

АЭРОФЛОТ



STYLE

ИЮНЬ 2017

ВЫЙТИ
ИЗ ТЕНИ
ЛУЧШИЕ
СРЕДСТВА С SPF

30
ЛЕТНИХ
ОБРАЗОВ
ДЛЯ ПЛЯЖА
И ОТДЫХА

ЛЮБИТЬ
ТВОРИТЬ
ТОП 10
МОЛОДЫХ
ДИЗАЙНЕРОВ



ОГОНЬ И ВОДА

16+



Начать С НУЛЯ

Вместо традиционного лечения anti-age-наука теперь продвигает **МОДЕЛЬ УСПЕШНОГО СТАРЕНИЯ**. Выясняем, как достичь идеального баланса между телом, разумом и душой

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ

Каждый из нас — продолжатель своего рода, а значит, потенциально зависим от своего генетического кода с его набором семейных недугов. Вопрос, насколько сильна эта зависимость? Врачи из недавно открывшегося оздоровительного wellness-отеля Chenot Palace в Габале (Азербайджан) считают, что риски охватывают не больше 30 процентов, а на 70 процентов здоровье напрямую зависит от благополучности нашего образа жизни. Агрессивная среда, сомнительные продукты, минимум физической активности — весь этот «коктейль» ежедневно делает свое дело, отравляя наш организм токсинами и ведя его к преждевременному старению. То, насколько эффективно мы ему сопротивляемся, и называется wellness. Главная философия



ская задача Анри Шено, известного диетолога, основателя уникальной методики и куратора Chenot Palace, — научить организм самоочищаться, ревитализировать энергетические каналы и запускать процессы омоложения, отправляя пациента в дальнейшее wellness-плавание.

ПЕРЕЗАГРУЗКА

В детоксе главное — это настрой. И именно этому моменту в Chenot уделяют особое внимание. Ваше тело не томится в праздности в ожидании новой порции еды — оно постоянно работает. Лечебная программа включает в себя чек-ап организма, ежедневные спа-процедуры, фитнес-тренировки, лекции и консультации специалистов — а в перерывах торжественный и неторопливый прием пищи с роскошными панорамными видами. Должно быть поэтому 800 ккал в день (которые, конечно, вначале способны напугать любого) оказываются достаточным энергетическим ресурсом для усиленной работы над собой. В клинике есть краткие (3-дневные) и полноценные (7-дневные) курсы, за которые можно многое узнать о себе и своем теле. Этого времени вполне достаточно, чтобы «обнуиться» и притормозить некоторые разрушительные процессы в организме. А вот насколько быстро будет набирать обороты ваш «счетчик» дальше — зависит только от вас. ♦



ПЕРИОДИЧЕСКАЯ ДЕТОКС-ДИЕТА НЕОБХОДИМА Телу КАК ВОЗДУХ: ОНА ПОМОГАЕТ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ ЗАПУСТИТЬ В ОРГАНИЗМЕ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ АНТИВОЗРАСТНЫЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ



ВИД НА ГОРНОЕ ОЗЕРО И АБСОЛЮТНАЯ ТИШИНА ПОМОГАЮТ РАССЛАБИТЬСЯ И ЗАБЫТЬ О СТРЕССЕ