

КАК ПОМЕНИТЬ ВООООЩЕ ВСЕ

ФЕВРАЛЬ  
2017

# Men's Health

**ОСОБЕННОСТИ  
ЕЕ ОРГАЗМА  
МАРШРУТ ПОСТРОЕН  
СТР. 58**

**ВИН-  
ЗАВОД  
РАБОТАЕМ  
НА ДИЗЕЛЕ**

**ФИТНЕС**

# 365

**ДНЕЙ ТРЕНИРОВОК  
С СОБСТВЕННЫМ  
ВЕСОМ ЧТО ПОСЕЕШЬ,  
ТО И ПОЖМЕШЬ**

# СВОЙ В ДОСКУ

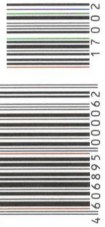
**КАК MEN'S HEALTH  
СЫГРАЛ В ШАХМАТЫ  
С СЕРГЕЕМ КАРЯКИНЫМ** СТР. 82

# ПЕРЕЛОМНЫЕ МОМЕНТЫ

ИСТОРИИ НАШИХ ТРАВМ



MHEALTH.RU



16+

# 30

# 60

# 90

НА СКОЛЬКО  
ТЫ ТЯНЕШЬ?

СТР. 72

# ВОЛШЕБНАЯ ГОРА

В декабре в Азербайджане открылся Chenot Palace. Напоминающий швейцарское шале отель стоит на берегу горного озера в трех часах езды от Баку — в Габале, где пейзажи не уступают альпийским, а дорожные расходы существенно меньше. Сюда надо ехать не просто худеть, а узнавать о своем организме то, что поможет как можно дольше не стареть.

## 1. Что такое “Шено”?

Лет десять назад Chenot Palace Merano в итальянском Южном Тироле сделался модным местом: на открытой веранде, в халатах и тапочках — по примеру завсегдатаев-итальянцев, — потягивали ячменный кофе с соевым молоком, мечтая о бокале вина или чего-нибудь покрепче, Мамут и Газзаев. Мест, предлагающих программы потери веса, было много — в той же Ита-

лии, но перепробовав разные диеты и процедуры, большинство убеждалось, что по-настоящему похудеть удастся только в “Шено”. Придуманная основателем велнес-империи Анри Шено теория детокса — выведения из организма токсинов, побочным эффектом которого и становится потеря лишних килограммов, — на практике безотказно работает: после недельного курса ты не только влезаешь в школьные штаны, но и чувствуешь себя примерно как в школьные годы.

## 2. Зачем нужна диета

“Когда мне будет восемьдесят, секс у меня будет не хуже, чем сейчас, — а иначе зачем жить?”

Кто бы отказался? Но, похоже, доктор Гаитанос знает, о чем говорит. Человеку, с которым мы пьем травяной чай в баре Chenot Palace Gabala, на вид не дашь больше пятидесяти. На самом деле Гаитаносу, одному из ведущих мировых специалистов по антивозрастной медицине, возглавляющему все клиники при отелях “Шено”, — шестьдесят, и он всерьез уверен, что через двадцать лет будет выглядеть не намного хуже. “Вы завтракаете по утрам?” — спрашивает он, и я вспоминаю, как давился в детстве кашей, хотя есть с утра вообще-то не хотелось. Завтрак с детства входит в привычку, а теперь выясняется, что зря. “Вы еще вечером зарядились энергией и за ночь не успели

ее потратить. Еду надо сначала заработать — в отличие от наших предков, охотиться нам не нужно, но можно хотя бы поплавать в бассейне. Лично я каждый день в 6:30 уже на дорожке”, — продолжает Гаитанос. “Второй раз ем в восемь, когда хорошенько проголодаюсь, ведь переедание — верная дорога к старости”.

Еще в 1935 году группа ученых под руководством Клайва Маккея экспериментально доказала, что снижение калорийности питания на 30–40% от обычной для вида приводит к увеличению продолжительности жизни крысы в два раза, и с тех пор исследователи неоднократно подтверждали это открытие. Сегодня ограничительная диета признана учеными единственным доказанным способом продления жизни: у тех, кто ест меньше общепринятой нормы, улучшается метаболизм и обмен белков, повышается устойчивость к стрессовым факторам.

Дневная норма детокс-меню в “Шено” — около 800 килокалорий. На завтрак здесь дают фруктовое пюре и травяной чай (или ячменный кофе), на обед — десерт в начале еды в виде фруктового мусса без сахара или ягодной пастилы с кокосовым молоком, затем салат из сырых овощей с заправкой на основе овощного бульона со специями и основное блюдо — безглютеновую пасту с овощами; на ужин полагается небольшая закуска: например, рулеты из баклажана с морковью или хумус, суп-пюре и те же овощи с крупой. Никакой соли и сахара, мяса и молочных продуктов, вся пища непременно готовится при низкой температуре в собственном соку с добавлением овощного бульона или небольшого количества оливкового масла — никакой жарки и гриля. Повара щедро приправляют пищу специями, поэтому еда здесь, как ни странно, вкусная, просто к ней нужно привыкнуть. Да и соли тебе не хватает только в первый день, а к тому, что из-за стола встаешь слегка голодным, привыкаешь уже на третий. Это чувство настолько приятное, что и дома не хочется возвращаться к привычному размеру порций.

Кофеин, как и алкоголь, во всех отелях “Шено” под запретом — ты не получишь ни кофе, ни вина ни за какие деньги, так что и соблазна нарушить диету нет (особенно здесь, в Габале, где, в отличие от Мерано, нет ни ресторанов, ни магазинов, из-за чего отель можно считать первоклассным рехабом вроде тех, где отдыхают время от времени главные голливудские беспределщики).

### 3. Что здесь делать

В “Шено” едут не худеть, хотя похудение — приятный побочный эффект каждой из программ (их несколько, но достаточно взять базовую — детоксикацию). Программа — это физкультура для большинства систем организма: легкая встряска для нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, кровной и опорно-двигательного аппарата. Для того чтобы прокачать их как следует, нужно помимо циркулярной ванны, душа Шарко, грязевых обертываний и энергетического массажа позаниматься с инструктором на тренажере Neuras, на котором тебя растягивают при помощи сложной системы ремней и грузов, побегать на антигравитационной беговой дорожке (здесь тебя поместят в специальную оболочку, благодаря которой твой вес уменьшится в несколько раз, и бегать тебе станет, соответственно, в несколько раз легче), позаниматься на тренажерах в комнате с разреженным, как на высоте, воздухом и сходить в криосауну, состоящую из трех камер, в последней из которых температура ниже 100 градусов по Цельсию. В Мерано подобных тренажеров нет, как нет и специальных процедур для мужского (высоко расположенного и из-за этого давящего на диафрагму) живота, к тому же в азербайджанском отеле имеется большая, пригодный для тренировок, бассейн, а в полудне езды — олимпийское стрельбище, так что он намного больше, чем ита-



льянский, подходит именно для мужской компании. Прежде чем приступить к упражнениям и процедурам, ты проходишь разнообразные исследования. И это не банальный анализ крови (эти показатели могут меняться чуть не ежедневно) — анализировать будут состав тканей, сосуды и позвоночник при помощи аппаратов, как будто перекочевавших в клинику отеля из сериала Westworld. У тебя могут обнаружить, например, недостаток какого-нибудь важного элемента в тканях (в моем случае это оказалась медь), который впоследствии может привести к болезням, и ты сможешь восполнить его с помощью рекомендованной доктором диеты, по состоянию сосудов и коллагена в коже определяют твой биологический возраст и пропишут специальный комплекс упражнений для позвоночника.

### 4. Почему надо сюда ехать

Современная превентивная и антивозрастная медицина основывается на готовности человека изменить свой образ жизни — от чего-то отказаться и что-то сделать, чтобы жить дольше, а главное, быть здоровым до самой смерти, как бы абсурдно это ни звучало. То есть, грубо говоря, никто, кроме тебя, тебе не поможет — нет никакой таблетки от старости, и в ближайшее время не предвидится. Но уже существуют технологии, пользуясь которыми, ты сможешь прожить дольше, стать здоровее и, по примеру доктора Гаитаноса, иметь отличный секс до восьмидесяти лет. Здесь, в “Шено”, тебя научат, что и как нужно для этого делать, а продолжать потом придется самостоятельно — и это будет не так сложно, как кажется. ■