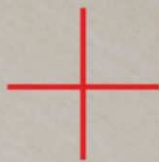


# ОК!

№ 06-07 (841-842) ■ 9 ФЕВРАЛЯ 2023 ■ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



Ангелина  
**СТРЕЧИНА**  
и Илья  
**МАЛАКОВ** —  
впервые  
о своей истории  
любви

Новое лицо  
российского  
кино

**МАРК**  
**ЭЙДЕЛЬШТЕЙН**



## Владимир ВДОВИЧЕНКОВ и Елена ЛЯДОВА

А также Евгений Миронов, Иван Янковский и Диана  
Пожарская, Никита Ефремов, Дарья Златопольская,  
Марина Зудина, Алексей Гуськов  
и другие герои премии «ЗОЛОТОЙ ОРЕЛ»

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА 85 РУБЛЕЙ



WWW.OK-MAGAZINE.RU



Отель Chenot построен в стиле альпийского шале архитектором Мишелем Жуане. Здесь 72 номера с дизайнерскими интерьерами и три виллы

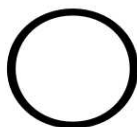


## Делить на 800

*Побывав в детоксе в центре CHENOT PALACE GABALA, в Азербайджане, beauty-директор ОК! поняла, что голодать среди красивых ландшафтов и интерьеров совсем не тяжело, а даже приятно и полезно*



**НАТАЛИЯ ФИЛИПЧЕНКО,**  
BEAUTY-ДИРЕКТОР  
журнала  
и сайта ОК!



методе французского врача-диетолога Анри Шено я знаю давно: много

лет назад доктор придумал новое wellness-направление — биоонтологию, которая решает такие проблемы, как избыточный вес, токсикация организма, хроническая усталость, стресс и старение. Сам Анри, как-то заболев от переутомления, понял, что превентивная забота о здоровье важнее всего и

начинать ее надо с качества питания. Так появился метод Шено и созданные по нему оздоровительные программы. Специализированных центров, где их можно пройти, сегодня два: один — в Швейцарии на берегу Люцернского озера, а второй открылся в 2016 году в Габале.

Говорят, что Анри Шено сам летал над Азербайджаном на вертолете, чтобы выбрать уникальное место для своей клиники. И нашел его на севере страны, возле озера Нохур, в предгорье Большого Кавказского хребта.

### **Жизнь на 800 калорий**

Но всё же первое, что приходило мне на ум при слове Chenot, была диета, о которой ходят легенды даже среди самых стойких приверженцев ЗОЖа. Все знакомые в один голос твердили: готовься, еды будет мало, а есть будет хотеться постоянно. Мне раньше приходилось бывать в подобных детокс-клиниках, но никогда еще испытания не были так суровы. Обычно на выбор предлагают два меню — на 800 и 1200 калорий, но в Габале такого выбора нет — только 800, только

хардкор. В нем полностью исключаются продукты животного происхождения, а щадящий рацион биолойт на 1200 калорий может прописать лишь лечащий врач в особо важных случаях.

### **Фрукты-овощи и не только**

Как это выглядит на практике? На завтрак вас ждет печеный фрукт, например яблоко, айва или груша. Или теплый фруктовый смузи. Кофе — только по распоряжению врача, а без него вы сможете насладиться лишь чаем или цикорием. Далее следуют процедуры, которые также должны способствовать детоксикации: различные ванны, обертывания, душ Шарко и биоэнергитический массаж Шено по меридианам. На всех процедурах обычно сладко спишь, так как после скудного завтрака сил особо не прибавляется. На обед бежишь как на праздник: здесь ассорти пошире — вас ждет овощной салат и горячее блюдо из круп (киноа) или нутовой пасты и печеного овоща. Никаких крахмалистых овощей и животных белков, включая молочные, вам не подадут. Не надейтесь. Ужин — самый обильный прием пищи.

DR СВЕДЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НАСТОЯЩЕЙ СТАТЬЕ, НЕ ЯВЛЯЮТСЯ РЕКЛАМОЙ, НОСЯТ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ХАРАКТЕР И РАЗМЕЩЕНЫ В ЦЕЛЯХ ПОВЕДЕНИЯ ДО ЧИТАТЕЛЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ МОДЫ, СТИЛЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ. ИЗЛОЖЕННАЯ В СТАТЬЕ ПОЗИЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИЧНЫМ МНЕНИЕМ АВТОРА



СТАРАНИЯМИ ШЕФ-ПОВАРА БЛЮДА ПОЛУЧАЮТСЯ ВКУСНЫЕ И КРАСИВЫЕ НА ВИД. ВСЕ ОНИ ПРИГОТОВЛЕНЫ ИЗ СВЕЖИХ И ТЩАТЕЛЬНО ОТОБРАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАЩИТИТЬ КЛЕТКИ ОТ ОКИСЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА. ПОСЛЕ УЖИНА СТОИТ ПРОГУЛЯТЬСЯ ПО ОКРЕСТНОСТЯМ И ПОДЫШАТЬ НЕВЕРОЯТНО СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ: МЕСТНЫЕ ШУТЯТ, ЧТО ЕГО МОЖНО ПИТЬ КАК КЛЮЧЕВУЮ ВОДУ.



Здесь будет салат, овощной суп-пюре и горячее из тех же печеных овощей. Соль, сахар, любые соусы — полностью запрещены.

В режиме дефицита калорий тяжело существовать только первые два дня — может болеть голова и ощущаться слабость. Потом организм перестает удивляться и бунтовать и включается в работу. Начинается процесс аутофагии — избавления от плохих клеток, самовосстановления, постепенно запускаются антивозрастные и противовоспалительные механизмы. К тому же в Габале много активностей, которые помогают отвлечься от мыслей о еде. Невероятной красоты природа и большая территория (26 га), по которой можно гулять часами или кататься на велосипеде. Озеро, на берегу которого приятно помедитировать. Два огромных бассейна: один крытый (165 м<sup>2</sup>), другой открытый (555 м<sup>2</sup>) с подогревом, в котором не холодно даже зимой (проверено!). Термальный комплекс с тремя видами саун, фитнес и зал для флай-йоги. Сад, где растут японские клены и другие экзотические деревья. В часе езды — горнолыжный комплекс «Туфандаг»: 10 лыжных трасс протяженностью 17 км.

**Перезагрузка включена**

Постепенно полностью отключаешься от всего и понимаешь, что детокс-меню — лишь одна из кнопок, которую надо нажать для апгрейда системы. В Chenot исповедуют принципы превентивной медицины, которая направлена на то, чтобы не лечить, а предотвращать заболевания. На эту великую цель

работает каждая мелочь. Неслучайно в меню включены лишь растительные продукты. Их готовят по особым технологиям: низкие температуры, «влажная» готовка и кислые маринады, которые уменьшают содержание гликанов. Дольше 7–10 дней такую диету держать не нужно. В моей рабочей поездке получилось всего четыре, но и их хватило для того, чтобы я не только скинула 3 кг, но и перестала ментально зависеть от еды. Да, я по-прежнему люблю вкусно поесть, но теперь могу управлять своим желанием, а значит, лучше контролировать жизнь и заботиться о здоровье. **OK!**

Визит в Chenot начинается с посещения врачей и разработки индивидуальной программы питания, процедур и физиотерапии

