

# COSMOPOLITAN

ОКТАБРЬ | 2018

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

## Бюджет так, как ты захочешь

- ✓ НА СОБЕСЕДОВАНИИ
- ✓ В ОТНОШЕНИЯХ
- ✓ В ПУТЕШЕСТВИИ

## SEX-ИННОВАЦИИ

для тех, кто любит погорячее

НАДЯ И АНЯ МИХАЛКОВЫ, БАСТА, ХАВЬЕР БАРДЕМ, ПЕНЕЛОПА КРУС

16+ COSMOPOLITAN.RU

OCTOBER 2018



4606895100017 18010

## КРАСОТА В ДЕТАЛЯХ

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ БЬЮТИ-ПРОВАЛОВ

*Мила Кунис:*

«Любые отношения – это работа».

## 137 *super* аксессуаров

Мы знаем, зачем тебе 10-я сумка! (туфли, браслет, платок...)

COSMO-SALE

ИЩИ КУПОНЫ НА СКИДКУ ДО 50%

# Мерси, Баку!

В декабре 2016 года открыла двери новая Мекка для худеющих – Chenot Palace Health Wellness Hotel в Азербайджане, недалеко от Баку. Алена Пенева побывала там и делится впечатлениями.

Честно скажу, мой образ жизни далек от идеала. Недосыпы, частые стрессы, огромное количество перелетов не лучшим образом отражаются на моей внешности. А вдобавок ко всему два года назад я благополучно бросила курить, чему бесконечно рада, но теперь все тревоги и волнения я просто-напросто заедаю. Стараюсь, конечно, регу-

лярно заниматься спортом и делать различные процедуры. Пью кучу витаминов и добавок, прохожу курсы иммуномодулирующих капельниц. Но всё равно наступает момент, когда мой организм говорит: «Всё, дорогая, я пошел отдыхать! Работать на тебя больше не хочу». В реальной жизни это означает, что у меня появляются отеки, растет вес – и сделать с этим ничего не получается. И я понимаю, что нужна перезагрузка. Ведь наши гаджеты тоже порой зависают, правда? Так и организм.

## Метод Анри Шено

В Chenot Palace уверены, что возможности человеческого организма гораздо выше, чем принято считать.

Курс лечения каждого пациента начинается с проведения обширной медицинской диагнос-

тики. Методика доктора Шено совмещает принципы традиционной китайской медицины и но-

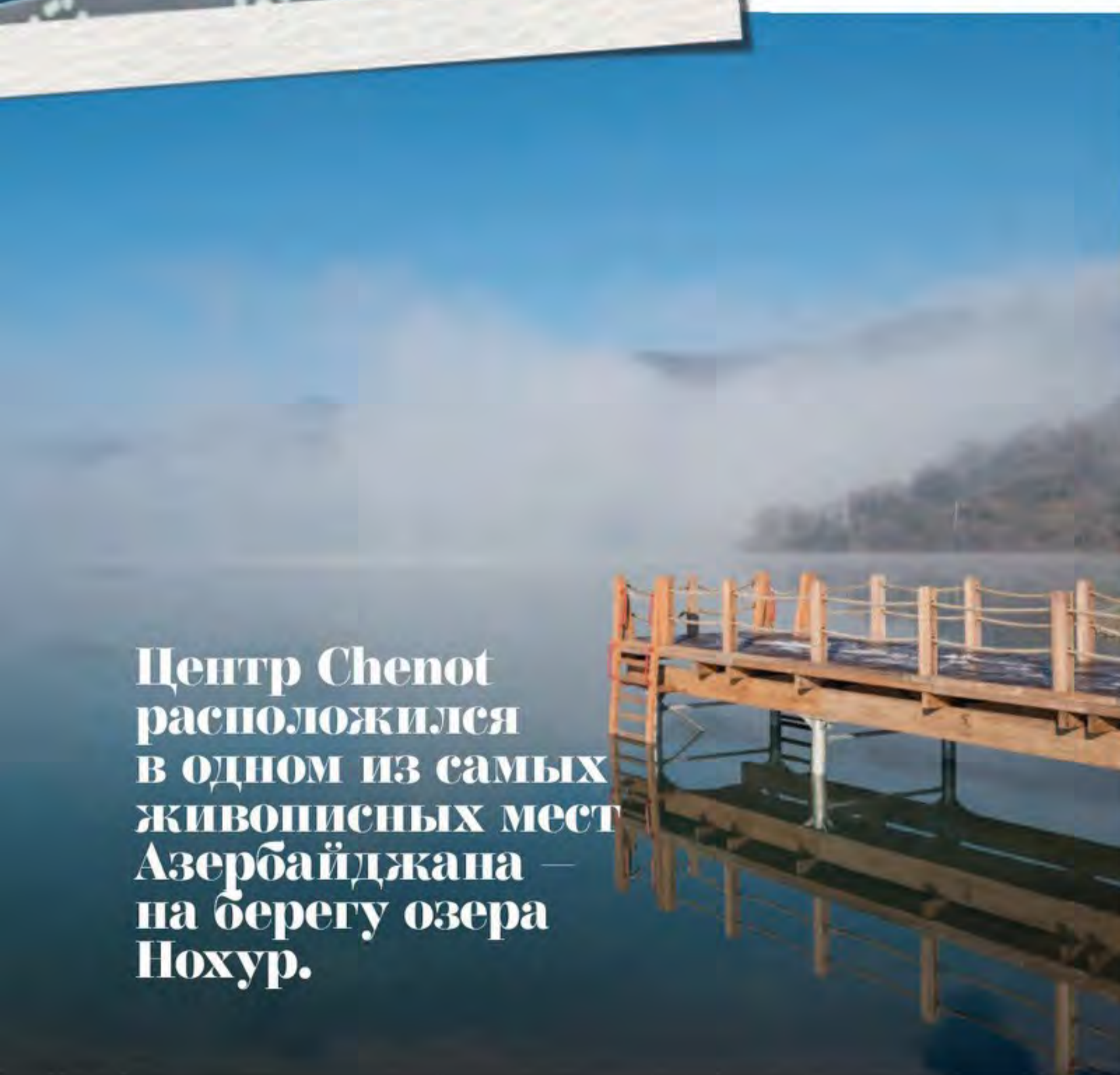


ОСОБОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ ПОЛЬЗУЮТСЯ АНТИГРАВИТАЦИОННЫЕ ТРЕНИРОВКИ.





НА ТЕРРИТОРИИ СПА-ЦЕНТРА ДВА БАССЕЙНА: ОТКРЫТЫЙ И ЗАКРЫТЫЙ.



**Центр Chenot  
расположился  
в одном из самых  
живописных мест  
Азербайджана —  
на берегу озера  
Нохур.**

На своем веку я попробовала немало оздоровительных и похудательных спа-курортов. Где-то получала результат лучше, где-то хуже, а иногда его вовсе не было видно. Последнее – самое обидное: жалко потерянного времени.

### **То, что доктор прописал**

Здесь же совсем другая история. Я фанат метода доктора Анри Шено уже много лет, часто бывала в его замечательной клинике в Мерано. Естественно, когда узнала, что Chenot Palace Health Wellness Hotel открывается в азербайджанской Габале, захотела туда попасть. Я мечтала, любовалась картинками, но времени, как обычно, не хватало. И вот, почти два года спустя, все наконец сложилось – я лечу в Баку! (Небольшой лайфхак: летом есть очень удобный прямой рейс из Москвы прямо в Габалу.) Меня встретил водитель и домчал до места, развлекая по дороге рассуждениями о том, что он не может понять людей, приезжающих в страну с роскошными ресторанами голодать. Еще и за деньги!

### **Тышь да гладь**

Территория отеля – это совершенно волшебное место по климату и расположению. Само здание тоже невероятно красивое, современное и уютное. За окнами номеров – озеро, сосновый >

вейшие научные разработки. Детоксирующие и регенерирующие сеансы сочетаются



с индивидуально подобранными фитнес-тренировками и эстетическими процедурами.



бор, тишина и покой. Когда я попала в медицинскую зону, мне показалось, что я в каком-то другом измерении: всё стерильного белого цвета, окна от пола до потолка. Фантастическая команда специалистов (международная!) тоже вся в белом – как будто ты попал в какой-то медицинский сериал. Мне достался прекрасный доктор-грек, специализирующийся на остеопатии и иглоукалывании, – рекомендую.

## Нас и тут неплухо кормят

Помню свои впечатления, когда я впервые попала в Мерано: мне казалось, что еды невероятное количество – кормят три раза в день! В Габале так же. А какая тут подача! Не всегда такую увидишь даже в ресторанах с мишленовскими звездами. Все очень вкусно, а калорий почти никаких. В программе есть обязательный пункт – 24-часовое

голодание, пролетает оно почти незаметно и особого дискомфорта не доставляет. Весь день расписан по минутам – о еде думать некогда. Что касается процедур, то мне больше всего нравится стандартная программа, в которую входят гидроароматерапия (ванна и фирменное обертывание), душ Шарко и массаж по методу Шено, который моментально избавляет от отеков. Здесь такое количество процедур, что не представляю, сколько нужно времени, чтобы все их попробовать.

Незадолго до отлета я встретила подругу, которая долго не могла похудеть после беременности. Приехав в Габалу, она сбросила два килограмма за неделю! Позже я узнала, что дома этот процесс продолжился и вес пришел в норму. Я тут же пообещала себе раз в полгода устраивать такую перезагрузку. Так что теперь мечтаю о следующей поездке!

COSMO



КУХНИ ЗДЕСЬ ПРОСТО ОГРОМНЫЕ – ПРИЧЕМ МЯСНЫЕ БЛЮДА И БЛЮДА, В КОТОРЫХ НЕТ ИНГРЕДИЕНТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ГОТОВЯТ В РАЗНЫХ МЕСТАХ.

## Диета Шено

Важное место в методике оздоровления доктора Шено отводится системе питания.

Существуют два варианта диеты: детокс и Biolight. Первая рассчитана на семь дней, во время которых в зависимости от индивидуальных показателей ограничивается калорийность продуктов и исключается

животная пища. Лишний вес быстро уходит, и обменные процессы организма перезапускаются.

Вторая – для тех, кому худеть необязательно. Им предлагается система питания, направленная на восстановление

гормонального баланса и поддержание веса.

У каждого пациента есть возможность научиться готовить здоровые блюда на кулинарных курсах под руководством шеф-повара отеля Chenot Palace.

