

ЮБИЛЕИ НЕДЕЛИ: РЕПОРТАЖ С ТРЕХ ВЕЧЕРИНОК В МОСКВЕ

ЗНАМЕНИТЫЙ ЖУРНАЛ О ЗНАМЕНИТЫХ

НЕЦА

№ 15(704), АПРЕЛЬ 10, 2018

**МОДНЫЕ ОБРАЗЫ
ДЛЯ ВЕСЕННЕГО
НАСТРОЕНИЯ**



**НИКИТА
ПРЕСНЯКОВ:
«АЛЕНА
ПЕРЕВЕРНУЛА
МОЙ МИР»**



**БРИЖИТТ
МАКРОН:
УРОКИ СТИЛЯ
ОТ ПЕРВОЙ ЛЕДИ
ФРАНЦИИ**

АННА ЧУРИНА: ФОТОСЕССИЯ В ЗАГОРОДНОМ ДОМЕ

В СТИЛЕ ДЗЕН

Что объединяет Никиту Михалкова, Андрея Малахова, Елену Летучую и Сергея Шнурова? Все они любят отдыхать на испанском побережье Коста-Бланка, в спа-отеле SHA Wellness Clinic. HELLO! разобрался, почему этот курорт настолько популярен у знаменитостей



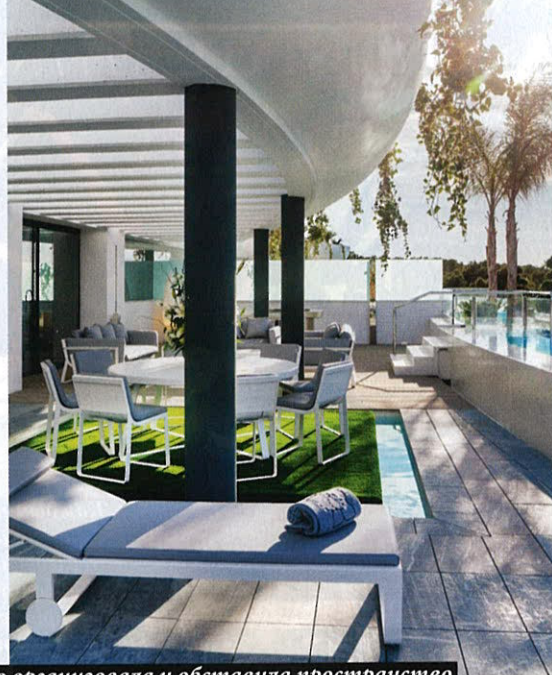
Недавно открытые резиденции SHA, в которых, как правило, останавливаются на длительный срок семьи с детьми, могут похвастаться одним из самых длинных стеклянных бассейнов в мире (на фото сверху). В главном здании отеля с верхней террасы открывается живописный вид на горы и городок Эль-Альбир (на фото внизу)



Ежедневные прогулки на рассвете к маяку или по берегу моря — это подготовка к насыщенному дню, в течение которого 300 специалистов оздоровительного курорта SHA Wellness Clinic сделают все, чтобы ваш организм полностью «перезагрузился». Пребывание в спа-отеле начинается с визита к доктору, который обязательно задаст вопрос: «Что самое важное в вашей жизни?» А вы обязательно ошибетесь... Потом, в течение отдыха, вас будут учить, что самое главное — это ваше здоровье. И в этом на личном примере убедился основатель SHA, аргентинский бизнесмен Альфредо Батальер Париегги, который более десяти лет назад страдал от проблем с пищеварением. И только встреча с основоположником современной макробиотики Мичио Куши спасла Альфредо. Мичио помог своему пациенту перестроить образ жизни, пересмотреть рацион и излечиться от болезни. Выздоровев, аргентинец решил поделиться своим опытом с другими. Так появилась идея создания оздоровительного центра, в котором восточные техники сочетались бы с западными достижениями медицины. По совету Куши Альфредо снес свой испанский дом у подножия гор Сьерра-Элады и построил там wellness-курорт. За последние несколько лет SHA сильно разросся. Этой весной здесь открылись резиденции — это полноценные квартиры, где гости могут останавливаться с детьми, что весьма кстати, ведь в самом отеле отдыхают только взрослые.

НЕДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Такое модное слово — «макробиотика». По сути, это особый,



11 резиденций оформлены в лаконичном светлом стиле: испанский дизайнер Эльвира Бланко организовала и обставила пространство по принципам фэншуй. Поэтому в SHA можно снять стресс благодаря не только спа-процедурам, но и просто созерцанию

В SHA WELLNESS CLINIC УЧАТ ПРАВИЛЬНО РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ В ЖИЗНИ: НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

здоровый образ жизни, сходный с тем, которого придерживались японские монахи тысячелетия назад. Откажитесь от мяса, яиц, молочных продуктов, сахара, овощей, которые растут ночью (например, картофель и помидоры)... Ешьте больше злаковых, водорослей, сезонных местных овощей... Такая жесткая диета многих пугает, но в SHA становится понятно, что из ограниченного набора продуктов можно приготовить сытные, вкусные блюда. Каннелони из цукини, консоме из водорослей с гречкой и шоколадный мусс из кэрб-порошка, получаемого из плодов рожкового дерева, — после такого обеда вы вряд ли быстро проголодаетесь. Но достоинство этих блюд не только в их вкусе и красивой подаче: все они приготовлены по принципу равновесия энергий инь и ян, которые есть не только в организме человека, но и в продуктах питания.

Итак, в зависимости от цели вашего пребывания в SHA — снятие стресса, похудение, избавление от вредных привычек — диетолог назначает вам меню: SHA, Biolight или Kushi — они различаются по количеству калорий. А на полдник всем полагается чай — из грибов шиитакэ, водорослей или трав. Тех, кто хочет овладеть искусством макробиотической кухни, ждут мастер-

классы. А гости резиденций под руководством шеф-повара могут приготовить эти блюда на кухне своего номера.

ПОРЯДОК И РАСПОРЯДОК

Оздоровительных процедур в течение дня так много, что отдыхающие до ужина ходят в махровых халатах — и это тоже своего рода составляющая стиля SHA: забудьте обо всем и думайте только о здоровье. И пока гости отеля приходят в спа-центр на глубокий массаж тканей, сеанс акупунктуры или омолаживающую процедуру для лица, отдыхающие в резиденциях встречают специалистов у себя в сьютах, где есть и массажный стол, и терраса для медитаций, и бассейн для аквагимнастики.

Собственно, номера — и в отеле, и в резиденциях — это тоже часть программы. Оформленные в светлых тонах интерьеры, в которых витают приятные ароматы и звучит расслабляющая музыка, настраивают на полный релакс. Можно часами любоваться через панорамные окна видом на горы и раскинувшийся внизу городок Эль-Альбир. И, поверьте, в голове не возникнет ни одной темной мысли — разве что желание уточнить, куда идти через полчаса: на биоэнергетический сеанс или на прием к остеопату. ▶



Елена Летучая и Ингеборга Данкуняйте недавно тоже посетили SHA

Как и большинство гостей SHA, Елена Летучая начинает свой день с утренней прогулки к маяку, путь к которому проходит через природный парк Сьерра-Элада



Каждый гость вечером получает индивидуальную программу на следующий день, который, как и предыдущий, распisan по минутам. На курорте скучать не приходится: фитнес-занятия с личным тренером, спа-процедуры, кулинарные мастер-классы... А еще нужно найти время на бассейн и аквазону!



ФРАЗА ГИППОКРАТА «МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ» КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ ОТРАЖАЕТ ФИЛОСОФИЮ SHA



В ресторане Shatadi готовят по принципам макробиотики: никакого мяса, сахара, яиц и молочных продуктов. Только на первый взгляд кажется, что придется поголодать. На самом деле каждое блюдо содержит максимально необходимое количество различных питательных веществ

Сын основателя SHA, Альфредо Батальер Пинеда, который теперь управляет отелем, уверен, что будущее за макробиотикой. «Сбалансированное питание, спорт и медитации помогут вылечиться от многих болезней», — считает он



АЛЬФРЕДО БАТАЛЬЕР ПИНЕДА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР SHA WELLNESS CLINIC

— Альфредо, SHA — это не просто отель или wellness-курорт; по сути, это стиль жизни. В чем заключается его философия?

— SHA — это поиск равновесия. Например, макробиотика, на основе которой строится вся программа в нашем отеле, подразумевает баланс между инь и ян, между Востоком и Западом. Мы помогаем нашим гостям сбалансировать питание, рассказываем, как правильно укреплять здоровье, какие физические упражнения делать.

— Вы предлагаете изменить свой образ жизни. Для многих это сложно. Что вы посоветуете?

— Безусловно, мы все заложники своих привычек. Но менять их сложно только сначала. Новая привычка вырабатывается в течение 90 дней. Три месяца работы над собой — и вы привыкнете к новому распорядку.

— А как проходит процесс адаптации лично у вас?

— Я придерживаюсь макробиотической диеты уже десять лет. Сложнее всего было отказаться от мяса. Я аргентинец, а в Аргентине мясо едят каждый день.

На третий месяц я перестал о нем вспоминать. Ведь я увидел результат: появилось больше энергии, чувства обострились — я стал лучше слышать, лучше различать вкусы и запахи, кожа приобрела свежий вид. Теперь мой день начинается с 20-минутной медитации. На завтрак сперва съедаю мисо-суп: паста мисо и водоросли активизируют метаболизм. А вечером пью яблочный отвар: он улучшает сон.

— Неужели мясо нельзя употреблять совсем?

— Давайте не будем впадать в крайности: мясо есть иногда можно! Мы же живем в социуме, поэтому приходится подстраиваться под общество. Пусть ваш правильный рацион составляет 80 процентов, а в 20 процентах позвольте себе расслабиться! Организм потом восстановится. Главное — научитесь понимать знаки своего тела: через глаза, волосы, кожу. В SHA наши специалисты учат этому языку тела.

— В России, например, не всегда можно найти качественные свежие овощи и морепродукты. Как быть в этой ситуации?

— Да, я слышал об этом. Но сейчас появляется все больше органических хозяйств, в том числе и в России. Также не стоит забывать о водорослях и злаковых: их купить несложно.

— В этом году SHA отмечает 10-летие. В чем причина такой популярности курорта?

— Во-первых, у нас одна из самых эффективных программ оздоровления и детоксикации. За неделю или две, которые вы у нас проводите, ваш организм подготавливается к правильному образу жизни, вы получаете небольшой результат. А возвращаясь домой, начинаете чувствовать себя еще лучше, и у вас появляется желание продолжать самим заботиться о своем здоровье. К нам приезжают политики, артисты, представители королевских семей. В результате и все остальные едут к нам. (Смеется.)