

Диета Шено

Antiage-наука перешла от традиционного лечения заболеваний к концепции хорошего самочувствия и модели успешного старения. Таким образом, цель антивозрастной медицины заключается в оптимизации функций организма и достижении баланса между телом, разумом и духом.

Метод Шено использует передовые технологии и научно доказанные разработки, чтобы помочь людям как можно дольше сохранять молодость, ревитализировать энергетические каналы и функции организма для поддержания умственного и телесного здоровья. Одним из основных компонентов терапевтических программ Шено является диета.

Индивидуально подобранная для каждого гостя диета необходима для гармонального перезапуска организма и улучшения обмена веществ, чтобы максимизировать эффект от метода Шено. Диета Шено стремится освободить клетки от токсинов, обеспечивая организм необходимыми питательными веществами для оптимального метаболизма и регенерации всего организма.

План диеты по методу Шено предусматривает три основных шага:

- 1) Wellness анализ
- 2) Интенсивное лечение
- 3) Улучшение качества жизни

Первый шаг предполагает индивидуальный и всесторонний анализ образа жизни человека и его привычек, таких как диета, физическая активность, сон, потребность в общении и т.д.

Интенсивное лечение является основным компонентом диеты Шено. Оно опирается на современные исследования о здоровом образе жизни и старении.

Философия диеты Шено основывается на повышении биодоступности питательных веществ, создании нетоксичной клеточной среды и обеспечении идеального соотношения энергии и питательных веществ для восстановления и поддержания организмом стабильной внутренней среды (гомеостаз).

Умело «встроив» результаты научных исследований в процесс выбора продуктов и приготовления пищи, научная команда Шено разработала два различных варианта диеты: детокс и Biolight. Обе диеты включают в себя только свежие и тщательно отобранные ингредиенты с противовоспалительными свойствами и отрицательными PRAL (Potential Renal Acid Load), чтобы защитить

клетки и структурные белки от окислительного стресса и повреждения кислой средой.

Кроме того, при приготовлении блюд используются особые технологии — низкие температуры, “влажная” готовка и кислые маринады, — которые уменьшают содержание AGEs (Advanced Glycation End products) в диете. AGEs влияют на старение и развитие многих дегенеративных заболеваний, таких как сахарный диабет, атеросклероз и болезнь Альцгеймера.

Детокс-диета — это семидневный план питания, предусматривающий ограничение калорийности рациона. Это делается для того, чтобы повлиять на различные биомаркеры (например, снизить уровень глюкозы и инсулина) и уменьшить окислительное повреждение организма за счет уменьшения потока энергии и замедления обмена веществ. Помимо использования во время интенсивного лечения, детокс-диета является отличным вариантом для кратковременного голодания. Придерживаясь детокс-диеты один-два дня в неделю, можно продлить пользу от лечения по методу Шено, поскольку это помогает организму восстановить силы и поддерживает хорошее самочувствие.

Biolight-диета — это повседневный план питания, основанный на правильном соотношении макроэлементов и направленный на максимизацию функций организма и восстановление гормонального баланса. Эта диета идеально подходит для тех, кто хочет восстановить и оптимизировать энергетический метаболизм для достижения и поддержания здорового веса.

Финальная составляющая философии диеты Шено — это обучение гостей тому, как можно изменить свое пищевое поведение и образ жизни, чтобы оставаться здоровыми. Персональная консультация по улучшению образа жизни дает рекомендации, основанные на результатах wellness анализа, научно обоснованных компонентах диеты Шено и выборе осознанного образа жизни.

Конечно, секрет достижения хорошего самочувствия и успешного старения заключается не только в диете. Настоящий “источник молодости” — в том, как мы живем каждый день и как относимся к своему телу. Метод Шено восстанавливает тело, разум и дух и закладывает основу для здорового образа жизни и хорошего самочувствия.