

# АЭРОФЛОТ

РОФЛОТ  
Российские авиалинии

STYLE

АВГУСТ 2018



СТРОЕНИЕ  
КЛЕТКИ

ТРИУМФАЛЬНОЕ  
ШЕСТВИЕ  
ТАРТАНА

ЛИЛИ  
ДЖЕЙМС

НАУЧИЛАСЬ  
ПОНИМАТЬ  
ШЕКСПИРА

БОЛЬШИЕ  
НАДЕЖДЫ

КЭРРИ БРЭДШОУ  
СНОВА С НАМИ

THANKS

ТАМ,  
ВДАЛИ  
ЛУЧШИЕ  
ОТЕЛИ  
ВНЕ ГОРОДА

ЗОЛОТОЕ  
ДЕТСТВО

МОДНЫЙ МИР  
ДЛЯ САМЫХ  
ЮНЫХ

ТОЛЬКО  
ВПЕРЕД

16+





# Тропа ЗДОРОВЬЯ

**ЭМАНУЭЛЕ ДЖОРДЖОНЕ,**  
шеф-повар *Chenot Group*



Убежденный веган, адепт диетической кухни и последователь итальянской философии *dolce vita* Эмануэле Джорджоне — о главных составляющих детокса, ПРАВИЛЬНОМ БАЛАНСЕ и местах силы

**Любимое блюдо**  
Обожаю вегетарианскую пиццу с рукколой, томатами и бальзамиком. Но главное — она должна быть приготовлена из коричневой муки.

**Дижестив**  
После напряженного дня не отказываю себе в бокале красного вина. Оно содержит полезные антиоксиданты, которые подавляют свободные радикалы.



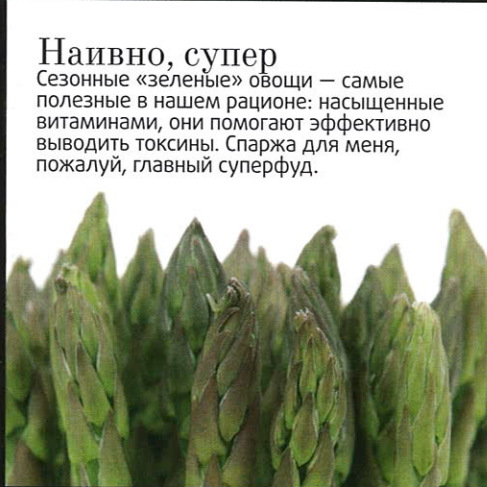
**Полезные добавки**  
Обожаю эфирные масла лаванды, чайного дерева и бергамота. Мы добавляем несколько капель в блюда кухни *Chenot*: их аромат способен усилить и даже трансформировать вкус.



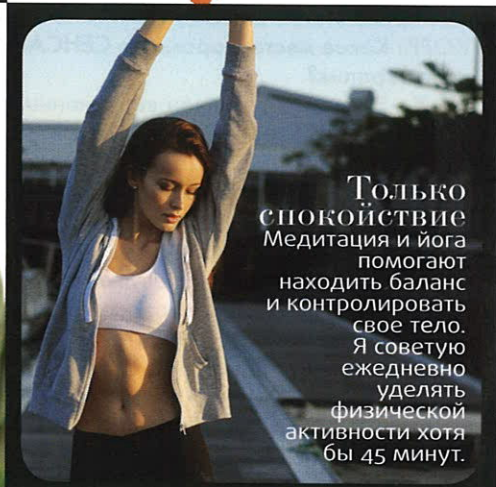
**Красота кожи**  
Для увлажнения кожи отлично подойдут соки на основе оранжевых и желтых овощей, таких как морковь, томат, свекла, апельсин, манго. Для максимального эффекта добавьте несколько капель оливкового масла, богатого витамином E.



**Зона комфорта**  
Для меня лучшая утренняя терапия — прогулка с любимой собакой. Она помогает сконцентрироваться и настроиться на рабочий день.



**Наивно, супер**  
Сезонные «зеленые» овощи — самые полезные в нашем рационе: насыщенные витаминами, они помогают эффективно выводить токсины. Спаржа для меня, пожалуй, главный суперфуд.



**Только спокойствие**  
Медитация и йога помогают находить баланс и контролировать свое тело. Я советую ежедневно уделять физической активности хотя бы 45 минут.



**Минералы**  
Цеолит — лучшая биодобавка на сегодняшний день. За месяц применения он выводит тяжелые металлы, содержащиеся в пище, в свою очередь «обменивая» их на витамины.



**Город-мечта**  
Меня вдохновляют такие мегаполисы, как Лондон, Нью-Йорк, Москва. В них переплетается множество культур, энергетических потоков и новых идей.



**Рацион**  
Добавьте в ваше привычное меню крупы, например, киноа (содержит протеины), пшено (богата витаминами группы B) и гречку (насыщена минералами, полезными волокнами и лишена глютена).