

PSYCHOLOGIES

3
ТЕСТА

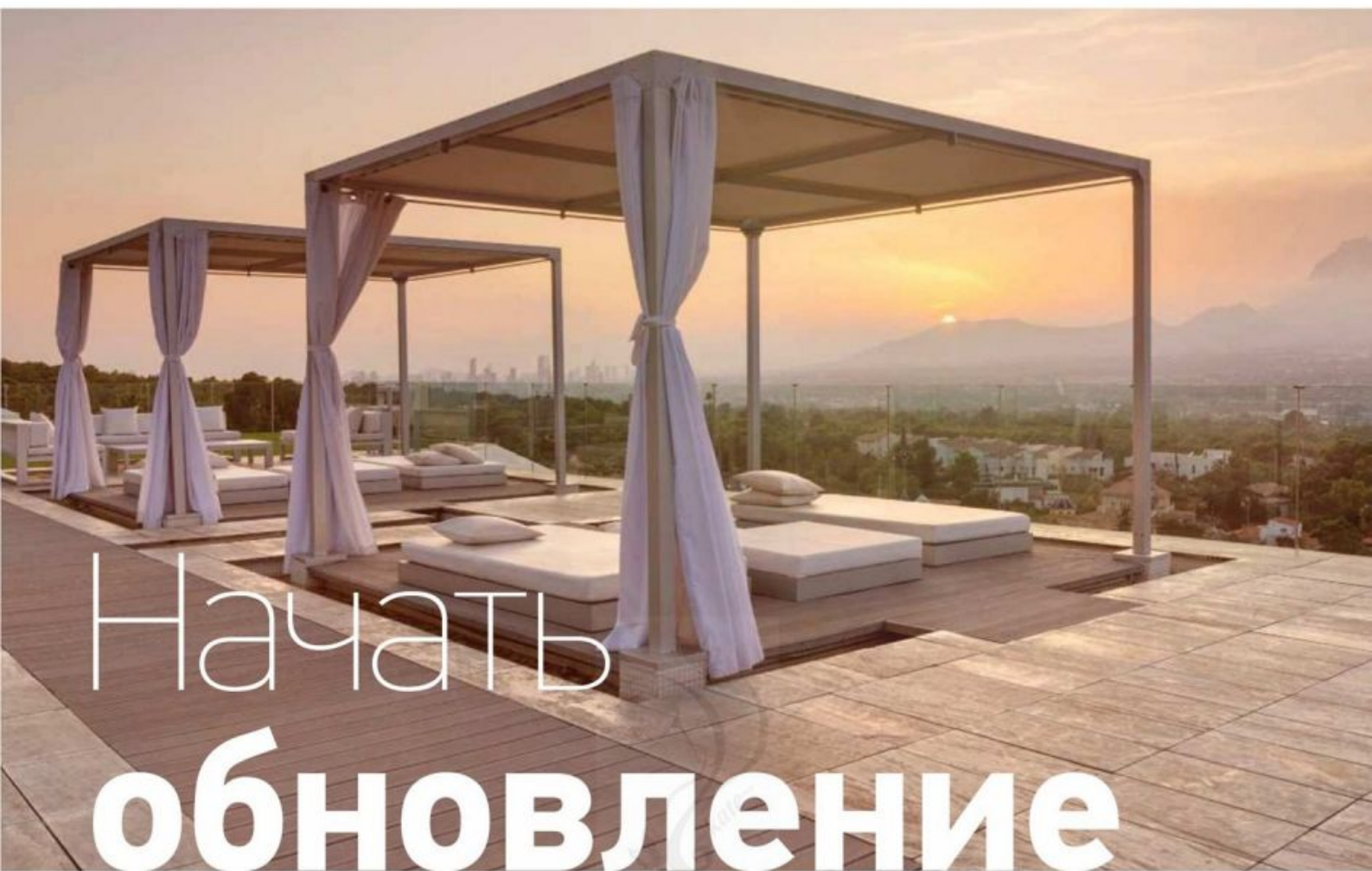
АНДРЕЙ КУРПАТОВ
о духовных практиках
и нехватке нехватки

РЕШЕНИЯ,
КОТОРЫЕ
МЕНЯЮТ
ЖИЗНЬ

- дружить с собой
- преодолеть страх
- стать богаче



ISSN 1817-4582
22012
9 771817 458209



Начать обновление

Плохие новости и стресс влияют на наше здоровье не меньше, чем вредные привычки. Уникальная методика SHA Wellness Clinic поможет обрести не только оптимальную физическую форму, но и внутреннее равновесие.

ТЕКСТ: **ИРИНА УРНОВА**

Серьезно увлеченным ЗОЖ-энтузиастам оздоровительная клиника SHA Wellness Clinic наверняка знакома — если не по собственному опыту, то по восторженным рассказам тех, кому повезло в ней побывать. За считанные недели, а то и дни даже самого замученного проблемами, стрессом и плохой экологией человека здесь возвращают к качественной жизни и отличному самочувствию. Специалисты клиники помогают наладить питание, нивелировать последствия стрессовых нагрузок, избавиться от вредных привычек, повысить уровень физической активности, подлатать здоровье, очистить голову от информационного мусора и, конечно, по-настоящему хорошо отдохнуть.

Впрочем, такая тотальная перезагрузка в первую очередь как раз будет полезна тем, кому с трудом удастся поддерживать здоровый образ жизни и оставаться «в себе», будучи погруженными в пучину неблагоприятных событий и пугающих новостей. Именно эффективная комплексная проработка по индивидуальной программе ежегодно привлекает в SHA как новых гостей, так и верных завсегдатаев.

В основе методики SHA Wellness Clinic лежит убеждение, что здоровье — это не столько отсутствие болезней и плохого самочувствия, сколько оптимальный баланс физического, ментального и эмоционального состояния. Именно поэтому огромное внимание здесь отводится не только



НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Знаменитая клиника SHA Wellness Clinic расположена в Испании недалеко от Аликанте, но совсем скоро уникальная методика будет доступна и в других точках мира. В 2023 году распахнет свои двери клиника SHA Mexico, а на 2024-й запланировано открытие SHA Emirates.

медицинским обследованиям и инновационным лечебным технологиям, но и целому спектру других методик: восточным оздоровительным практикам и натуральной терапии, тренировке когнитивных способностей, мягкому, но эффективному переходу от вредных привычек к полезным и, конечно, правильному питанию, которое стоит отметить отдельно. Здоровая пища в SHA возведена едва ли не на уровень высокого гастрономического искусства — никаких унылых овощей на пару в сопровождении водянистой овсянки.

Из органических овощей и фруктов, многие из которых выращивают тут же на собственном огороде, а также цельных злаков, бобовых и даже водорослей повара местного ресторана Shamadi создают вкусные и здоровые блюда, в основе которых лежит микс средиземноморской и японской кухонь. Как и в целом вся программа оздоровления, рацион питания составляется для каждого гостя индивидуально. Прибавьте к этому возможности оценить свой возрастной запас, состояние тканей и систем организма, генетический статус и эмоциональное состояние с последующей проработкой выявленных проблем, и вы поймете, почему посетить эту уникальную клинику стоит хотя бы раз в жизни. Хотя те, кому уже посчастливилось тут побывать, не раздумывая возвращаются снова и снова.

