

ГРАЦИЯ – ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

ГРАЦИЯ

21 НОЯБРЯ 2017 (№ 34) 16+



МИЛА VS ДЕМИ
1:2 В ПОЛЬЗУ
МУР!

*С КЕМ
ВСТРЕЧАЛАСЬ
ЛЕТИЦИЯ
КАСТА
В МОСКВЕ?*

**8 СЕКРЕТНЫХ
ИНГРЕДИЕНТОВ,
СПОСОБНЫХ
СДЕЛАТЬ КОЖУ
ИДЕАЛЬНОЙ**



**ЭТО МНЕ, ЭТО
ОПЯТЬ МНЕ**
ЛУЧШИЕ НОВИНКИ
СЕЗОНА

ЭЛЬ ФЭННИНГ

**«ИДЕАЛЬНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ
МОЕГО ДНЯ – ОБЪЯТИЯ!»**





БЛОК *питания*

Глава отделений антивозрастной и внутренней медицины испанской клиники Sha Wellness Clinic доктор Висенте Мера рассказал GRAZIA о влиянии наших генов и образа жизни на внешний вид, вес и самочувствие. Текст: Анастасия Ежова



На территории комплекса Sha расположены 93 сьюта, японские сады-дзен, залы для пилатеса и йоги, бассейны, рестораны, SPA и даже клиника эстетической медицины

GRAZIA: Клиника Sha Wellness Clinic специализируется на оздоровительных программах для красоты. Расскажите, как строится ваша работа?

ВИСЕНТЕ МЕРА: Три столпа нашей клиники – правильное питание, упражнения и отдых. Причем для каждого пациента программа строится индивидуально, в зависимости от исходных данных и желаемого результата. Для начала мы проводим генетический тест – с его помощью можно узнать, какие именно проблемы есть или могут быть у конкретного человека и как с ними бороться. Именно гены показывают, какой рацион, вид спорта, да и стиль жизни подходит именно вам. Может быть, вам нужно спать не 10 часов, а 7 и вместо длительных пробежек выбрать бокс. Все это можно узнать с помощью одного теста! На его основе мы прописываем диету, биодобавки, занятия фитнесом, SPA-процедуры.

GRAZIA: Какие еще исследования вы проводите?

В.М.: Мы измеряем длину теломеров, чтобы узнать биологический возраст человека. Вообще их три: тот, что в паспорте, тот, на который человек выглядит внешне, и внутренний. Если молодая девушка работает и живет на износ, внутри она может оказаться 60-летней старухой. В моей практике такое бывало. Тест на теломеризацию сразу дает ответ, откуда берется плохое самочувствие, а в некоторых случаях и бесплодие!



В клинике Sha придерживаются принципов макробиотического питания, а именно гармоничного потребления продуктов двух энергий: инь и ян



Здоровый сбалансированный завтрак поможет вам чувствовать себя хорошо весь день!



Доктор Висенте Мера, глава отделений антивозрастной и внутренней медицины

GRAZIA: Можно ли уменьшить биологический возраст? Или этот процесс необратим?

В.М.: Именно этим мы и занимаемся. Год-два в спокойном режиме, с правильным питанием, физическими нагрузками и биодобавками (я предпочитаю традиционное китайское средство из астрагала перепончатого) – и длина теломеров увеличивается, тем самым омолаживая организм.

GRAZIA: То есть я могу пойти в аптеку, купить это средство, и все мои проблемы решены?

В.М.: Ни в коем случае нельзя прописывать самому себе лекарства и биодобавки! Нужно обязательно сделать анализы, а лучше генетический тест. Люди покупают мультивитамины, совершенно не задумываясь о том, что большое количество А и Е может вызвать головные боли, а всеми любимый магний – спровоцировать диарею!

GRAZIA: Можете назвать самую распространенную причину лишнего веса?

В.М.: Повышенный аппетит. Это тоже генетическая предрасположенность. Иногда, чтобы похудеть и улучшить самочувствие, достаточно сократить количество потребляемой пищи на 20-30%, оставив при этом то же количество витаминов и микроэлементов. Для уменьшения аппетита мы в клинике даем на завтрак мисо-суп. Можете попробовать такой способ сами.

GRAZIA: Что – прямо суп из пакетика?

В.М.: Да, он не хуже настоящего. Это как кофе, заключенный в капсулу: ты получаешь его за одну минуту, а не варишь в турке – десять.

GRAZIA: Какая еда, по-вашему, самая вредная?

В.М.: Конечно, сахар! Он нужен нам для энергии, но если вы не планируете бежать марафон, то не стоит им злоупотреблять. Молоко животного происхождения можно заменить ореховым. И поменьше ешьте мяса. Если вы сидите весь день в офисе, то не только углеводы, но и стейк тут же отложатся на бедрах и животе – ведь вы попросту не расходуете столько энергии, сколько потребляете! ©