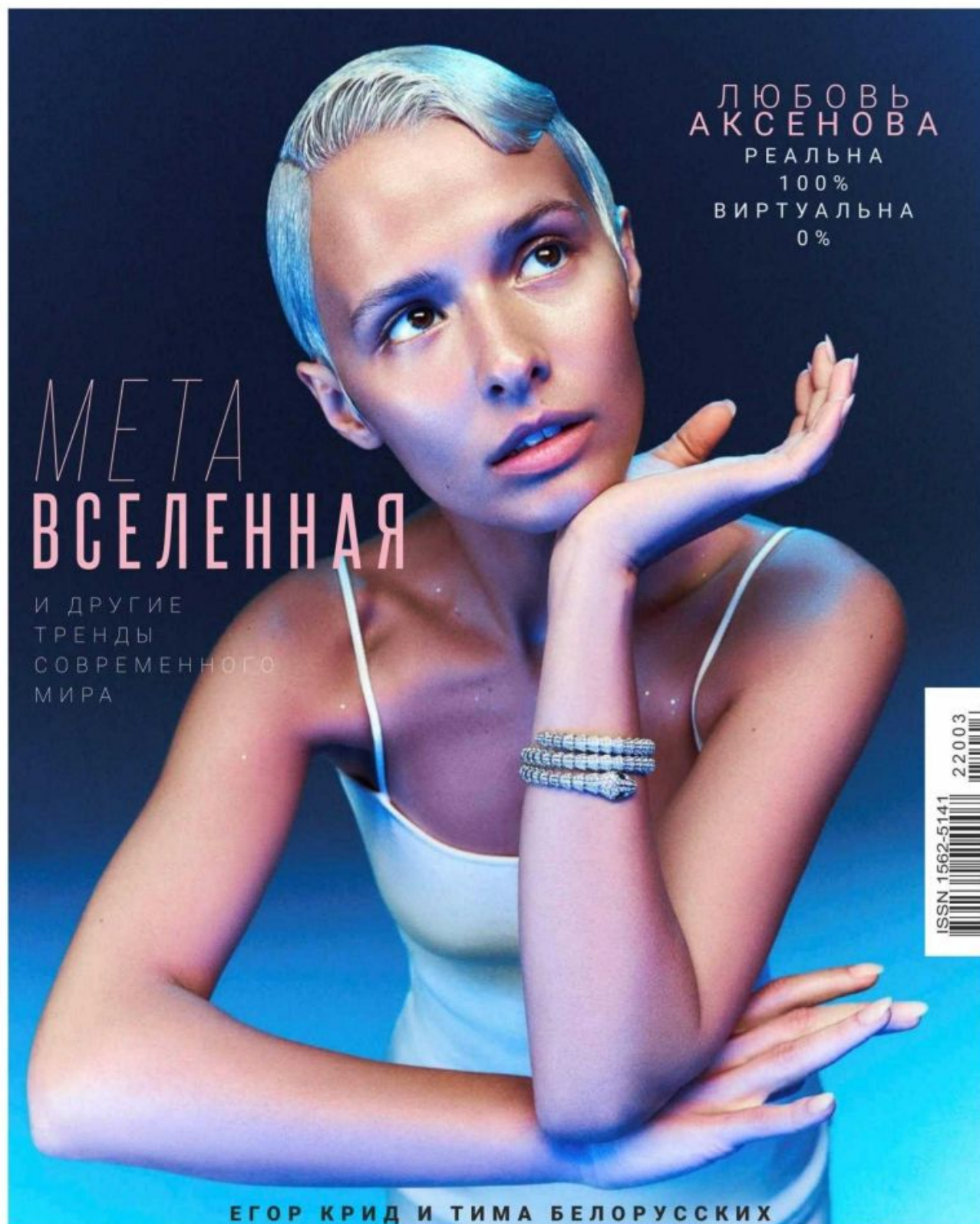


marie claire



ЛЮБОВЬ
АКСЕНОВА
РЕАЛЬНА
100%
ВИРТУАЛЬНА
0%

МЕТА ВСЕЛЕННАЯ

И ДРУГИЕ
ТРЕНДЫ
СОВРЕМЕННОГО
МИРА

ISSN 1562-5141

22003



9 771562 514007

D:5096-A:R:1:1,N:38:10006:СТ:10006:GR:6:5096:CP:15:00006:157000X

ЕГОР КРИД И ТИМА БЕЛОРУССКИХ
ИГРА FORTNITE КАК СТРАТЕГИЯ ЖИЗНИ

ОЗЕРО НАДЕЖДЫ

Спасение на водах и поиск вашего нового «я» в Chenot Palace Health Wellness Hotel среди живописных пейзажей Габалы

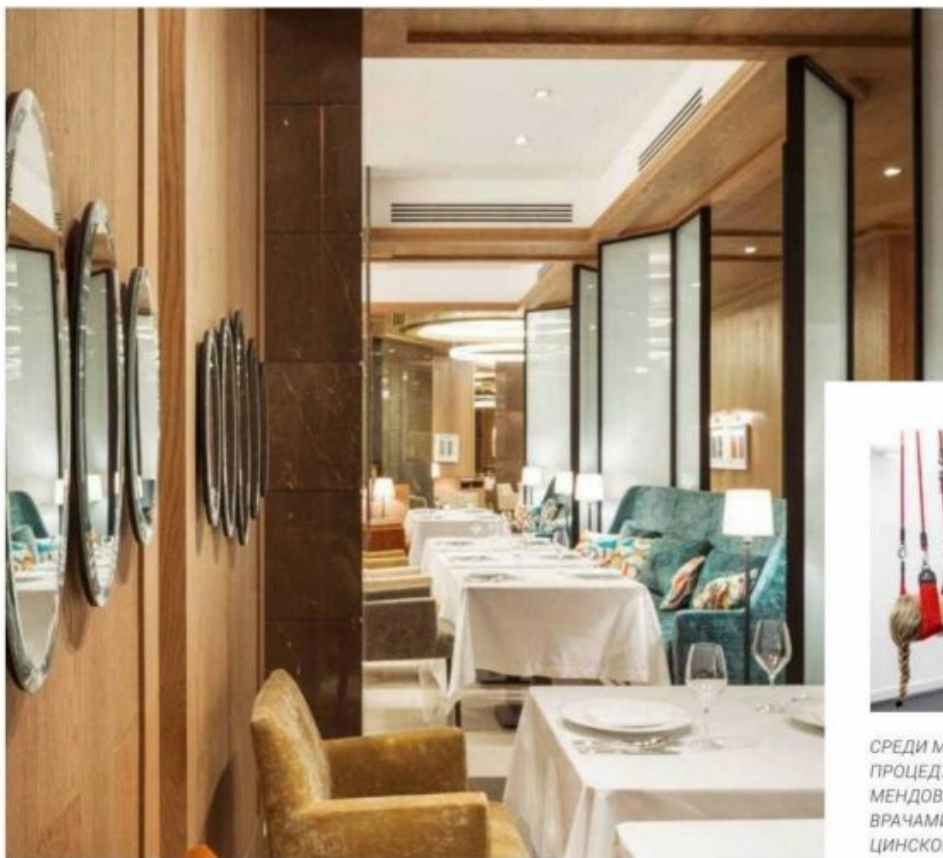


Светлый путь имени Анри Шено я имел счастье пройти в швейцарском Веггисе, поэтому шанс повторить все сначала, но с совершенно иной картинкой за окном принял с огромной человеческой благодарностью. Смотрите сами: не самый длинный и истязаящий детокс-курс оборачивается обдуманном пересмотром пищевых и вредных привычек, налаженным до совершенства режимом дня, возвращением на лицо подзабытых скул, горящим взором и условным пропеллером в одном месте, работающим будто на чистойшей гуаране в ближайшие полгода-год после прибытия домой. Но обо всем по порядку!

Отель Chenot Palace Health Wellness Hotel располагается на берегу заповедного озера Нохур в Габалинском районе, в предгорье Большого Кавказского хребта. Вокруг – вековой лес и горы, которые в зависимости от сезона каждый раз выглядят по-разному. Я был здесь в самом конце ноября, когда озерную гладь охраняет неподвижный и мистический туман, листва покрывается патиной всех оттенков охры, а сизые горы на горизонте примеряют белые снежные шапки. Несмотря на морозный воздух, солнце шпарит как не в себя, поэтому при любой свободной от процедур минутке надо кататься на велосипеде, шагать с палками или просто гулять по гигантской территории. Тем более что компанию вам обязательно составит Василий, самый озорной и нежный кот на свете. В ожидании Василия можно рискнуть и окунуться в открытый подогреваемый бассейн или уединиться в просторной беседке – слушать подкаст, принимать солнечные ванны или просто медитировать, глядя на озеро.

Воде в методе Шено всегда отводилось особое место. Во-первых, обязательное наличие водоема, настраивающего неуловимой вибрацией на правильный лад. Во-вторых, ее неограниченное употребление на месте. Хотите чистую, хотите с лимонным соком, хотите с яблочным уксусом. Ну и, в-третьих, гидротерапия, без которой не обойдется даже самый базовый курс пребывания в детокс-королевстве. А это ежедневное получасовое лежание в бурлящей ванне под смену световых волн и композиций из эфирных масел, еще столько же грязевого обертывания на чудо-троне, сочетающем элементы русской печки, водяного матраса и ковра-самолета и – вишенка на торте – массажный душ Шарко, где вишенка – это, кажется, вы, а ваш личный терапевт – это тот, кто, вооружившись шлангом и струей воды под давлением, пытается во что бы то ни стало разлучить торт и вишенку. Несмотря на всю забавность и местами даже болезненность сего мероприятия, процедура эта важная и очень нужная в условном «изгнании торта» из вас, а также в сопутствующих вопросах стимуляции обменных процессов. Ведь





КРАСАВИЦА ГАБАЛА НАХОДИТСЯ В 225 КМ ОТ СТОЛИЦЫ АЗЕРБАЙДЖАНА. В **SHENOT PALACE HEALTH WELLNESS HOTEL** МОЖНО ДОБРАТЬСЯ АВИАРЕЙСАМИ ДО БАКУ, ДАЛЕЕ НА АВТОМОБИЛЕ ИЛИ ЧАСТНОМ ВЕРТОЛЕТЕ ИЗ БАКУ. ОТЕЛЬ ВКЛЮЧАЕТ 72 НОМЕРА И ТРИ ОТДЕЛЬНЫЕ ВИЛЛЫ. ДИЗАЙН В ВИДЕ ШАЛЕ РАЗМЕРОМ С НЕБОСКРЕБ И ВНУТРЕННЕЕ УБРАНСТВО – ПРОЕКТ ФРАНЦУЗСКОГО ДИЗАЙНЕРА МИШЕЛЯ ЖУАНЕ. В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЕСТЬ ТЕРРАСА С ЖИВОПИСНЫМ ВИДОМ НА ОЗЕРО И ГОРЫ.



СРЕДИ МНОЖЕСТВА ПРОЦЕДУР, РЕКОМЕНДОВАННЫХ ВРАЧАМИ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОПРОБУЙТЕ **NEURAC** (НА ФОТО), БИОФОТОМОДУЛЯЦИЮ И КРИОКАМЕРУ.



только так можно помочь телу избавиться от накопленных ранее токсинов, усвоить питательные вещества, повысить жизненный тонус и уровень энергии, вернуть физиологическое равновесие. И это не считая множества специалистов – от физиотерапии и остеопатии до нутрициологии и акупунктуры, – которые с первого дня пребывания возьмутся за вас бережной хваткой, изредка позволяя отправиться на встречу с Василием или же прерваться на еду, где в день на человека будет выделено ровно 800 ккал. Звучит пугающе, но только звучит – на изысканном вкусе, внешнем виде и питательной ценности это никак не отразится. Диета для Шено – еще одна важная часть уникального, а главное, работающего метода (напоминаю: проверено дважды!). Именно в таких пропорциях еда окажет на организм оздоравливающее действие: стабилизирует внутреннюю среду, заменит батарейки метаболизма, остановит воспалительные процессы и запустит полезные для клеток механизмы. И если в первый раз полный отказ от кофе я посчитал за инквизицию, то здесь, в Габале, подзабытый вкус легального и заменяющего его ячменного напитка мои рецепторы вспомнили с великим удовольствием и без прежней головной боли. Мой второй раз завершился четко в последний день ноября. Сейчас на дворе февраль следующего года, а мой пропеллер, работающий будто на чистой гуаране, все еще жужжит, скулы на месте, лицо сияет, а тело в одежде и тем более без нравится мне даже при дурацком освещении примерочных. Я снова в приятном шоке и, раз уж мой организм в очередной раз ответил мне взаимностью, буду беречь и любить его дальше. *Иван Безуглый*



ФИЛОСОФИЯ SHENOT ПОЗВОЛИТ ИЗМЕНИТЬ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ДОМА. В ДЕНЬ ОТЪЕЗДА ПО ДОРОГЕ В АЭРОПОРТ ЗАГЛЯНИТЕ НА

МЕСТНЫЙ РЫНОК. ПОКИНУТЬ ГАБАЛУ БЕЗ ХЛЕБА, СЫРА, СЕЗОННЫХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ БУДЕТ НЕПРОСТИТЕЛЬНО. ПОМНИТЕ, **МЕТОД SHENOT** НИЧЕГО НЕ ЗАПРЕЩАЕТ, ПРОСТО ЛЮБОМУ ПРОДУКТУ ОТВОДИТСЯ СВОЕ ВРЕМЯ УСЛОВНО – ФРУКТЫ ТОЛЬКО С УТРА, САЛАТ ДНЕМ, ТЕПЛЫЕ ОВОЩИ ВЕЧЕРОМ.

