



модный календарь украинского издания

max claire

10
ЛЕТ
В УКРАИНЕ

ИЮЛЬ/АВГУСТ 2018

@etakandyba

МОНАТИК
украинский
КОРОЛЬ
танцевальной
музыки

@monatik_official



@evellia_mambetova

Let's PARTY!

дерзкие наряды, модные саундтреки
и смелые сценарии для жарких вечеринок

Июль-Август 2018

РЕЖИМ перезагрузки

Алла РОДЫГИНА ПОБЫВАЛА В ВЕЛНЕС-ЦЕНТРЕ СЕТИ
CHENOT PALACE И ОСТАВИЛА В АЗЕРБАЙДЖАНСКИХ ГОРАХ НЕ ТОЛЬКО ПАРУ ЛИШНИХ
КИЛОГРАММОВ, А И ВСЕ СТРЕССЫ И ЗАБОТЫ.

Отправляясь на курс детокса в оздоровительный центр Chenot Palace Health Wellness Hotel, живописно затерявшийся в окрестностях азербайджанского города Габала, я мало понимала, что же меня ждет. Знала лишь, что знакомые из этого и других комплексов Chenot возвращались заметно стройневшими, с озорным румянцем на щеках и новыми здоровыми привычками.

Пробравшись на рассвете сквозь азербайджанские горные серпантинны на комфортабельном автомобиле премиум-класса, предоставляемом отелем всем гостям (восточное гостеприимство начинается, конечно же, уже в бакинском аэропорту), я будто попала в другое измерение. Привычные серые городские краски сменились желто-зеленой горной палитрой, вместо рева моторов вокруг запели птицы и затрещали лягушки из озера, а состояние перманентного стресса сразу затмилось ощущением полного удовлетворения. Собственно, борьбу с постоянной напряженностью жителей современных мегаполисов и поставил во главу угла основатель Chenot Group Анри Шено в 1974 году. На

протяжении более чем 45 лет он и его доктора-соратники помогают людям восстановить энергетический баланс организма, улучшить его физическое состояние и замедлить старение. Достигаются эти амбициозные цели благодаря Методу Шено – уникальному сочетанию специальной диеты и процедур, разработанных на основе как традиционной китайской, так и современной медицины.

Конечно же, именно второй пункт особенно радует таких «курортников», как я. В Chenot Palace меня в первый же день осмотрели доктора из Азербайджана, Италии и Греции и их общий диагноз мало чем отличался от проблемы всех остальных гостей отеля – стресс, недосып и лишние нервы. За три дня, что я провела там, мне, кажется, удалось хотя бы на время избавиться от всех трех недугов. Гидромассажи и ароматерапия с подобранными специально для меня средствами из косметической серии Chenot, бодрящий душ Шарко, умиротворяющая биоэнерготерапия, ежевечернее плавание в бассейне под открытым небом и другие приятные процедуры сделали свое дело. Вместо привычного бодрствования до четырех утра я уже в десять часов вечера сладко засыпала, кожа начала приобретать ровный тон без каких-либо спецсредств, а общему тону моему тела позавидовала

бы любая 15-летняя девчонка.

Со второй не менее важной составляющей Метода Шено – диетой – мои отношения не сразу сложились столь же благополучно. Признаюсь, что после того, как на первом завтраке любезные официанты преподнесли для меня миниатюрную порцию мангового мусса, я еще добрых полчаса просидела в наивном ожидании добавки. Но довольствоваться пришлось лишь травяным чаем и водой для детокса (с лимоном или уксусом). Доктора прописали мне диету Detox, которая предполагает легкую перезагрузку обменных веществ с приятным бонусом – прощанием с парой-тройкой килограммов. Три дня я питалась, как птичка – в моем рационе были и ризотто с артишоками, и суп из чечевицы и даже лазанья, но все это подавалось очень маленькими порциями. Стыдно сказать, но в Киеве я съедаю столько еды за один прием пищи, и поначалу мне казалось, что вечером руки точно потянутся к шоколадкам, запасливо привезенным из duty free. Но я смогла себя перебороть – детокс переносить сложно только первые сутки, а потом, обретая конкретную цель, сворачивать с этого пути, не хочется ни физически, ни психологически.

В Габале хочется остаться не на три дня, не на неделю и даже не на месяц. Но поскольку в со-



ФОТО: АРЖЕ ПРЕСС-СЕРВИС

временных реалиях это вряд ли возможно, самый лучший выход – сделать такое оздоровление традицией. В состоянии «в здоровом теле – здоровый дух» я пребываю уже третий месяц. И когда уровень заряда энергии вновь приблизится к красной отметке, обязательно отправлюсь в солнечный Азербайджан снова. Только уже позвав и своих близких: в наше первое время путевка в мир спокойствия становится идеальным подарком.

Для полного цикла восстановления Shenot Group также создают свою косметику: регенирирующий крем, работающий в дуэте с укрепляющими средствами

Метод Шено уже стал легендарным. А все потому, что эта модель «успешного старения» действительно дает свои плоды. Но, конечно же, при соблюдении правил, суть которых сводится не только к плановому прохождению курса восстанавливающих тело и дух медицинских и спа-процедур, а и к системе питания, которая помогает создать нетоксичную среду в организме