниями. Вам подойдут процедуры, направленные на расслабление и получение удовольствия. Главное условие — возможность остаться наедине.

Идеальный вариант: хаммам, травяная или соляная сауна в сочетании с гидротерапией — приемом аромаванн или гидромассажем. Выбирая эфирную композицию, отдавайте предпочтение ароматам сосны, кедра, лимона или мяты. Они тонизируют, снимают усталость и в то же время не воспринимаются мужчинами как дамские.

Альтернатива. Если ваш избранник категорически отказывается переступить порог спа-салона, предложите ему взять дневной абонемент в фитнес-клуб с бассейном или аквапарк. В таких заведениях тоже есть сауны и гидромассажное отделение. А физическая нагрузка — фитнес-урок или катание на аквагорках (кому что больше нравится) — способствует выработке гормонов радости эндорфинов.

Делу — время

У вас стабильные и вполне гармоничные отно-



шения. Вы проводите вместе выходные и отпу-

ска, но организовывать совместный быт считаете —преждевременным. Вы оба слишком заняты на работе, чтобы сейчас создавать семью, и предпочитаете не торопить события...

Идея. Тем, кто во главу угла ставит карьерные амбиции, бывает сложно найти в плотном рабочем графике время на полноценное спа. Именно для таких клиентов косметологи разрабатывают комплексные экспресс-программы. Например, за пару часов можно успеть сделать уход за лицом и телом, а также маникюр или педикюр. А всего за 30 минут — лифтинг-уход для лица, включающий в себя очищение кожи, пилинг, подтягивающую маску и патч-маску для век.

Другой вариант — устроить спа для волос. Сеанс занимает от 40 минут до полутора часов. Расположившись в соседних креслах, вы полностью расслабитесь, пока мастера будут делать вам массаж головы со скрабами, аромасыворотками и масками. Приятные ощущения гарантированы! Также массаж нормализует кровообращение и питание волосяных фолликул, а пилинг глубоко очищает и предотвращает появление перхоти.

Альтернатива. Спа для волос — та процедура, которую несложно подарить любимому в домашней версии. Все, что для этого нужно, — ванная, шампунь, кондиционер, маска и пилинг для кожи головы (лучше используйте салонную косметику). Зажгите ароматическую свечу, например с расслабляющим запахом герани, и включите фоновую музыку. Массаж и маски делайте друг другу по очереди, чтобы каждый получил свою порцию удовольствия.

Медовый месяц

Вы совсем недавно начали жить вместе и дня не можете провести друг без друга. Вам хочется, чтобы так было всегда. Вечная любовь? На самом деле нет ничего невозможного!

Идея. Для молодоженов — «сладкие» спа. Шоколадные или медовые пилинги, массажи и обертывания. Причем вы можете не только нежиться в руках опытного спа-терапевта, но и под его руководством самостоятельно сделать релакс-массаж любимому. Во время «шоколадного сеанса» используют натуральные какао-масло и скраб. В воздухе витает их аромат — сильнейший афродизиак. Начинается процедура с гидромассажа или совместного посещения хаммама. Затем следует 20-минутный пилинг, и наконец — часовой массаж.

Альтернатива. Ванильный скраб, шоколадный гель для душа, медовые «бомбы» для ванны... Ассортимент косметических магазинов порой напоминает кондитерскую. Прикупите несколь-



ко «вкусных» штук и предложите любимому вместе принять ванну. А чтобы жизнь стала еще слаще, прихватите с собой шампанское и фрукты.

Второе дыхание

Кажется, что вы вместе всю жизнь. Друзья уверены, что ваш брак заключен на небесах. А как же иначе, если вы понимаете друг друга с полувзгляда. Вы счастливы, и все же вашим отношениям не хватает былой страсти.

Идея. Мастера тайского и балинезийского массажа добавляют «экзотических специй» в размеренные будни семейной пары. В салонах они предлагают спа для двоих, воссоздавая атмосферу

отдыха на восточном курорте. В программе такого вояжа — встреча гостей мастерами, облаченными в национальные костюмы, отдых в релакс-зоне, этнические мелодии, блюда национальной кухни и, разумеется, совместное спа. Хаммам,



пенный массаж, пилинговая смесь по рецепту балинезийских принцесс или королевский тайский массаж — вариантов множество. И все они настраивают на романтический лад и тонизируют. Вопреки расхожему заблуждению какая бы то ни было эротическая подоплека в классическом тайском массаже отсутствует. Но сам факт пребывания на такой процедуре запустит в мужской голове нужную вам реакцию.

Альтернатива. Даже если раньше вы никогда не пробовали делать массаж, начать никогда не поздно. В разминаниях, растираниях и постукиваниях нет ничего сложного (если, конечно, вы не преследуете лечебные цели). За долгие годы брака вы успели так хорошо узнать друг друга, что сделать процедуру максимально приятной для супруга не составит труда. Не забудьте про массажные масла. Ароматы сандала, иланг-иланга и пачули создадут нужную атмосферу.

Ветер перемен

ДАША

Рождение ребенка, долгожданный переезд в собственную квартиру, пресловутый экономический кризис или смена работы... Стрессы бывают позитивные и негативные, затяжные и быстро проходящие, но все они могут привести к возникновению напряженности даже в самых крепких семейных взаимоотношениях. Не спешите сжигать мосты и ставить точки. Вам в помощь — консультация семейного психолога, а также антистрессовые спа-процедуры.

Идея. Восточная философия учит спокойствию и умению обращать себе на пользу любые катаклизмы. Постичь всю мудрость учений аюрведы и фэн-шуй — задача непростая. Но даже разовое посещение спа-салона с соответствующим уклоном даст повод по новому взглянуть на сложившуюся ситуацию и друг на друга. Аюрведические спа восстанавливают циркуляцию жизненной энергии, гармонизируют ее и синхронизируют — приводят в унисон. Массаж проводится по биологически активным точкам и меридианам. Он избавляет от синдрома хронической усталости и чувства тревожности и улучшает обменные процессы. Традиционный аюрведический ритуал выглядит так: травяная баня, массаж соляными мешочками, легкий пилинг и... «широдхара» — процедура, применяемая для открытия чакр. Пока вы расслабляетесь на паровой кушетке, мастер аккуратно льет на лоб теплую смесь из натуральных масел. Масляный состав в сочетании с паром воздействует на нервную систему, избавляет от стресса, а вместе с ним от зажатости в мышцах шеи, головных болей и прочих неприятных сопутствующих явлений.

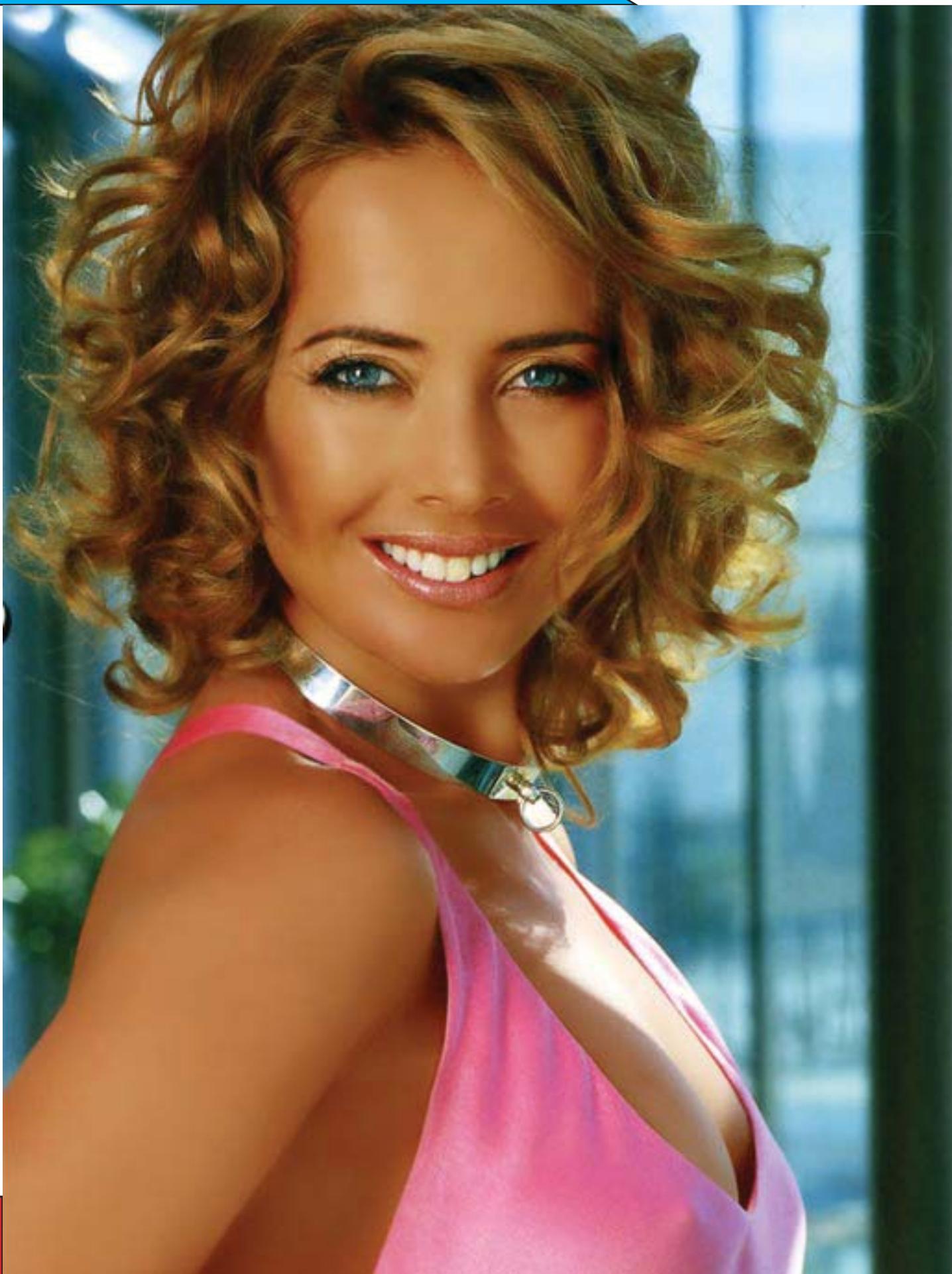
Альтернатива. Согласно восточным учениям, достичь гармонии в семейной жизни можно... обновив интерьер ванной комнаты! С точки зрения учения фэн-шуй это одна из важнейших зон квартиры, отвечающая за сохранность в доме позитивной энергетики и преумножение благосостояния. Белые, зеленые и синие тона, декор в морском стиле и несколько ярких акцентов привлекут в дом энергию ци. Чем больше в ванной зеркальных поверхностей — тем лучше. А для того чтобы вернуть в отношения гармонию, попробуйте вместе с любимым принять ванну при свечах.



УТВЕРЖДЕНА ДЕКАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №1

2010

Хорошая больница —
для хороших людей.



«Блестящие» Жанна Фриске

Солистка группы "Блестящие" Жанна Фриске родилась в Москве, 8 июля 1974 года. Группа "Блестящие" образовалась в 1995 году. Идея ее создания принадлежит двум известным, талантливым продюсерам Андрею Шлыкову и Андрею Грозному.

В 1996 году выходит не менее удачный альбом "Там, только там – ремиксы". Действует уже второй состав группы: Ольга Орлова, Полина Иодис, Жанна Фриске, Ирина Лукьянова. Варя Королева покинула группу сразу после выхода первого альбома. В новом составе "Блестящие" прочно заняли верхние ступени основных российских хит-парадов и записали еще один альбом "Просто мечты". Именно в этот альбом вошли такие музыкальные бестселлеры, как "Где же ты, где?", "Облака", "Ча-ча-ча".

В 1998 году Полина Иодис покинула группу и девушки продолжали работать втроем. Но уже в августе 1999 года в коллектив была приглашена



Первый состав группы был следующим: Варя Королева, Ольга Орлова, Полина Иодис. В этом составе был записан первый альбом "Там - только там". Первая же песня "Там, только там" ворвалась во все возможные хит-парады. За ней последовали "Цветы" и "Туман", вошедшие в дебютный альбом. Оригинальные аранжировки, милые тексты, клипы сделали группу невероятно популярной. Девушки отправляются с концертами по стране. Турне проходит блестяще и приносит настоящую славу.

четвертая солистка - Ксения Новикова. В новом составе вышел в свет альбом "О любви", на песни из него были сняты клипы, один из которых, - "Чао, бамбина", - был назван самым "соблазняющим" клипом года. В альбом "О любви" также входит хит "За осенью придёт зима".

Журналисты единогласно признают "Блестящих" лучшей женской группой. Успех закреплён выходом сборника "The Best", куда вошли лучшие песни, в том числе новые хиты "Белым снегом" и "Долго тебя ждала". Снятые на них видеоклипы

ДАША



рекордное время находились в "Русской десятке" и "Топ-20" MTV.

Жанна Фриске считается в группе признанным специалистом по части нарядов, причем как сценических, так и тех, что девушки носят "на каждый день". В свободное от работы время работает в студии и записывает свой сольный альбом. Первая песня из её будущего альбома называется "Лечу в темноту", на неё снят клип, который сейчас крутится на всех музыкальных каналах.

О своей личной жизни девушка предпочитает умалчивать, как, впрочем, и многие другие. Но кое-какие из ее предпочтений известны. На вопрос "что очаровывает тебя в мужчине?" Жанна ответила: "Улыбка и какие-то определенные, лишь ему одному присущие жесты. А ещё мне должно хотеться за ним тянуться, чему-то постоянно у него учиться. Мужчина-ребенок - это мило лишь первое время". А когда ее спросили "возможен для тебя секс на первом свидании?", Жанна ответила: "Вполне возможно. Правда, нельзя сравнивать секс после двух лет ухажива-

ДАША

ния и секс через четыре часа знакомства - это абсолютно разные ситуации, и обе прекрасные". Жанна всегда нервничает перед свиданием, об этом она рассказывает так: "Перерываю весь гардероб, сто раз переделываю макияж. Мне не нравятся украшения, не нравится как лежат волосы - ничего не нравится. Уверена, что на первое свидание не надо надевать короткие юбки и декольтированные кофты, а также не стоит перебирать с алкоголем".

Жанна боится разочарований. "Я боюсь, что за маской скрывается кто-то, кого я не захочу разглядывать. У меня был такой случай: я очень хотела попасть на свидание к одному известному человеку. Я добила своего и страшно разочаровалась. Больше не хочу - пусть остается как есть. А вообще, у меня давно не было такого свидания, чтобы долго выбирать платье, туфли, а утром бежать делать маникюр и маску для лица." Заветная мечта Жанны выдает в ней простого и творческого человека - она мечтает иметь большую семью, много детей, лошадей, собак и свободного времени для рисования.

Все чаще на тусовках Жанну Фриске видят вместе с Митей Фоминым из группы "Hi-Fi". Парочка обнимается и целуется. На тусовках Митя ни на секунду не покидает "блестящую" и сам лично отгоняет назойливых поклонников. А ведь еще не так давно Жанна встречалась с одним очень солидным коммерсантом, который был старше ее на 15 лет. Но что-то не заладилось в их отношениях, и сердце Фриске занял маленький и щупленький Митя Фомин. Говорят, Митя заваливает Жанну дорогими подарками, следит за ее фигурой и советует, что надеть на очередную тусовку.

До последнего времени Жанна и Митя пытались не слишком афишировать свои отношения. Однако на одной светской вечеринке все открылось. Митя взял спутницу за талию и попытался увести в гримерку. Жанна сначала смущалась, мол, люди кругом. Но Митя был настроен решительно. "Нам есть о чем поговорить", - сказал он и закрыл за собой дверь. И теперь Митя называет Жанну своей невестой. До него у Жанны было много других романов, в том числе и с Сергеем Амораловым, солистом группы "Отпетые мошенники".

"Блестящие" начинали свою карьеру, когда новая волна российской эстрады только-только рождалась на свет. С тех пор изменилось многое, но "Блестящие" все так же популярны. Девушки активно гастролируют, записывают новые альбомы и, конечно, снимают клипы.

Жанна Фриске - анкетные данные

Дата рождения: 8 июля 1974 года

Место рождения: Москва

Профессия: певица, актриса

Образование: училась, но не окончила Московский институт культуры, отделение хореографии, неоконченное заочное отделение факультета журналистики МГУ

Предыдущие места работы: менеджер по продаже мебели в фирме по торговле офисной мебелью, преподаватель пластики взрослым

Хобби: коллекционирование редких духов

Личная машина: "Мерседес-кабриолет"

Любимый способ отдыха: спать 11 часов подряд

Домашние животные: мопсика Жозефина

Семейное положение: не замужем

Любимые блюда: морепродукты, клубника, дыня

Стиль: "Раньше я носила чёрные брюки и белые рубашки. Получался немного мужской стиль. А теперь мне стал нравиться тонкий шифон, все лёгкое и летящее; захотелось женственности и сексуальности. Высоких каблуков..."





Характер: "На сцене всем движет вызывающая сексуальность, а в жизни я вполне сдержанный человек".

Фетиш: "Обувь, сумки, черные брюки и белые рубашки - их никогда не бывает много. Самые интересные туфли делает Prada, а самые потрясающие каблуки у Sergio Rossi".

Нравится, но не надену: "Кроссовки. Спортивная обувь мне совершенно не идёт".

Модный совет: "Не важно, что на тебе надето, главное - иметь ухоженные волосы, здоровый цвет лица, дорогие ботинки и дорогую сумку".

Образец стиля: "Виктория Бекхэм. Люблю, когда люди делают из одежды культ и не стесняются этого. Меня приводят в восторг с иголки одетые мужчины, когда галстук точно подобран к рубашке, а форма запонок - к форме воротничка".

Любимая вещь: "Белое парчовое пальто Massimo Rebecchi. Я надела его всего один раз. К сожалению, для такого прекрасного наряда совершенно нет достойных поводов".

Если оставить в гардеробе две вещи: "Это будет нижнее белье Victoria's Secret и чёрная водолазка".

Если стать аксессуаром: "То наручными часами. Всё равно какими".

Шоппинг: "В Москве в магазине "Тантал" и очаровательном "Будуаре". А самые удивительные вещи можно купить в Америке - таких в Европе не найти".

Коллекция: "Маленькие фигурки - от плюшевых мишек до статуэток". Музыка: "В моей машине постоянно звучит "Радио-джаз". Люблю Джорджа Майкла и Барри Уайта.



Совсем недавно купила диск Simply Red и уже заслушала его до скрипа".

Книги: "Читаю всё, что подсовывают друзья, чаще всего в самолёте: Зюскинда, Коэльо, Мураками (так и не поняла, в чём его прелесть). Иногда приятно прочесть для души что-нибудь вроде "Обрыва" Гончарова".

Кино: "Собачье сердце" - по-моему, фильм лучше, чем книга.

Лучшее место: "Я там ещё не была".

Где отдыхает: Куршавель.

С 1996 года по осень 2003 года являлась солисткой группы "Блестящие". Журналисты единогласно признают "Блестящих" лучшей женской группой. Жанна Фриске считалась в группе признанным специалистом по части нарядов, причем как сценических, так и тех, что девушки носят "на каждый день". Сейчас записывает сольный альбом. Первая песня из её будущего альбома называется "Лечу в темноту", на неё снят клип.

Летом 2003 сразу же после концерта в составе группы "Блестящие", проходившем в г. Нижневартовске, поехала на остров для участия в съемках передачи "Последний герой", в которой дошла до финала. После возвращения с острова официально объявила об уходе из группы "Блестящие".

О своей личной жизни девушка предпочитает умалчивать. Жанна встречалась с одним очень солидным коммерсантом, который был старше ее на 15 лет. Еще у Жанны было много романов, в том числе и с Сергеем Амораловым, солистом группы "Отпетые мошенники", Митей Фоминым из группы "Hi-Fi".

Жанна Фриске начала актерскую карьеру со съемок в фильме Тимура Бекмамбетова "Ночной дозор", по роману писателя-фантаста Сергея Лукьяненко. Вот что пишут о её сложной, характерной роли на сайте фильма: "Алиса Донникова — красивая и яркая женщина, оперативный работник Дневного Дозора, ведьма. К Темным с более низким статусом относится с легким презрением. Ради выполнения заданий Дневного Дозора способна совершать аморальные поступки по отношению к обычным людям, даже маленьким детям, без всяких угрызений совести. Любовница Завуллона, при любом удобном случае прячется за его спиной."

Роль сложна и трюками, которые Жанна исполняет сама. Она будет висеть на гигантских канатах на высоте 12 метров над землёй, парить над съёмочной площадкой в slomo, которому позавидовала бы и Trinity из Matrix II. В съемках также задействованы Владимир Меньшов, Константин Хабенский, Валерий Золотухин, Николай Олялин, Юрий «Гоша» Куценко и другие.

После съемок в фильме "Ночной дозор" Жанна приняла участие сразу в двух пробах на главные роли в новых фильмах. Первый - сериал «Няня», Второй - фильм «Умножитель печали». Но, к сожалению, во втором фильме снимется другая актриса. На другой - длиннющий сериал «Няня» - Жанну так и не утвердили.

