

marie claire

МОДЕЛЬ: VIKTORIYA SASONKINA

**ГАДЖЕТЫ
ЛЮБВИ**
НА ЧТО
ПОРА
РЕШИТЬСЯ
В СЕКСЕ

**SHOES
FIRST**
99 ПАР
МОДНОЙ
ОБУВИ
НОВОГО
СЕЗОНА

**MY
WAY**

**ВСЯ ПРАВДА
О ДИЕТАХ
МОЛОДОСТИ**
КРУГЛЫЙ
СТОЛ
С ГЛАВНЫМИ
МИРОВЫМИ
ЭКСПЕРТАМИ

**ЯРКАЯ ПОЛОСА,
ВОЛАНЫ
И КРОП-ТОПЫ –
ДЛЯ СМЕЛОЙ ВЕСНЫ**

D: 9,50€ A, B, F, I, L, NL, SK: 10,00€ C, CY: 10,00€ GB: 6,50 GBP CH: 16,00 CHF; N: 97 NOK

ISSN 1562-5141



16003

9 771562 514007





СТАРИННЫЙ КУРОРТ В ЛАНДАХ С ГАСТРО- НОМИЧЕСКОЙ КУХНЕЙ, ОТ КОТОРОЙ ХУДЕЮТ

Главная программа, ради которой со всего мира приезжают в Les Prés D'Eugénie, называется *Minceur Essentielle* – «Снижение веса». Она включает в себя медицинские консультации, диетическое гастрономическое питание от Мишеля Герара и процедуры в термальном центре. Цель – осторожное регулирование метаболизма, гарантирующее долговременный оздоровительный эффект. Программы рассчитаны на 9 или 12 дней.
michelguerard.com

ФРАНЦИЯ *Les Prés D'Eugénie*

Экологический словарь дает такое обозначение Ландам: «Ланды – это донные, местами заболоченные пространства приморской низменности вдоль Бискайского залива во Франции, поросшие невысокими ксерофильными кустарниками». Представьте себе еще хвойный лес, как в сказке Шарля Перро «Спящая красавица», – в самой его гуще, в сердце региона Аквитания, где-то между Бордо и Страной Басков прячется старинный термальный курорт Les Prés D'Eugénie. Курорт и соседний одноименный городок названы в честь императрицы Евгении, жены Наполеона III. Евгения любила отдыхать в Биаррице и по пути всегда останавливалась тут принять ванну с термальной водой. Современная история курорта начинается с середины XX века, когда нынешняя его хозяйка Кристина Герар стала управляющей, а ее муж Мишель Герар – повар с тремя звездами Мишлена – вместе со своим другом, известным нутриционистом Патриком Серогом, создал свою знаменитую гастрономическую диету. О ней хочется сказать отдельно. Это не пресная постная диета, а полноценная

и необычайно вкусная еда. Правда, очень легкая – всего 1100 калорий в день. Бокал вина – не возбраняется. Худейте, что называется, со вкусом и удовольствием! Не хотите худеть – есть обычное гастрономическое меню, тоже от Мишеля Герара (попробовать его «сети» едут со всей Франции). В крайнем случае можно сорваться и поесть традиционной гасконской кухни (не самой, правда, легкой) в соседней таверне La Ferme aux Grives, где интерьеры возвращают к временам мушкетеров, а в печи томится тучная пулярка или молочный поросенок.

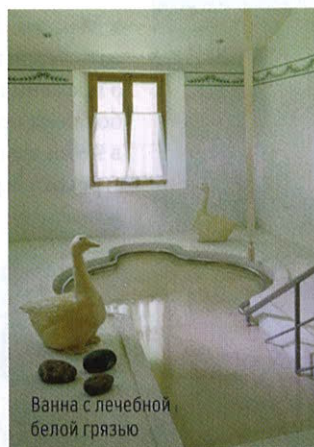
«Лучшая терапия – это красота!» – под этим девизом мадам Герар управляет своей мини-империей. И правда, на территории в 10 гектаров расположен прекрасный сад с розами и зеленые луга в окружении соснового леса. Главное здание оформлено в стиле ампир. В номерах – старые гравюры и антиквариат, но пафоса при этом не ощущается. Мебель – легкая и изящная, а света очень много. Во владениях Гераров есть также монастырь XVIII века и старейший постоялый двор. Они тоже пределаны под гостиницы, и интерьером каждого номера тоже занималась лично мадам Герар. И это чувствуется. Что вы приехали не в отель, а в гости. И вас здесь очень ждали.

Спа-центр расположился в старинном крестьянском доме с крошечным садом (где так и хочется встретить какого-нибудь гнома или хоббита) и живой изгородью. Это настоящая водолечебница с тремя источниками: грязевым и двумя термальными. Источники одобрены Академией медицинских наук Франции. Помимо процедур после медосмотра вам обязательно назначат питьевой курс термальной воды и отваров лекарственных трав. Местная вода богата олигоэлементами и обладает сильным мочегонным действием. Все процедуры тоже делают в уникальных интерьерах. Например, в покоях императрицы для принятия термальных ванн – комнате с камином и кружевными занавесками, ненавязчивым антиквариатом, старинным ковром и мраморной ванной. Где вы видели такой спа?



Диетические блюда в Les Prés D'Eugénie легкие, но вкусные. Пример обеденного меню: закуска из сельдерея с трюфельным сабайоном и овощами из местного сада, морские гребешки с цветком лимонного дерева, гасконский белый персик с вербеной.

СПА НАХОДИТСЯ В СТАРОМ КРЕСТЬЯНСКОМ ДОМЕ, ГДЕ ТАК И ХОЧЕТСЯ ВСТРЕТИТЬ ГНОМА ИЛИ ХОББИТА



Ванна с лечебной белой грязью



Мишленовский повар Мишель Герар



КАОЛИНОВАЯ ГРЯЗЬ Отдельно хочется сказать про местную лечебную грязь. Цвета она белого, а консистенция у нее как у ряженки. В ванне с такой грязью ощущаешь себя в невесомости. Можно принять любое положение, например позу эмбриона. В таком состоянии расслабляются все мышцы. Рекомендована при многих заболеваниях – от артрита до ревматизма. Кожа после таких процедур становится нежной и шелковистой. В спа множество процедур с применением термальной воды. Это и баня, и душ всех видов: игольчатый, душ-массаж, рассеянный душ с термальным паром, – и различные обертывания с грязью и травами. После таких процедур гармония души и тела вам гарантирована!