

ГРАЦИЯ – ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

15 МАЯ 2018 (№ 16) 16+

УСТАЛОСТЬ?  
НЕ СЛЫШАЛА!  
ЕВА ЛОНГОРИЯ  
О БЕРЕМЕННОСТИ

ПРЕСЕКЛИ  
НА КОРНЮ:  
МИФЫ И ПРАВДА  
ОБ ЭПИЛЯЦИИ

ДАВАЙТЕ  
АКТИВНЕЕ!



Гардероб,  
который  
мотивирует



#ROYALWEDDING

# Меган и Гарри

СЫГРАЮТ СВАДЬБУ  
ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ





**САМЫЙ  
УГЛУБЛЕННЫЙ**

Большие пространства и абсолютная приватность – гости Sha должны чувствовать себя максимально комфортно и защищенно



**Обязательно...**

...посетите кулинарные курсы Академии Sha. Это нужно, чтобы закрепить правильные привычки и надолго сохранить с трудом установившийся баланс. Вы узнаете все принципы макробиотической кухни, способы приготовления блюд летом и зимой – и, в конце концов, просто научитесь правильно резать лук и чеснок!

**SHA WELLNESS CLINIC, ИСПАНИЯ**

Сюда нужно ехать осознанно и целенаправленно, понимая, какую именно проблему вы хотите решить – похудеть, очистить организм, наладить питание или, например, бросить курить. По итогам общения со специалистами клиники (а всего их тут, на минуточку, более 300!) и исходя из результатов исследований, которые показывают состояние организма, подбираются программа оздоровительных, спортивных, косметических процедур и система питания. Последняя, к слову, основана на принципах макробиотики. Диета корректируется в соответствии со временем года, постоянным местом проживания и индивидуальными потребностями. Лично мне было очень сложно отказаться от кофе, но предложенное меню с травяным чаем и разнообразными десертами чудесным образом отвлекло мое внимание, и у меня даже перестроились привычки – кофе я больше не пью. В дополнение подбирается программа терапии: акупунктура, шиацу, остеопатия, рейки, глубокий массаж тканей. Все это помогает активизировать естественные процессы в организме, отвечающие за метаболизм. Я, например, много занималась спортивной ходьбой, йогой, посещала лимфодренажный массаж. Но мой фаворит – гидромассаж, благодаря которому ушли зажимы и прекратились мышечные боли. И если вы давно мечтали познакомиться с новой, улучшенной версией себя, то теперь знаете, что в Sha для этого созданы все условия. ☺



На море вы сможете любоваться с высоты, а купаться предлагают в многочисленных бассейнах



РЕКОМЕНДУЕТ

**ОКСАНА  
ПАШКЕВИЧ,**  
фотодиректор



Sha находится неподалеку от городка Альбир, на восточном побережье Испании

Консультации специалистов и обучающие лекции – обязательный пункт программы

