

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР / YOUR PERSONAL COPY

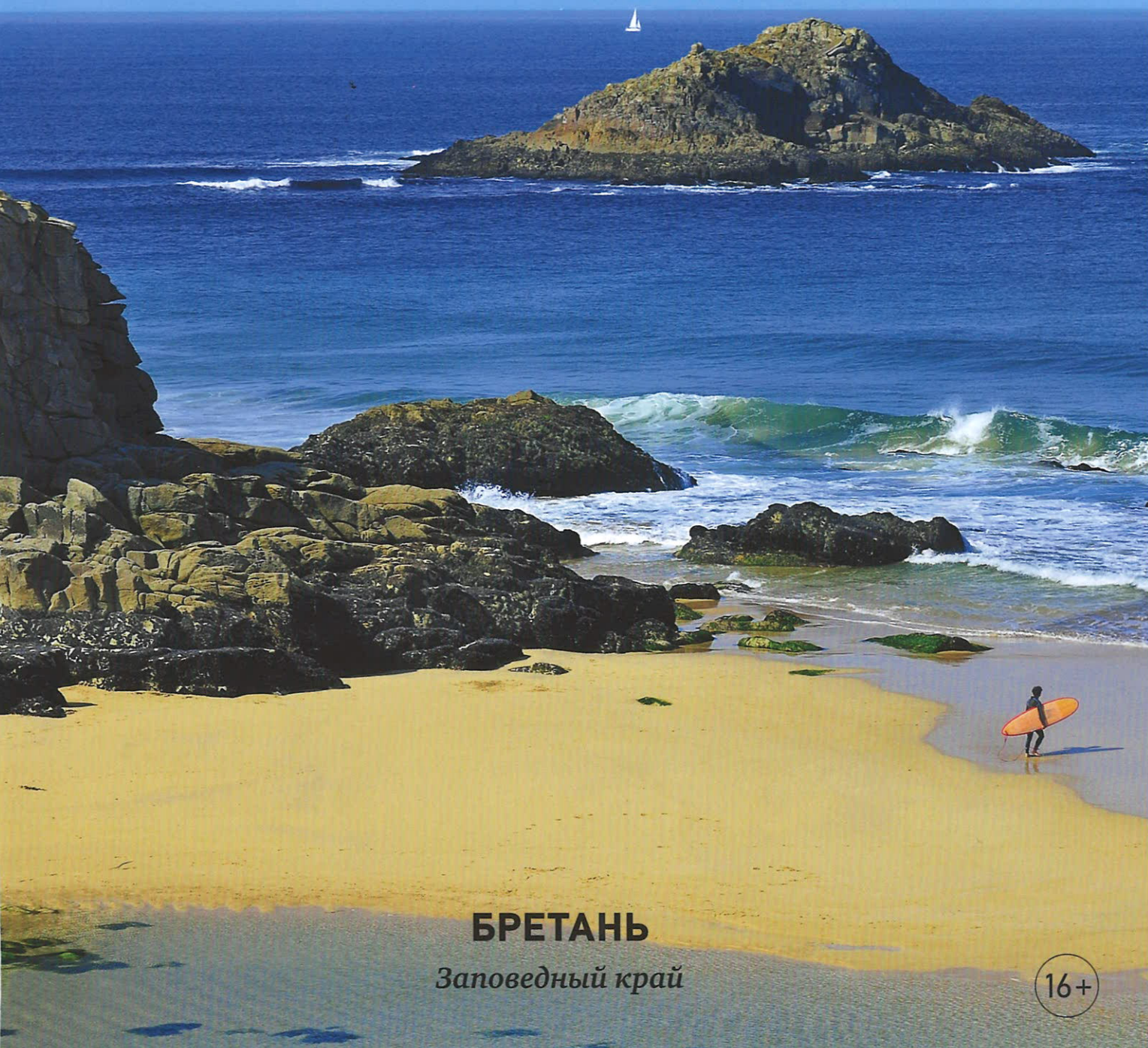
АЭРОФЛОТ



БОРТОВОЙ ЖУРНАЛ МАРТ 2017 / INFLIGHT MAGAZINE MARCH 2017



ENGLISH SUMMARY
See page 224



БРЕТАНЬ

Заповедный край

16+



1. Из номеров и бассейна открывается умиротворяющий вид на горное озеро Нохур и горы

2. Приезжая сюда, испытываете радость возвращения в теплый дом в горах. В лобби у камина приятно пить травяной чай в промежутках между процедурами

3. Горный воздух и абсолютная тишина – в таких съездах высыпаешься на год вперед

4. В спа-зоне есть финская сауна, хаммам, римская парная и холодная купель

Весомая легкость

Здесь едят не за тающими во рту кебабами и пахлавой. Гостей недавно открывшегося в Азербайджане **SHENOT PALACE** ждут иные радости – не слишком калорийные



Кто только не ездил худеть и восстанавливать форму в *Palace Merano* за тридцать лет существования главного форпоста Анри Шено. В новой клинике французского диетолога в Габале (это три часа живописной дороги от Баку) – все тоже самое плюс великолепные азербайджанские пейзажи и полный набор высокотехнологичного оборудования для фитнеса и диагностики, которого нет даже во флагманской итальянской клинике.

Помимо общих для всех процедур, врач при первичном обследовании назначает необходимые именно вам – от лазерных пилингов для лица, акупунктуры, капельниц с коктейлем из минеральных веществ и витаминов до лечебной тренировки *Neuras*. Последняя проходит под руководством спортивного ортопеда на специальном столе – похоже на занятия на петлях *TRX*, но с глубокой проработкой зажатых зон в позвоночнике и суставах.

В плотном расписании спа-процедур непременно стоит найти время на спортзал. Здесь есть реформеры для пилатеса,

корт для сквоша, в зоне кардио – специальная беговая дорожка для людей с избыточным весом или травмами, а также комната, в которой создана атмосфера высокогорья: тренировки в экстремальных условиях позволяют быстро «подсушиться» и дают серьезную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

В конце дня стоит сходить в криосауну. Пара минут при -110°C – это таблетка для иммунитета и встряска для всего организма: выходишь свежим, полным энергии и готовым съесть тройную порцию овощей с бобовыми котлетками. Но тройной не дадут, как ни проси. А кроме того, не предложат ни бокала вина, ни чашки кофе (вместо него – ячменный напиток). У Шено персонал идеально натренирован, но такая строгость оправдана: после недельного курса легко терять три килограмма.

ДЕТАЛИ

- Базовый компонент любой программы клиники – диета по методу Шено: продукты с низким гликемическим индексом, около 1000 ккал в день (веганское или рыбное меню).
- Обязательные процедуры: массаж по меридианам с использованием аппаратной миостимуляции, водорослевое обертывание и душ Шарко.