

ГРАЦИЯ - ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

# ГРАЦИЯ

10 АПРЕЛЯ 2018 (№ 12) 16+



ЛЕОНАРДО  
ДИ КАПРИО

НАШЕЛ  
СВОЮ  
ПАРУ?



**БОЛЬШЕ  
ДА ЛУЧШЕ!**  
ХИТ-ПАРАД  
НОВИНОК  
ДЛЯ ЛИЦА,  
ТЕЛА И ВОЛОС

#КРАСОТАСПАСЕТМИР

## Светлана Ходченкова

«ЛЮБОВЬ ДЕЛАЕТ КАЖДУЮ  
ЖЕНЩИНУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ»



4 606895 000567 18012



Chenot Palace располо-  
жился на берегу живопис-  
ного озера Нохур

# СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ

*Куда поехать, чтобы гарантированно и быстро избавиться от лишних килограммов? Оксана Лаврентьева, задавшаяся тем же вопросом, рекомендует Chenot Palace Health Wellness Hotel в Азербайджане.*



**ОКСАНА ЛАВРЕНТЬЕВА,**  
владелица компании Rusmoda

**В ДЕКАБРЕ 2017 ГОДА** я бросила ку-  
рить и за два следующих месяца набра-  
ла шесть килограммов. И это притом,  
что я активно занимаюсь спортом и по-  
стоянно хожу на процедуры для тела  
в «Белый сад» – просто, отказавшись  
от сигарет, я начала ощутимо боль-  
ше есть. Раньше я себе ни в чем не от-  
казывала, но если заказывала пасту

и десерт, то съедала максимум треть  
порции. А теперь аппетит разыграл-  
ся настолько, что я стала съедать все  
и чуть ли не вылизывать тарелку.

Эти два месяца были сплошным  
кошмаром: каждый день, глядя на себя  
в зеркало, я видела, что все больше по-  
правляюсь, но совершенно не пони-  
мала, как остановить процесс. У меня



Отель похож  
на настоящий дворец!



В любую из оздоровительных программ входит свободный доступ в хаммам, сауну и бассейн



Простор и большое количество дневного света действуют умиротворяюще

не хватало силы воли себя ограничивать. Раньше мои попытки бросить курить заканчивались на прибавке в восемь килограммов в месяц – я тут же возвращалась к сигаретам, поскольку боялась, что на этом набор веса не закончится. Однако сейчас я для себя решила: нужно не снова начинать курить, а бороться с лишним весом. Я увеличила количество тренировок, пыталась не есть на ночь, но ничего не помогало – контролировать себя не получалось. Тогда я стала искать возможность перестроить всю систему питания: чтобы я могла не курить, есть и находиться в своем идеальном весе. Моя подруга Наташа Боброва, владелица Ars Vitae, которая занимается продвижением лучших отелей, посоветовала мне поехать в Chenot Palace в Габале (Азербайджан).

Сразу скажу, я объездила все главные детокс-клиники мира – как владелица «Белого сада», я должна быть в курсе самого важного в индустрии. Поэтому мне точно есть с чем сравнивать. И Chenot Palace – лучший детокс в моем личном рейтинге. В первую очередь понравилось, что доктор успокоил меня, объяснив: после отказа от курения почти все в первые полгода набирают в среднем восемь килограммов. Так что мои шесть – не самый плохой результат, но и, возможно, еще не предел.

Килограммы набираются из-за того, что ты начинаешь заедать, в основном сладким и всеми производными злаковых. В моем случае ровно так и было – я налегала на сладкое, выпечку, хлеб и пасту. Доктор пообещал, что, если я исключу эти продукты из рациона, набор веса сразу прекратится. Еще он сказал неожиданную вещь: оказывается, когда худеешь, нужно с осторожностью относиться к таким, на первый взгляд, здоровым продуктам, как шпинат, брокколи и цветная капуста. На полгода он порекомендовал отказаться от них в сыром виде, не добавлять в смузи, а если и есть, то только приготовленными.

Больше всего он успокоил меня, сказав, что мне просто надо пережить эти



Травяные чаи – важное дополнение к диете

**«CHENOT PALACE В ГАБАЛЕ – ВЕЛНЕС-ОТЕЛЬ НОМЕР ОДИН ПО РОСКОШИ, ДИЗАЙНУ И УДОБСТВУ»**



В Chenot Palace позаботились о максимальном комфорте гостей



полгода, когда организм неизбежно перестраивается. С моей конституцией я точно похудею и могу вообще не волноваться насчет того, что буду толстой.

Я сидела на диете в 800 ккал четыре дня и избавилась от трех килограммов. Вот уже неделю в Москве стараюсь придерживаться принципов здорового питания, меня почти не тянет на вредные продукты, а вес продолжает снижаться: после возвращения из Chenot Palace я скинула еще 500 граммов.

Теперь друзья обращаются ко мне за советом, ехать или нет. Мое мнение – точно ехать. Вы больше нигде не найдете такого уникального микса высококлассного детокса и восточного гостеприимства. Второе – вообще фирменная особенность этих мест: каж-

В Chenot Palace Gabala у вас есть возможность выбрать систему детокс или биолайт – в зависимости от цели



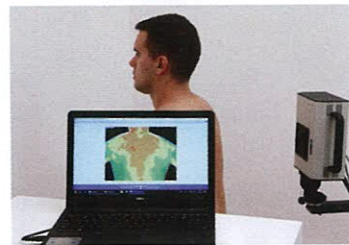
## «ЗА ЧЕТЫРЕ ДНЯ УШЛО ТРИ КИЛОГРАММА. ГЛАВНОЕ – МЕНЯ ПОЧТИ ПЕРЕСТАЛО ТЯНУТЬ НА СЛАДКОЕ И МУЧНОЕ»

дый пытается помочь и сделать что-то приятное с такой искренностью, будто ты его самый дорогой друг. Кроме того, сам комплекс неимоверно роскошный – подобных детокс-клиник я еще не видела. Она однозначно номер один в мире по роскоши, современному дизайну и удобству. Здесь новейшее профессиональное оборудование, на котором можно проводить процедуры и исследования, недоступные в других клиниках Chenot. А сама Габала – потрясающе красивое уединенное место, но в то же время всего в 15 минутах от клиники находится отличный горнолыжный курорт и тир. Наконец, еще один важный момент: сюда можно приезжать с маленькими детьми. Тут все устроено и организовано таким образом, что малыши не мешают другим гостям, самим им не скучно, а у вас появляется бесценная возможность не оставлять их в Москве. ©

Здесь вы убедитесь: полезное и даже диетическое питание может быть по-настоящему вкусным!



## САМЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



**ЦИФРОВОЕ ИНФРАКРАСНОЕ ТЕПЛОВИДЕНИЕ** – диагностика, которая позволяет выявить патологические состояния и механические повреждения мягких тканей тела с помощью визуального отображения изменений температуры кожи (в виде графика) и посредством разных цветов). Играет большую роль при оценке работы сердечно-сосудистой, нервной и опорно-двигательной систем.



**AGE-ТЕСТ** – тест на накопление конечных продуктов гликирования в тканях. Он важен, поскольку гликирование белка является широко признанным фактором старения. И если уровни AGEs повышены, то нужно обязательно менять образ жизни, в том числе рацион.



**NEURAC** – антигравитационная терапия с использованием подвесных систем. Человек благодаря им оказывается «в невесомости», благодаря чему мышцы полностью расслабляются. Используется для стимуляции нервной системы, избавления от болей в позвоночнике и суставах и восстановления после травм, включается в состав программ по снижению веса.