



CHENOT PALACE

HEALTH WELLNESS HOTEL

GABALA - AZERBAIJAN

Двигайтесь навстречу своему здоровому будущему.

“Люди сегодня живут значительно дольше, и необходимо поддерживать состояние организма как в молодые годы. Наша важнейшая задача - предоставить человеку возможность заняться собственным здоровьем, помочь клеткам вновь работать гармонично и наполниться жизненной энергией. Эту задачу мы выполняем с гордостью и с профессиональной заботой.”

На протяжении многих лет этот принцип вёл нас к созданию программ, которые состоят из уникальных и эффективных процедур и проводятся в краткий промежуток времени.

Целью программ по методу Шено является стимулирование организма к выведению токсинов, усвоению питательных веществ, повышению жизненной активности, энергетическому подъёму, а также восстановление физиологического равновесия на долгое время.

Наилучший результат будет достигнут, если вы, следуя нашим советам, измените свой привычный образ жизни. Наш комплексный и персонализированный подход к диагностике помогает определить состояние вашего организма и составить для вас индивидуальный план оздоровления.

Целенаправленные процедуры дадут положительный сигнал организму на создание своего собственного внутреннего лекарства и заставят его реагировать восстановлением энергии, функциональных возможностей, внутренней гармонии и сознательным сохранением такого состояния в течение длительного периода.



СОН

СТРЕСС

КРАСОТА

АНТИ-СТАРЕНИЕ

МЕТАБОЛИЗМ

МЫШЕЧНЫЕ
БОЛИ

УСТАЛОСТЬ

ПИЩЕВАРЕНИЕ

ЗДОРОВЬЕ

ПИТАНИЕ

ФИТНЕС

ВЕС

ЭНЕРГИЯ

Наша диета: стимулирует, активизирует, восстанавливает.

Физическое и психическое состояние напрямую связано с пищей, которую мы потребляем. Именно поэтому во время вашего пребывания диета по методу Шено играет важнейшую роль в восстановлении здоровья и жизненных сил.

Начальным этапом процесса восстановления является вывод токсинов, очистка и фаза нейтрализации, во время которых наш рацион имеет решающее значение для стимулирования генов на запуск механизмов восстановления клеток, отвечающих за омоложение и противовоспалительное действие.

Диета по Шено, как неотъемлемая часть нашего метода, показывает, что процесс оздоровления

происходит не только благодаря использованию продуктов отличного качества, но также напрямую зависит от калорийности, питательной ценности и особого способа приготовления пищи, что помогает нам создавать изысканные, вкусные и красивые блюда.

Гармоничное сочетание диеты и специальных процедур положительно влияет на внутреннее состояние и внешний вид, а наши советы по питанию помогут вам вести более здоровый образ жизни, который обеспечит отличное самочувствие на долгие годы.

НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
ПРИ ГОТОВКЕ

НЕОБРАБОТАННЫЕ

ЩЕЛОЧНЫЕ

РАЗНООБРАЗИЕ
ИНГРЕДИЕНТОВ

НИЗКАЯ ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ
НАГРУЗКА



Диета Шено

Antiage-наука перешла от традиционного лечения заболеваний к концепции хорошего самочувствия и модели успешного старения. Таким образом, цель антивозрастной медицины заключается в оптимизации функций организма и достижении баланса между телом, разумом и духом. Метод Шено использует передовые технологии и научно доказанные разработки, чтобы помочь людям как можно дольше сохранять молодость, ревитализировать энергетические каналы и функции организма для поддержания умственного и телесного здоровья. Одним из основных компонентов терапевтических программ Шено является диета. Индивидуально подобранная для каждого гостя диета необходима для гармонального перезапуска организма и улучшения обмена веществ, чтобы максимизировать эффект от метода Шено. Диета Шено стремится освободить клетки от токсинов, обеспечивая организм необходимыми питательными веществами для оптимального метаболизма и регенерации всего организма.



План диеты по методу Шено предусматривает три основных шага:

- 1) Wellness анализ
- 2) Интенсивное лечение
- 3) Улучшение качества жизни

Первый шаг предполагает индивидуальный и всесторонний анализ образа жизни человека и его привычек, таких как диета, физическая активность, сон, потребность в общении и т.д.

Интенсивное лечение является основным компонентом диеты Шено. Оно опирается на современные исследования о здоровом образе жизни и старении.

Философия диеты Шено основывается на повышении биодоступности питательных веществ, создании нетоксичной клеточной среды и обеспечении идеального соотношения энергии и питательных веществ для восстановления и поддержания организмом стабильной внутренней среды (гомеостаз).

Умело «встроив» результаты научных исследований в процесс выбора продуктов и приготовления пищи, научная команда Шено разработала два различных варианта диеты: **Detox и Biolight.**

Обе диеты включают в себя только свежие и тщательно отобранные ингредиенты с противовоспалительными свойствами и отрицательными PRAL (Potential Renal Acid Load), чтобы защитить клетки и структурные белки от окислительного стресса и повреждения кислой средой.

Кроме того, при приготовлении блюд используются особые технологии — низкие температуры, “влажная” готовка и кислые маринады, которые уменьшают содержание AGEs (Advanced Glycation End products) в диете. AGEs влияют на старение и развитие многих дегенеративных заболеваний, таких как сахарный диабет, атеросклероз и болезнь Альцгеймера.



Детокс-диета

Это семидневный план питания, предусматривающий ограничение калорийности рациона. Это делается для того, чтобы повлиять на различные биомаркеры (например, снизить уровень глюкозы и инсулина) и уменьшить окислительное повреждение организма за счет уменьшения потока энергии и замедления обмена веществ.

Помимо использования во время интенсивного лечения, детокс-диета является отличным вариантом для кратковременного голодания.

Придерживаясь детокс-диеты один-два дня в неделю, можно продлить пользу от лечения по методу Шено, поскольку это помогает организму восстановить силы и поддерживает хорошее самочувствие.



Biolight-диета

Это повседневный план питания, основанный на правильном соотношении макроэлементов и направленный на максимизацию функций организма и восстановление гормонального баланса. Эта диета идеально подходит для тех, кто хочет восстановить и оптимизировать энергетический метаболизм для достижения и поддержания здорового веса.



Финальная составляющая философии диеты Шено — это обучение гостей тому, как можно изменить свое пищевое поведение и образ жизни, чтобы оставаться здоровыми. Персональная консультация по улучшению образа жизни дает рекомендации, основанные на результатах wellness анализа, научно обоснованных компонентах диеты Шено и выборе осознанного образа жизни.

Конечно, секрет достижения хорошего самочувствия и успешного старения заключается не только в диете. Настоящий “источник молодости” — в том, как мы живем каждый день и как относимся к своему телу. Метод Шено восстанавливает тело, разум и дух и закладывает основу для здорового образа жизни и хорошего самочувствия.

