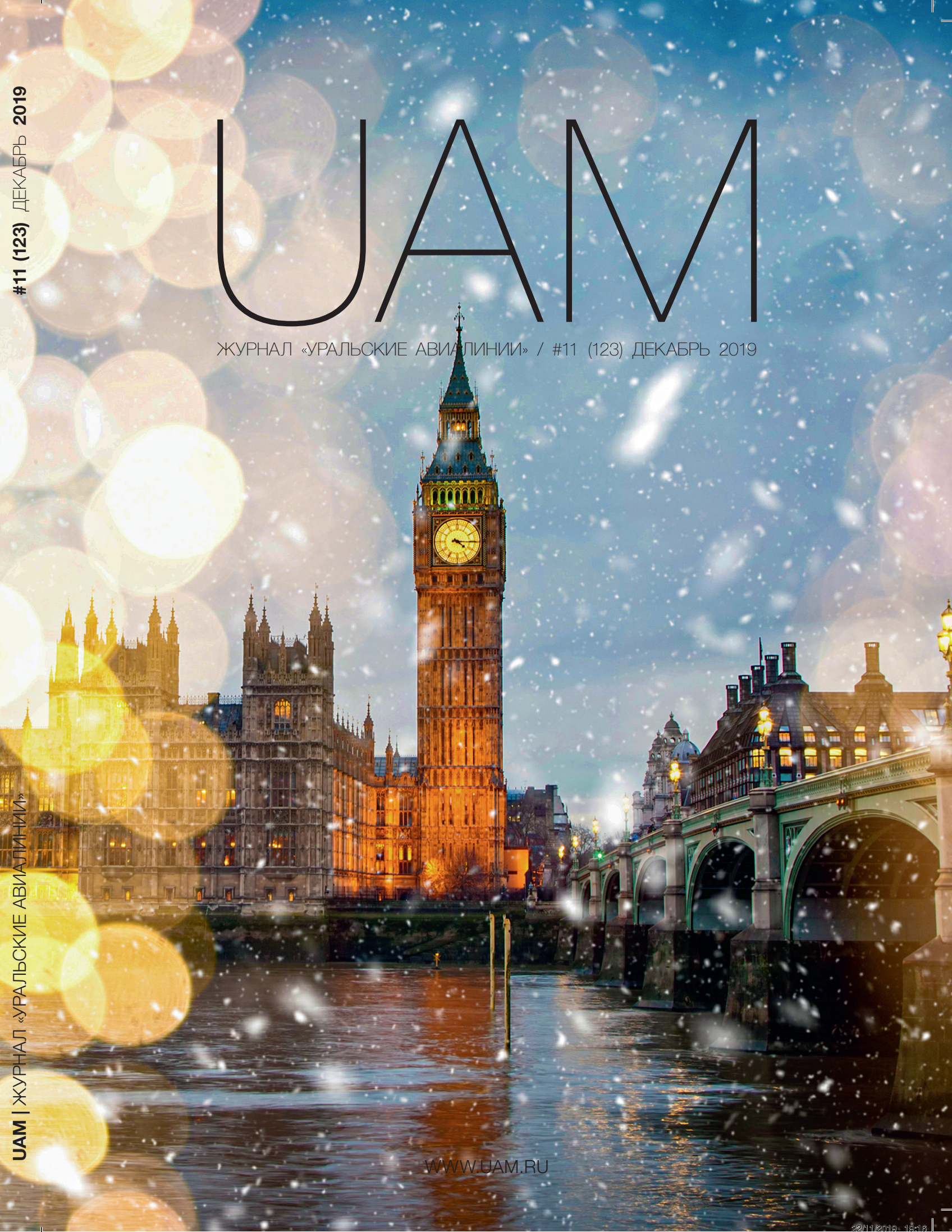


# UAM

ЖУРНАЛ «УРАЛЬСКИЕ АВИАЛИНИИ» / #11 (123) ДЕКАБРЬ 2019





A woman is seen from behind, relaxing in a swimming pool. The pool is surrounded by modern lounge furniture and a well-manicured garden with palm trees and other plants. A staff member in a light-colored uniform is walking on the right side of the pool, carrying a stack of white towels. The scene is set in a bright, sunny environment, likely a wellness resort.

# СМАРТ-ОТПУСК в SHA Wellness Clinic

БЕСЕДОВАЛА ЮЛИАНА НОВОСЕЛОВА

*Адептам ЗОЖ и считающим каждую калорию не зазорно заказать себе паэлью с морепродуктами в Испании, кашу с бараниной во Франции или всевозможные азиатские специалитеты, далекие от стандартов здорового питания. По крайней мере, так поступает Альфредо Батальер Пинедо — генеральный директор и совладелец оздоровительного центра SHA Wellness Clinic в Аликанте. Прилетев в Москву всего на пару дней, господин Батальер нашел время в сверхплотном графике для интервью нашему журналу и рассказал, как пересмотреть свои пищевые привычки в формате непродолжительного отпуска.*



АЛЬФРЕДО БАТАЛЬЕР ПИНЕДА,  
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
И СОВЛАДЕЛЕЦ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ЦЕНТРА SHA WELLNESS CLINIC

— Любопытная деталь, которая характеризует русский менталитет: мы откладываем визиты на профилактические медицинские осмотры до последнего, а затем хотим быстро обрести заветные формы и вообще чувствовать себя превосходно. Испанцы более дисциплинированы в вопросах своего здоровья?

— Картина примерно та же. Большинство обращается к доктору тогда, когда чувствует недомогание или когда понимает, что настал некий критический момент — что-то болит, таблетки приносят облегчение лишь на время. Мы не ходим к доктору, чтобы сказать ему: «Добрый день, я чувствую себя прекрасно! Что мне сделать, чтобы продлить подобное состояние?» В SHA Wellness Clinic занимаются тем, что учат слышать свой организм и оперативно реагировать на малейшие изменения. Только так можно предотвратить наступление недуга. Мы даем знания в Академии здорового образа жизни (Healthy Living Academy), учим готовить полезные для здоровья блюда, проводим процедуры — восстанавливающие, тонизирующие, детоксикационные. Другими словами, прививаем полезную привычку жить в гармонии с собой.

— У наших соотечественников и SHA Wellness Clinic любовь взаимная. Как думаете, почему среди огромного выбора курортных и лечебных отелей россияне выбирают вас?

— Я выделил бы три причины. Первое — это близость культур: русские и испанцы отлично понимают друг друга. Второе — это эффективность программ SHA Wellness Clinic. Русские точно знают, чего хотят, и готовы предпринимать определенные усилия, чтобы добиться желаемого результата. Они ценят каждую минуту и берут от пребывания у нас все по максимуму. И видят результаты. Наконец, третья причина — налаженное транспортное сообщение. Стыковочные рейсы до Аликанте из регионов удобны. Кстати, мы с вами встречаемся в замерзающей Москве, а у нас сейчас солнечно, плюс 23 градуса!

— Средиземноморский климат — завидный бонус, который можно получить, пребывая в SHA Wellness Clinic. А если вспомнить испанские гастрономические соблазны... Как пересмотреть свои пищевые привычки за непродолжительный отпуск?



Текст

— Я бы назвал визит не просто отпуском, а смарт-отпуском. Задумайтесь, что обычно вы привозите домой из путешествий? Гигабайты фотографий, возможно, лишние килограммы, которые не идут вам на пользу. После отдыха в SHA Wellness Clinic вы вернетесь домой другим человеком — с новыми знаниями и в прекрасной форме. И вам уже не захочется съесть сочный бургер, потому что вы чувствуете себя очищенным и больше не желаете «засорять» себя. Принципы диеты, которую мы предлагаем в велнес-клинике, соответствуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения и совпадают с последними разработками научных институтов в области питания, таких как Гарвардская медицинская школа и Корнеллский университет. С ними мы тесно сотрудничаем не один год. И я не стал бы называть это кулинарной аскезой. Напротив, вы поймете, что полезная еда может быть разнообразной, вкусной, ее можно подавать изысканно и наслаждаться сочетанием вкусов.

— Клиника возникла после того, как ваш отец излечился от рака благодаря следованию системе питания, исторически берущей начало в макробиотике. Не скучно всегда питаться правильно?

— Помню свой первый ужин с господином Мичио Куши, создателем концепции макробιοотического питания. Я повел своего гостя, прибывшего из Японии, в ресторан и долго думал, что бы себе такого заказать, чтобы произвести впечатление на господину Куши. Выбрал овощи на пару, все очень правильное, диетическое. Однако каково было мое удивление, когда Мичио стал озвучивать официанту свои пожелания: карпаччо, паэльля, что-то там еще... И тогда мой визави объяснил, что макробιοтика — это не диета в привычном понимании этого слова, это образ жизни. Потому как все диеты — история про определенное время и цели. Ты ограничиваешь себя в течение недели, двух, трех, добиваешься результатов и затем возвращаешься к привычному пищевому ритму. И все возвращается на круги своя. Господин Куши тогда сказал мудрые слова: «Когда я передам тебе все свои знания, используй 80 процентов из них. Остальные 20 процентов посвети тому, что тебе по-настоящему нравится». Замечу, что на тот момент господину Куши шел девятый десяток, а его супруге было всего 45. По-моему, отличное доказательство действенности сбалансированной здоровой системы питания!

— **Предположим, я решила отправиться в вашу клинику. Как понять, какая именно программа мне нужна, чтобы время, проведенное у вас, было максимально эффективным?**

— Мы предлагаем порядка 250 различных оздоровительных процедур в рамках 12 комплексных программ продолжительностью от 4 до 28 дней. Однако со следующего года программ в США будет всего пять: «Детокс», «Снижение веса», интенсивная программа, нацеленная на решение обеих этих задач и осуществляемая в сжатые сроки, «Стимуляция процессов омоложения организма» (отдельные пакеты для женщин и мужчин), «Восстановление внутреннего баланса», в которую можно дополнительно включить «Анти-табак», «Управление стрессом», «Восстановление сна». Среди применяемых лечебных методик мы используем такие передовые практики, как инфузионная и озонотерапия, лечение стволовыми клетками, мезотерапия, склеротерапия вен и остеопатические процедуры. Проводим генетическое исследование на выявление риска заболеваний с дальнейшими реко-

мендациями по комплексной превентивной терапии и диете — не конкретную, не макробιοтику в чистом виде, а вкусные, полезные для здоровья блюда. У нас работают 25 русскоговорящих специалистов, которые ответят на все вопросы касательно процедур, чек-апов, размещения и так далее.

— **Остаются считанные дни до главных зимних торжеств — Рождества и Нового года, когда столы будут ломиться от всевозможных яств. Что ваша семья обычно готовит в эти праздничные дни?**

— В настоящий момент мы придерживаемся принципов сбалансированного питания, а в моем детстве, особенно в преддверии праздников, родители не жалели ни себя, ни детей в гастрономическом смысле! Родом я из Аргентины, поэтому мясо на нашем столе было каждый день. Сегодня на Рождество мы по традиции запекаем морского судака в соли. Все, что вам нужно сделать, так это разломать соляной панцирь и насладиться нежнейшим вкусом рыбы. Вообще в Испании на праздники готовят блюда из морепродуктов. А моя семья на Рождество любит красную икру. Возможно, потому что супруга родом из России.

— **И в заключение скажите, какие шаги на пути к оздоровлению может предпринять каждый из нас прямо сейчас, после прочтения этой статьи?**

— Старайтесь избегать «токсичных» отношений, которые отравляют вашу жизнь, забирают у вас энергию, медитируйте хотя бы по 20 минут в день каждое утро, приучите себя питаться правильно, будьте любимы и непременно любите сами! И добро пожаловать в следующем году в наш филиал в Мексике, который откроется на карибском побережье полуострова Юкатан в Ривьере Майя. Почти четверть всех процедур, которые будут предлагаться в новой велнес-клинике, основаны на местных оздоровительных традициях и ритуалах, остальное — фирменные процедуры SHA Wellness Clinic, благодаря которым клиника нашла путь к сердцам наших постоянных гостей.

*Благодарим за организацию интервью  
Ars Vitae Hotels Representing Company.*