

КРАСОТА & ЗДОРОВЬЕ

ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ
№ 1-2 (226) 2019

www.kiz.ru

Екатерина
Вайсман

«Быть
красивой
для
женщины –
это работа»

9

ПРИЧИН
ДОВЕРЯТЬ
ТЕЛЕМЕДИЦИНЕ

ИНЪЕКЦИИ:

до чего
дошел
прогресс

BEAUTY
business

16+

ЗОЖ В СТИЛЕ ГАБАЛЫ

ХАЙКИНГ, БИОЛАЙТ,
ФИТОГРАФИЯ И ПОЛНЫЙ
РЕЛАКС — все, что нужно для
восстановления сил после
напряженного столичного
графика. Лена Фейгин —
основатель Relationships
Research Institute, автор
методики Psy-to-Nomics, С
СЕМЬЕЙ ОТДОХНУЛА В СПА-
ОТЕЛЕ в Габале и поделилась
своими впечатлениями.



ТЕПЕРЬ ВО ВСЕХ
ПУТЕШЕСТВИИХ С
НАМИ ВСЕГДА БУДУТ
СИА И БИОЛАЙТ

Главный приумудрик всех семейных поездок — мой муж Ян Яновский. Он объездил больше половины земного шара по работе, а также в поисках впечатлений, приключений и просто потому, что ему интересно открывать новые уголки планеты. Его заметки путешественника можно найти на страницах разных журналов. Вместе с ним я открывала Африку, Индию, Никарагуа, Коста-Рику и другие экзотические страны. Рождение сына круто изменило нашу жизнь. Ездите меньше мы не стали, но к выбору стран стали относиться более требовательно. В свои дни с половиной года Йозеф побывал уже в 15 странах.

В ПУТЕШЕСТВИЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Эти зимние каникулы мы решили провести с пользой для здоровья. Ян хотел сбросить, а не набрать вес за праздничные дни, а я — сбросить пару килограммов, которые немощным укором смотрят из зеркал примерочных магазинов любимых брендов. Давно хотели отдохнуть в новой клинике Анри Шено — Chenot Palace Health Wellness Hotel в Габале. Выбор был обоснован тем, что туда можно ехать с детьми. Шено — это «виде френдли» место. У многих специалистов есть жесткие правила, так что с детьми к ним приехать нельзя. Для кого-то это незаменимый плюс, возможность сбегать от маленъ-

ких дробчадцев для того, что бы перезагрузить батарейки. Для нас это непреодолимое препятствие. После Нового года мы оказались не с тающим ожерашным ользье у стола, а завернутые в травы и вод, струями душа Шарко.

ПО ПРОЕКТУ МИШЕЛЬ ЖУАННЕ

Итак, немного о фантастическом месте, которое совместило в себе и возможность поесть всей семьей, и разнообразие процедур для оздоровления, и вкусную, но здоровую пищу, а также удаленность от цивилизации ровно настолько, чтобы не было соблазна никуда сбегать. Как известно, к эксплимац, что ограничение соблазна влияет на успех задуманного. Chenot Palace расположился в красивейшем горном курорте Азербайджана, на берегу озера Нохур. Спроектировал отель французский архитектор. Из каждого номера открывается вид на горы и озеро. Греческая диета-диетолог, в которую просто влюбился мой муж, подобрала нам питание. На выбор — несколько программ. Наиболее строгая — «летоко», в которую входят 1500 калорий и велосипедных базис, или «биолойт», которая включает рыбу и мясо для тех, кто приехал больше за оз-



дорелаксацией и релаксацией, чем за похудением. Мой муж провел десять дней на жесткой диете, потребляя всего лишь 850 калорий в сутки, и не настолько сильно эмпей, поэтому попросила программу «биолайт».

ЗА РУЧКУ С ЙОЗЕФОМ

Работа над собой в спа-отеле начинается с первого дня. По приезду у нас была назначена встреча с врачом, чтобы скорректировать расписание процедур для меня и мужа. В ассортименте есть все, о чем можно мечтать: гидроаэроматериалы, фитотерапия, контрастный душ Шарко, массаж по меридианам, акупрессура, ароматные ванны. И это далеко не все. Наши расписания координировались так, чтобы один из нас был свободен для занятий с Йозефом. И Йозеф был счастлив.

Для маленьких посетителей отеля есть игровая комната, услуги няни на время, когда родители проводят процедуры. Самое важное — абсолютно все сотрудники отеля обожают детей, по крайней мере такое сложилось впечатление. Йозеф за ручку расхаживал по отелю с новыми друзьями, а они рассматривали вместе с ним елочные игрушки, рожи и все, на что падал его любознательный взгляд.

ЧТО ДЛЯ СЧАСТЬЯ НАДО?

В свободное от процедур время мы посещали спортивный зал, оснащенный всем необходимым, включая тренажер с вакуумной установкой. Правда муж иногда отказывался от фитнеса, и мне приходилось «включать» психолога, чтобы убедить его в том, что спорт необходим для получения эндорфинов — гормонов счастья. Нет, конечно, их можно получить, глядя в «Инстаграм», но спорт качественно лучше для здоровья. Ведь всем известно, что уровень эндорфи-

нов повышается после интенсивной физической нагрузки. За полчаса тренировки уровень гормона счастья повышается в пять раз. Вместе с эндорфинами выделяются гормоны дофамина и серотонина, которые отвечают за передачу сигналов от нейрона к нейрону. И хотя длится это счастье всего полчаса, но за это время снимаем стресс. После процедуры мы всем семейством отправлялись в один из бассейнов. Это лучше, чем есть в спа! Один бассейн расположен внутри спа, из второго открывается роскошный вид на озеро и горы. После процедур, спорта и купания в бассейне засыпал как ребенок, кстати, моя пятилетняя дочь стала нырять лучше. Хочу сказать, что такая послеобеденная тренировка или заплыв в бассейне (и лучше и то и другое) помогает телу нарастить энергоресурсы и качественно улучшает сон. И это очень важно для здоровья, так как нехватка сна повышает риск различных заболеваний — от ожирения до рака.

БАССЕЙН С ВИДОМ НА ГОРЫ

Если вы со спортом совсем не дружите и бассейн тоже не ваша история — тогда хайкинг. Территория вокруг отеля, дорожки для прогулок и прекрасные виды делают это занятие вдохновенным и приятным. Если возникает желание передохнуть, посидеть с книжкой или просто созерцать вид озера и гор — есть уютные беседки. Вот так мы гуляли практически каждый день. А после прекрасного дня наступал не менее прекрасный вечер, который коротали под аккомпанемент рояля, сидя у камина в лобби отеля в кругу друзей, совершенно случайно тоже выбравших Габалу для проведения зимних каникул. Красота этого места помогла настроить нам собственный взгляд на вещи положительно. И понять, что такое счастье жить.

ПОЧЕМУ В ГАБАЛУ?

- ✓ Это одно из лучших мест для семейного или отдыха группой.
- ✓ Если вы путешествуете с детьми постарше, помимо общих занятий здесь есть трекинг и «Габаланд» — один из самых больших развлекательных парков на постсоветском пространстве, с аттракционами, катамаранами, гоночными треками, катком.
- ✓ С детьми работают отдельные специалисты, а шеф-повар отеля в прошлом — врач-педиатр.
- ✓ В наполнении и реализации разных психотипов — это место, в котором для каждого найдется своя унция счастья и релакса.

