

КАК СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ:

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

10 САМЫХ УСПЕШНЫХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ СТАРТАПОВ

НОЯБРЬ 2018

Robb Report

ОКНО В МИР

САФАРИ В ЮЖНОЙ АФРИКЕ,
ЭКСПЕДИЦИЯ В АНТАРКТИКУ,
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ
В САМЫХ ЖИВОПИСНЫХ
УГОЛКАХ ПЛАНЕТЫ



16+



О ПОЛЬЗЕ ОВОЩЕЙ

РОББ РЕПОРТ ВЫЯСНИЛ, КАК В КОРОТКИЕ СРОКИ
НАСТРОИТЬ ОРГАНИЗМ НА ЗОЖ-ВОЛНУ И ПРИ ЭТОМ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

ТЕКСТ АЛЬБИНА ЕРМОЛОВА



МЕТОД ДОКТОРА ШЕНО

Режим, правильное питание, душевное равновесие — и результат налицо: гарантированные минус три килограмма за 6 дней. Раньше за здоровьем и красотой ездили к доктору Шено в итальянский Мерано, теперь по методу бионтологии работает и **Chenot Palace Health Wellness Hotel** в азербайджанской Габале. Есть и короткие программы, но полная перезагрузка происходит за неделю. Главное — диета. Фрукты утром, овощи и злаки днём и вечером. Без соли, сахара, хлеба и кофе, но красиво, вкусно и разнообразно. 800 калорий в день плюс сутки голодовки на овощных отварах и доза магнезии на ночь. Очищается не только кишечник, но и энергетические потоки. Усиливает детокс-эффект курс гидроароматерапии с грязевыми обёртываниями, душем Шарко и лимфодренажем. Терапию и диету назначают врачи. Режим нарушить сложно: на огромной территории нет соблазнов, зато масса фитнес-позитива: парк с беговыми дорожками, теннисный корт, тренажёрный зал и спа с бассейнами.