

GQ Travel

**ВЗГЛЯД
СВЫСОКА**

САМЫЕ
КРАСИВЫЕ ФОТО
С ДРОНОВ

10

ЛУЧШИХ
РЕСТОРАНОВ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
КУХНИ
НА ЧУЖБИНЕ

**КУРС
НА ЕВРО**

НОВЫЕ МАРШРУТЫ
НА АВТОМОБИЛЬНОЙ
КАРТЕ СТАРОГО СВЕТА

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ

МУМИИ ОВЕЦ, ЖИВЫЕ ЛАНГУСТИНЫ, КИТЫ
И ДРУГИЕ ОСТРОВНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ НА ФАРЕРАХ

ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ

ПОХУДЕТЬ НА 5 КГ ЗА ЧЕТЫРЕ ДНЯ, ПРИУЧИТЬ СЕБЯ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, НАЧАТЬ С УМОМ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ – GO TRAVEL СОБРАЛ ДЛЯ ВАС ЛУЧШИЕ МЕСТА, ГДЕ ЗА ДЛИННЫЕ ВЫХОДНЫЕ ВЫ ИГРАЮЧИ ДОБЬЕТЕСЬ ЭТОГО ПОД ПРИСМОТРОМ ЛУЧШИХ ПРОФЕССИОНАЛОВ.

ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА ДАНИЛОВА

Плавать, прыгать и бежать мало для похудения и очищения организма, если вы не понимаете, как именно это происходит.



7 СИСТЕМА DNA: FITNESS BY 38° NORTH (ОТЕЛИ НА ВЫБОР) ИСПАНИЯ

Последнее, с чем ассоциируется Ибица, так это со здоровьем. Кстати, название фитнес-системы 38° North обозначает именно координаты Ибицы. Курорт Санта-Эулалия на востоке острова стал новой Меккой адептов фитнеса. С апреля по ноябрь здесь проводится набор в фитнес-группы на long weekend. Программ много. Минимальный уровень подготовки – способность пройти 5 км быстрым шагом. Если осилите, то впереди самое интересное. Есть индивидуальные программы. Например, DNA: Fitness Retreat строится на изучении вашей ДНК. Подготовка к поездке начинается еще дома: по Skype результаты пройденного накануне ДНК-теста с вами обсудит Эндрю Стил, бывший олимпийский бегун. Так, может выясниться, что все ваши изнурительные пробежки давно пора заменить ударным кроссфитом, потому что генетически вы заточены именно на него. Занятия начинаются в 8 утра, и уже в 7 вечера вы свободны. Сочетать тренировки можно с массажами и процедурами в спа. За выходные 2-4 кг как не бывало.

- ➔ Апрельская программа Ibiza Easter (13-17 апреля), отель Hotel Garbi, €1174 за человека (включено 3-разовое питание, 5 часов тренировок в день).
- ➔ www.thirtyeightdegreesnorth.com

8 CHENOT PALACE HEALTH WELLNESS HOTEL АЗЕРБАЙДЖАН

В прошлом декабре в Габалинском районе основатель бионтологии, науки о возрастных изменениях в организме, доктор Анри Шено открыл свою клинику. Выбор места он объясняет так: «Эти горы напоминают мне родные Альпы». Согласились. Жить вы будете в роскошном отеле с парком площадью почти 30 га. Диетические блюда сервируются как в мишленовском ресторане. Перед составлением персональной диеты вас ждет широкая диагностика: сканирование мышечной массы и плотности костей, проверка состояния артерий, поиск очагов воспалений в организме, определение уровня гликации, минералов и тяжелых металлов.

Трехдневную программу «Активный детокс» полезно будет проводить четыре-шесть раз в год. В нее входят медицинская консультация, детокс-диета, биоэнергетический тест, ежедневный энергетический массаж по методу Шено, гидроароматические процедуры, обертывания фитогрязью, процедуры гидроджета, лимфодренажный массаж и процедура биофотомодуляции LED.

- ➔ Номер Deluxe от €227.
- ➔ Программа «3-дневный активный детокс» (3 ночи) – €1580 за человека.
- ➔ www.chenotpalace.com/en

9 ПРОГРАММА BODYISM В ОТЕЛЕ CAPRI PALACE ИТАЛИЯ

Под хештегом #bodyism в инстаграме можно отыскать тысячи публикаций. Среди фанатов – красавцы Дэвид Ганди и Хью Грант. Wellness-движение зародилось больше десяти лет назад в Лондоне. Главный вдохновитель – австралийский фитнес-гуру Джеймс Дуйган.

«Когда речь идет о здоровом образе жизни, важно не что вы делаете, а почему вы это делаете, – считает Дуйган. – Своим последователям я пытаюсь объяснить: Bodyism – это не фитнес-программа или комплекс тренировок, это образ жизни». Тренировки здесь сочетаются с индивидуальной программой питания с использованием биодобавок. У Дуйгана высокоинтенсивные интервальные тренировки не достигают своего пика, иначе поднимется уровень гормона стресса кортизола и жир будет скапливаться в нижней части живота и на внешней поверхности рук.

Тренировки по системе Bodyism можно сочетать с программами похудения, которые предлагает итальянский отель Capri Palace. Жевать сырую морковь или высчитывать индекс массы тела вас никто не заставит. После дня тренировок или похода на гору Монте-Соларо на ужин в ресторане с двумя мишленовскими звездами подадут ризотто с черной треской и персики с маскарпоне, и вы все равно продолжите худеть. Магия! Занятия по программе Bodyism кроме Капри проходят в Лондоне, на юге Турции и на Мальдивах.

- ➔ Заезд с 13 апреля.
- ➔ Программа Body Brilliance, 3-разовое питание (4 ночи) – €1880.
- ➔ www.bodyism.com