

the **WORLD**

Bridging. Connecting. Uniting



Ник Вуйчич

«Я до сих пор борюсь. И вам предстоит то же самое»

Chenot Palace Hotel

140

Десять дней мы избавлялись от токсинов посредством баночного массажа, лимфатического дренажа, грязелечения и гидроаэроматерапии, а также диеты, рассчитанной всего на 850 калорий в день и состоящей из изысканных блюд, приготовленных шеф-поваром, который в прошлом был врачом-педиатром. Я придерживался самой строгой диеты — «детокс», которая, безусловно, не для всех. Моя жена выбрала более комфортный вариант — «биолайт», позволяющий есть рыбу и мясо. Лучше всех питался наш маленький сын, над которым повар-педиатр взял шефство.

Свободного времени не было вообще: утро начиналось с гидроароматерапии, продолжалось сеансом фитогрязи и контрастным душем шарко; после обеда обязательный массаж по меридианам, заплыв в открытом горячем бассейне, тренировка в спортзале в вакуумной установке, сеанс акупунктуры и азотные капельницы — для самых смелых. Ну а вечером мы из халатов переодевались на ужин, после которого пили чай в каминной, играли в карты и бильярд.

Потеряв двенадцать килограмм за десять дней, я с чувством удовлетворения покидал Chenot Palace. За праздники три килограмма уж точно бы набрал, так что, можно сказать, потерял все пятнадцать. Так и запишем.

Ян Яновский



Что мы все традиционно делаем с 31 декабря по утро 14 января? Выпиваем и закусываем. И не важно, где мы находимся: в Москве, за городом, у родителей, на горнолыжных склонах трех долин или на пляже одного из прекрасных островов. А потом нам мучительно больно возвращаться домой и нарезать круги вокруг напольных весов, наверняка знающих правду. Один из главных героев сериала «Друзья», Росс, как-то сказал про свой вес, набранный за праздники: «My holiday weight». Вот Вам и праздник.

Традиции созданы для того, чтобы их нарушать, вот и я решил на новогодние праздники отправиться на детокс-ретрит. Представляете, что значит не только не набрать вес в праздники, а еще и скинуть. Решение было принято, и осталось лишь найти, куда поехать. Для меня было важно, чтобы мы смогли сделать это всей семьей: с женой и полторагодовалым сыном. Выбор пал на оздоровительный центр Chenot Palace Health Wellness Hotel в Габале, красивейшем горном курорте Азербайджана. Отель расположен на берегу озера Нохур. Кстати, французский архитектор Мишель Жуанне спроектировал отель так, что вид на озеро и горы открывается из каждого номера.

Первая встреча, как и в других клиниках, — с врачом. Потеря веса происходит здесь как побочный эффект от лечения, основные процессы которого — детоксикация и отдых органов.



Азербайджан, Габала