

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

Юлия
Пересильд

“Одиночество —
мой ресурс”

- Хорошо жить в плохом мире?
- Я был нелюбимым ребенком
- Ремонт как повод узнать себя



ПОТЕНЦИАЛ

- Бежать и радоваться
- Убедить близкого пойти к психологу

ДОСЬЕ **ИЗБАВИТЬСЯ**
ОТ КОМПЛЕКСОВ

ISSN 1817-4582

21009

9 771817 458209

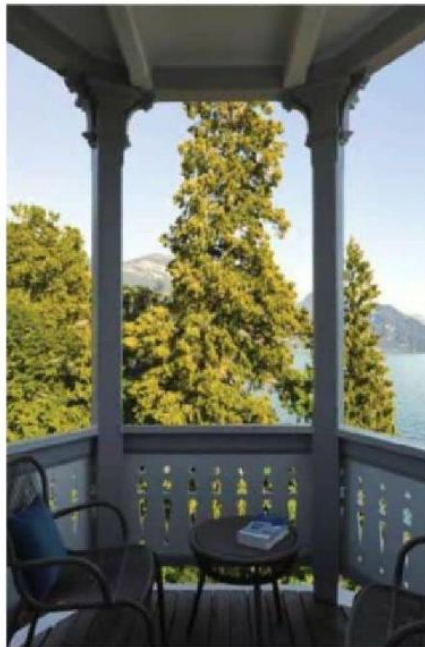


Комплексный ПОДХОД К СЧАСТЬЮ

Знаменитую оздоровительную методику Анри Шено теперь практикуют по новому адресу — на берегу сказочно красивого Люцернского озера открылся отель Chenot Palace Weggis. А значит, редких мест, где даже за короткий отпуск можно привести себя в порядок, стало на одно больше.

Текст Ирина Урнова

Решаясь заняться здоровьем, фигурой или состоянием кожи, мы ищем простых советов — как начать и что поможет укоротить путь к достижению цели. Если нам везет пообщаться со специалистом, в ответ мы слышим — важен комплексный подход! Легко сказать, но как внедрить в свою и без того насыщенную заботами жизнь еще и комплекс мер, на которые подчас нет ни времени, ни прочих ресурсов? Именно этот вопрос в свое время подтолкнул легендарного диетолога



Анри Шено на разработку метода оздоровления, который помог бы комфортно перестроить режим, питание, улучшить самочувствие и обрести вожаделенное равновесие в мыслях и чувствах. Причем так, чтобы на это ушли не месяцы, а одна-две недели, после которых останется лишь поддерживать новые привычки и радоваться новому себе. И ему это удалось — отдых для каждого гостя Chenot Palace Weggis, флагманского отеля, полностью посвященного методу Анри Шено, выстроен так, чтобы без лишнего напряжения пройти максимальный спектр оздоровительных услуг. А заодно насла-



дополнить услугами вроде LED-терапии и уколов красоты. За всеми приятными занятиями многие и не сразу замечают, что плечи расправились и улучшилась осанка, пищеварительная система заработала как часы, в тело вернулась легкость, в душе воцарилась безмятежность. Так и работает уникальная методика Шено – делает нас моложе, здоровее и счастливее, пока мы отдыхаем. ■

Подробнее на chenotpalaceweggis.com

даться покоем, глубоким сном и волшебными видами Швейцарских Альп. Несмотря на насыщенность, оздоровительная программа тут дается максимально комфортно и легко. Вместо того чтобы каждый день собирать волю в кулак и тащить себя на тренировку или есть скучную брокколи на пару, ты просто переходишь из одних заботливых рук в другие, в перерыве наслаждаясь прогулками, плаванием в бассейне и действительно вкусно питаешься согласно принципам специально подобранного рациона. Первый день уйдет на знакомство: консультации с врачами, лабораторную диагностику, биоэнергетическое

обследование, оценку оксидативного стресса и содержания коллагена в коже, тест на пищевую непереносимость и прочие моменты, которые помогут составить индивидуальный план. Все остальные дни гости в халатах вальяжно перемещаются из отделения физиотерапии в массажные кабинеты, многочисленные варианты гидротерапии сменяются обертываниями, акупунктурой, рефлексотерапией и еще множеством процедур, из которых по кирпичику день за днем выстраивается крепкий фундамент здоровья и отличного самочувствия. На десерт – уход за лицом по авторскому методу Шено, который можно

