



Chenot Palace в Габале проектировал французский архитектор Мишель Жуанне: все номера, бассейн и лобби – с видом на озеро Нохур и горы

#### ДЕТОКС И ФИТНЕС

CHENOT PALACE, Габала, Азербайджан

В предгорьях Большого Кавказа рядом с азербайджанским городком Габала, в котором несколько лет назад построили 32 километра трасс для катания с новейшими подъемниками и вылизанными склонами, в начале прошлой зимы появилась новая клиника Chenot Palace от итальянского пионера детокс-движения Анри Шено. Основа любой спа-программы здесь в точности повторяет подход в итальянском Мерано. Palace Merano – форпост Анри Шено, туда кто только не ездил худеть и восстанавливать здоровье и форму за последние 30 лет, от Романа Абрамовича и самых известных кинозвезд Европы и Америки до футболистов мировых сборных и Роже Федерера. В новой клинике в Габале – все то же самое плюс великолепные азербайджанские пейзажи и весь набор немислимого оборудования для фитнеса и диагностики, которого нет даже у итальянцев. Еда максимально нейтральная и легкая в усвоении. Детокс-питание рассчитано примерно на 1000 килокалорий в день. Меню веганское или по желанию с добавлением рыбы, с низким гликемическим индексом и настроенное на повышение щелочного баланса в организме. Плюс обязательная ежедневная тройка из спа-процедур: массаж по меридианам, которые прорабатываются не только вручную, но и с использованием аппаратной миостимуляции, водорослевое обертывание, а в завершение – душ Шарко с холодным обливанием. Остальное – набор разных манипуляций, которые назначит врач: от лазерных пилингов для лица, акупунктуры, капель-

ниц с коктейлем из минеральных веществ и витаминов до лечебной тренировки Neugas, где вас подвешивают то за поясницу, то за шею и получается что-то вроде гимнастики на петлях TRX, но с глубокой проработкой больных, зажатых и перекошенных зон в позвоночнике и суставах.

К ежедневной программе на курорте обязательно стоит добавить горные лыжи или сноуборд: подъемники находятся всего в 20 минутах от отеля. На склонах совсем мало людей: главные гости Габалы зимой – из ОАЭ или Баку, и те и другие пока не особо обращены в горнолыжную веру. Разнообразия трасс хватит на три-четыре дня катания, но перенапрягаться не стоит – сил будет чуть меньше обычного, о себе будут напоминать 1000 килокалорий детокс-программы.

В добавление к горам и спа-программе непременно стоит найти в плотном расписании время на спортзал, где собрана коллекция выдающихся технологий. В том числе зал для пилатеса с машинами «Реформер», зал для сквоша, в зоне кардио – специальная беговая дорожка для людей с избыточным весом и/или травмами. Есть здесь и специальная комната с кардиотренажерами с эффектом высокогорья: тренировки в условиях пониженного содержания кислорода отлично подходят для тех, кто решил «подсушиться». В конце дня непременно попросите сеанс в криосауне – одна-две минуты при минус 110 градусах. Выходишь суперэнергичным человеком, готовым съесть тройную порцию овощей с бобовыми котлетками.