

# TATLER®

ДЕКАБРЬ  
2020

## ПАПА ПОПАЛ

ДОВЕДЕТ ЛИ  
СУРРОГАТНОЕ  
МАТЕРИНСТВО  
СВЕТСКИХ ОТЦОВ  
ДО ТЮРЬМЫ?

САМЫЙ  
КРАСИВЫЙ ДОМ  
СЕРЕБРЯНОГО  
БОРА

ТАНЦУЮТ  
ВСЕ

ИНДИЙСКИЕ  
МИЛЛИАРДЕРЫ  
ССОРЯТСЯ  
В ЛОНДОНЕ

## ЕВА ГРИН

«ЖИЗНЬ ПРИДУМАЛА ДЛЯ НАС СЦЕНАРИЙ  
ПОСТРАШНЕЕ ФИЛЬМА УЖАСОВ,  
И КОНЦА ЭТОМУ КИНО НЕТ»

# ШЕНО-МОНТАЖ

Флагманский медцентр Chenot переехал из итальянского Мерано в швейцарский Веггис. Виктория Манасир слетала на разведку.

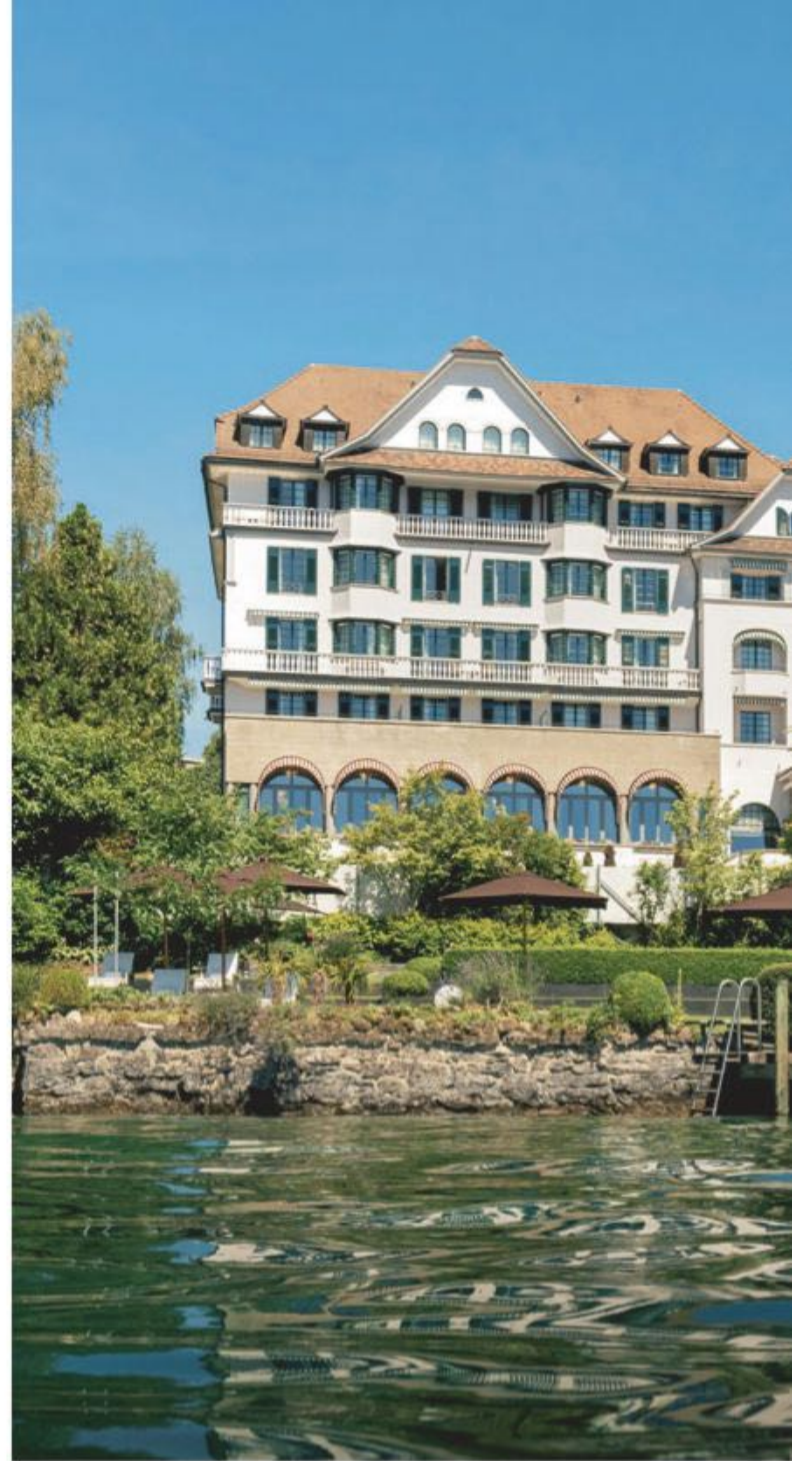
**С** оздоровительным методом Анри Шено я познакомилась шесть лет назад в итальянском отеле Palace Merano. В велнесекту меня завербовали сразу, и я стала навещать это намоленное татлеровскими героями место несколько раз в год.

В прошлом ноябре стало известно, что Шено открывает отель в швейцарском Веггисе на берегу Люцернского озера. Но карантин спутал все карты, и приглашение погостить в Chenot Palace Weggis пришло только в июне. Поначалу я засомневалась. Я привыкла к Мерано, знала каждую тропинку, словом, чувствовала себя там как в лоне матери и не была готова к экспериментам. Но тут как гром среди ясного неба: метода Chenot в Palace Merano больше нет. Как и самой четы Шено: Анри ушел на пенсию и теперь гуляет вдоль Люцернского озера, а его жена Доминик продолжает руководить отделом диетологии и радушно встреча-

ет верных последователей метода в новой локации.

В Веггис я сбежала с раскаленной Сардинии, где в тот момент отдыхала с семьей. Из многочисленных детей (у меня их четверо) в эту авантюру со мной решила пуститься только дочь Дана. Ей шестнадцать, и в плане еды она руководствуется прежде всего своими желаниями. Летела Дана с четкой целью похудеть и в итоге за неделю сбросила три килограмма. У меня такой задачи не было. Для меня Chenot в Веггисе в большей степени стал местом полного умиротворения. Там все способствует тому, чтобы сбросить не только килограммы, но и тяжесть с души. Локация располагает: никаких мистралей, как на Сардинии, вокруг только горы и леса.

На избавление от стресса направлены и многие процедуры. В одном из кабинетов на меня надели наушники с расслабляющей музыкой. Свет, температура и запахи были подобраны так, чтобы оказать максимальный седативный эффект. Я до сих пор вспоминаю, как хорошо спала в Веггисе. Просыпалась легко и рано, как и Дана, хотя она вообще-то не любит расставаться с подушкой и одеялом. Почему там так хорошо спится? Думаю, есть несколько причин. Ешь ты мало и правильно, так что организм не тратит много энергии на переваривание. Кислорода в избытке, поэтому сон получается глубокий и качественный. Немалую роль играет и архитектура отеля: качественная изоляция и никаких лишних звуков, способных вырвать тебя из объятий Морфея. В дизайне все продумано до мелочей, придаться



Ванная комната в Deluxe Junior Suite.



Виктория Манасир (Vikiland) на сеансе Neuras.



Двадцатиметровый бассейн в спа-комплексе.

На берегу  
Люцернского  
озера.



Chenot Palace  
Weggis.

## «ЕСЛИ УЖ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ, ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРЕДЛОЖАТ МАЛЕНЬКОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ ЯБЛОЧКО».

не к чему. Здание Chenot Palace Weggis в стиле Belle Époque было построено на рубеже XIX–XX веков. К заезду Шено его перестроили, а также добавили новые корпуса. Я жила в исторической части, похожей на замок.

**Н**аша программа, весьма активная, длилась неделю. Вначале мы прошли обследование и сдали анализы — в отеле продвинутая лаборатория. Когда я показала результаты московским врачам, они подтвердили очень высокий уровень исследований, который дает более глубокие представления об организме и его потребностях. Каждый день мы с Даной делали три базовые процедуры — обертывание, душ Шарко и массаж — плюс разнообразные витаминные капельницы и процедуры, которые назначил терапевт. Особенно меня впечатлили Neuras и криосауна. Neuras — это методика, разработанная для снятия

скелетно-мышечных болей и лечения нарушений нервно-мышечного аппарата. Я часто слышала от массажистов о гипермобильности: сказывается мое танцевальное прошлое и высокий рост. Вначале мы с тренером выполняли физические упражнения с подвешиванием отдельных частей тела, когда перебирается буквально каждый позвонок. А в конце решились на полноценную экзекуцию, при которой тебя целиком подвешивают на специальных ремнях, и это особый кайф — полное расслабление. Отдельный восторг — криокамера с температурой  $-110^{\circ}\text{C}$ . Я о ней много слышала, но прежде не пробовала. В Chenot ходила туда каждый день. Сначала на минуту — мне казалось, это предел. А к концу недели стойко терпела целых пять. Эффект заметный: уходят объемы, кожа становится более упругой и чистой, чувствуешь прилив энергии. Я уже всем друзьям посоветовала.

Конечно, эффект от процедур не был бы таким явным без диеты. Меню Chenot Palace Weggis разработано Доминик Шено — все правильное, легкое, веганское. Очень вкусно, всегда бы так питалась. Конечно, первые пару дней, когда организм перестраивается и привыкает к сокращенному количеству калорий (особенно после Сардинии), грустновато. Чувство голода имеет место быть. Однако, если уж очень хочется есть, дополнительно предложат маленькое запеченное яблочко или правильные хлебцы. Это, конечно, не шматок мяса и кружка пива, но для того, чтобы хорошо себя чувствовать и заниматься спортом, достаточно.

Все процедуры мы старались пройти в первой половине дня, а после обеда ходили в горы на трекинг, поднимались на фуникулере, катались на корабликах и самом старом поезде Европы, любясь потрясающими видами Альп и их окрестностей. Плавали в Люцернском озере — вода в нем чистая, прозрачная. Помимо этого каждый день ходили в бассейн (в Chenot просто потрясающий спа-комплекс) и спортзал, в котором есть Altitude Room — комната с разреженным воздухом, как на высоте две тысячи метров. За счет нехватки кислорода все упражнения, которые там выполняешь, дают больший эффект.

После недели в Chenot Palace Weggis чувствуешь себя легким и чистым. После возвращения еще примерно месяц легко придерживаться такого же правильного образа жизни. Потом, конечно, начинается — тут переела, тут перегуляла, тут перепила. Поэтому на детокс надо ездить хотя бы два раза в год. Я уже планирую следующий визит. Дана, по-моему, тоже. ❖