

# Harper's VAZDAR

Русское издание  
Октябрь 2018

## ТРЕНДЫ В ДЕТАЛЯХ

ПЭЧВОРК  
И СЕРЕБРО,  
РАБОЧАЯ  
УНИФОРМА,  
МИКРОСУМКИ  
И КРУПНЫЕ  
ЦЕПИ

## СОЦИАЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ

КАК УЗНАТЬ  
И ПОВЫСИТЬ СВОЙ,  
ЧТОБЫ НЕ ОСТАТЬСЯ  
ЗА БОРТОМ?

# ВРЕМЯ ЖЕНЩИН

КЬЯРА ФЕРРАНЬИ И МАРИЯ ГРАЦИЯ КЬЮРИ

# ДВОРЦОВЫЙ ПЕРЕВОРОТ

*ЮЛИЯ КУДРЯВЦЕВА* побывала в Chenot Palace в Габале и убедилась: азербайджанский центр готов составить серьезнейшую конкуренцию итальянскому старшему брату.





НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ:  
 ФАСАД ОТЕЛЯ;  
 ХАММАМ В СПА-  
 ЗОНЕ; ВАЗА В ЛОББИ;  
 КУПАЛЬНИК,  
**HUNZA G.**  
 НА СТРАНИЦЕ  
 СЛЕВА: ОЗЕРО  
 НА ТЕРРИТОРИИ  
 ОТЕЛЯ.



**П**оклонницей очищения организма по методике Анри Шено я являюсь уже много лет. Раз в год непременно провожу неделю в святая святых – центре Espace Henri Chenot в отеле Palace Merano. И верность ему я храню по очень простой причине: тут все логично, продуманно и понятно. Начнем с питания: предложение завтракать фруктами, убрать из рациона животный белок и молочные продукты, пить травяные чаи и много-много воды с лимоном кажется мне исключительно рациональным. К тому же, несмотря на строгий ежедневный лимит в 800 калорий, аскетического надрыва ты не ощущаешь: вся еда невероятно вкусная, а сервировка до неприличия красивая. Добавьте самые комфортные ежедневные талассо- и водные процедуры, массажи и серьезнейшую медицинскую базу – и все вопросы отпадут сами собой.

Если уж изменять любимому итальянскому дворцу, то с его ближайшим родственником – решила я и отправилась в гости к младшему брату меранского отеля, Chenot Palace в Габале.

Первое, на что здесь обращаешь внимание, – потрясающей красоты природа, свежий воздух и звенящая тишина. А еще – полное отсутствие внешних раздражителей. Многие поклонники системы доктора Шено променяли солнечную Италию на горячий Азербайджан ровно потому, что тут в пешей доступности нет никаких соблазнов: ни ресторанов с пастой, усыпанной трюфелем, ни игристого вина. И если сила воли оставляет желать лучшего, Габала – именно то, что нужно.

Поскольку два главных принципа питания во всех центрах Шено – сезонность и локальность, завсегда там итальянского Chenot Palace местное меню не покажется знакомым. Еда тут не менее вкусная – просто другая. Кстати, из-за того что лучшие азербайджанские фрукты и овощи уходят на экспорт, в отеле их не покупают, а выращивают самостоятельно. А значит, можно быть на 100% уверенной в том, что все продукты, которые окажутся у вас на столе, органические и экологически чистые. Кстати, местные диетологи еще и дают отличные рекомендации тем, кто не планирует расслабляться по возвращении ▶

## В АКТИВЕ

Свободное время я по традиции проводила активно, благо вариантов здесь хоть отбавляй: от любимого тренажера anti-gravity (беговая дорожка, на которой двигаешься в специальном костюме) до утренней йоги на свежем воздухе.





ОТКРЫТЫЙ  
ПОДОГРЕВАЕМЫЙ  
БАССЕЙН

&

ДВА ОЧЕНЬ  
НУЖНЫХ  
ОБСЛЕДОВАНИЯ

**ОЦЕНКА  
СОСТОЯНИЯ  
КОЛЛАГЕНА  
КОЖИ**

Позволяет получить  
информацию  
о фактическом возрасте  
кожи и подобрать  
правильные процедуры.

**АНАЛИЗ НА  
ИНТОКСИКАЦИЮ  
ОРГАНИЗМА**

Определяет уровень  
микроэлементов и  
тяжелых металлов,  
жизненно необходим  
обитателям мегаполисов.

из центра. Я, например, взяла на вооружение правило 21 дня. Оно гласит, что если ты на этот срок исключаешь из своего рациона те или иные продукты, тебя автоматически перестанет к ним тянуть. Поверьте, после недели детокса продержаться еще две в домашних условиях проще простого. Другой нехитрый трюк, который позволяет сохранять нужный вес по завершении программы, – еженедельный «голодный» день. Начинать его я рекомендую накануне – с отказа от ужина. Тогда вторые сутки будут не такими мучительными: когда понимаешь, что вечером тебя ждет заслуженная еда, обойтись без завтрака и обеда куда легче.

Покидая гостеприимный центр, я захватила с собой два гениальных средства **Chenot Cosmétique**: солнцезащитный крем, который тестировала в редкие моменты отдыха у бассейна, и бустер для борьбы с пигментными пятнами.

Впрочем, не питанием единым: медицина в Габале тоже на высоте. Здесь я впервые попробовала «Углубленный детокс». Помимо стандартного набора из гидромассажа, душа Шарко, обертываний, энергетических массажей и биоэнергетической терапии, эта программа включает обследование организма, дополнительные процедуры по итогам анализов крови и других тестов, а также капельницы. По венам здесь пускают не стандартные растворы «для всех», а строго персонализированные витаминные миксы. Что, разумеется, в разы усиливает эффект. Еще одна интересная манипуляция, которую мне назначили после изучения моей проблемной спины, – Neugas Treatment, или нейромышечная активация. Со стороны действие выглядит странно и даже жутковато. Тебя обматывают специальными лентами и поднимают над кушеткой. А затем предлагают выполнять несложные физические упражнения, постепенно ослабляя напряжение тросов в тех или иных местах. После часовой процедуры я избавилась от болей в бедре и шее, которые мучали меня последние несколько месяцев. Ну а общий итог моего пребывания в прекрасном новом месте – стандартные «минус 3» на весах, масса сил и энергии, нормализовавшийся сон и отличное настроение.

Книга Анри Шено «Детокс: здоровее, моложе, стройнее»; солнцезащитный крем Photoactive Sun Protection Face и бустер Anti-Spot & Illuminating Booster, **Chenot Cosmétique**.



YUI PALMIK (1)