

# C O U R A G E

# 3  
ИЮНЬ 2019

**БИЗНЕС:** ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА БЕЗ ВЛОЖЕНИЙ **ОБЩЕСТВО:** ГОВОРИМ О ПЕРЕСТРОЙКЕ, ГАДЖЕТАХ И ФИНАНСОВОМ КРИЗИСЕ  
**ИНТЕРЬЕР:** ИССЛЕДУЕМ ЛАТУНЬ **ОБЛИК:** СТРОЙНЕЕМ НА МИКРОБИОТИКЕ **ОПЫТ:** ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПРОВИНЦИАЛКИ



**Павел Кострикин:**

«Вполне справедливо считается, что успех измеряется деньгами, поскольку других критериев не так много. Но мной движет, скорее, интерес. Хочется заниматься вещами, которые мне интересны»

16+

# СЕКРЕТ ДОЛГОТЕТИЯ

ДИЕТОЛОГИ SHAW WELLNESS CLINIC  
РАССКАЗЫВАЮТ О РАЗРАБОТАННОЙ  
ИМИ СИСТЕМЕ ПИТАНИЯ.



## *Почему в основе вашей системы коррекции фигуры лежит принцип макробиотики?*

SHA – это очень личная история семьи Батальер, основателей клиники. Они очень успешно занимались сферой недвижимости, все было хорошо, но однажды серьезно заболел глава семьи, Альфредо Батальер-старший. Они обошли множество врачей в разных странах (благо, возможности позволяют), но никто не мог помочь. Тогда стали искать какие-то другие методы. Большими усилиями они добились встречи с доктором – экспертом в области натуральной терапии и питания, основанного на современной макробиотике. Доктор был учеником легендарного Мичио Куши. Этот доктор сумел помочь, Альфредо полностью выздоровел! Так зародилась идея создать SHA, чтобы делиться знаниями и помогать людям улучшить самочувствие.

**Мичио Куши известен как отец современной макробиотики, он консультировал Всемирную организацию здравоохранения.** Его также пригласили стать частью проекта SHA, и он согласился, все было воплощено в жизнь при его участии. В свое время Мичио Куши изучал, где на планете люди живут дольше других. Оказалось, что в Японии – средняя продолжительность жизни там составляет 82 года, а если взять монастыри, то даже больше – 92-95 лет, при этом они живут в здравии и хорошем самочувствии до конца жизни. Работая над этой темой, Мичио Куши также определил, что важнейшим элементом их образа жизни является макробиотическое питание. Он сделал очень важную вещь – адаптировал эти древние знания к современной жизни большого города, где нет возможности найти те же ингредиенты, что в японских монастырях, а также тратить на приготовление столько же времени.

SHA сделали следующий шаг – придумали, как сделать это питание вкусным и с красивой подачей, чтобы процесс заботы о здоровье приносил радость.

## *По каким параметрам вы определяете тип меню?*

Система питания SHA основана на здоровой, натуральной, заряжающей энергией и сбалансированной пище. Мы даем каждому гостю персонализированные рекомендации и подбираем лучшие варианты, подходящие именно ему. На консультации особое внимание уделяется следующим параметрам:

- строение тела,
- возможные заболевания,
- особые потребности.

## *К вам обращаются за незначительной коррекцией или есть примеры работы с серьезным ожирением?*

Есть различные примеры, но мы не рекомендуем устанавливать то или иное количество килограммов, которое человек должен потерять. У каждого гостя свои индивидуальные потребности, свое телосложение, специфические особенности структуры тела. Все это определяет процесс снижения веса. Наша миссия – помочь гостю добиться изменений в области здоровья и самочувствия: позитивных, существенных, долговременных, в рамках скоординированной оздоровительной программы, под чутким руководством ведущих экспертов.

## *Как лично вы относитесь к животному белку?*

Сбалансированное питание основано на контролируемом количестве еды и правильно скомбинированных ингредиентах, оно не вредит организму. Огромное количество международных институтов видят прямую связь между хроническими заболеваниями и высоким потреблением животного белка. Команда SHA создала различные варианты здорового меню, которые включают злаки, овощи, бобовые, небольшое количество рыбы; мы избегаем мяса, яиц, лактозы, сахара.

## *Рекомендовали ли бы вы выпивать 1,5-2 литра воды в день любому человеку, даже если он не хочет пить, или лучше употреблять воду только тогда, когда хочется?*

Наш организм нуждается в определенном количестве воды для поддержания ежедневной жизнедеятельности. Даже если человек ничего не ест, он все равно теряет около 600-800 мл воды, а в обычных обстоятельствах эта цифра, конечно, растет. Очень важно употреблять воду, даже если вы не испытываете чувство жажды, к тому же для этого есть много разных способов! Ешьте супы, пейте чай, в овощах также содержится вода.