

COSMOPOLITAN

ЛЕТО 2017
РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

Beauty

16+

**КРЕМ
НАШ**

РУССКИЕ
БРЕНДЫ,
ЗА КОТОРЫЕ
НЕ СТЫДНО

КАК СТАТЬ
ПОПУЛЯРНЫМ
БЛОГЕРОМ?
РАССКАЗЫВАЕТ

**МАША
ВЭЙ**

**УСПЕТЬ
ЗА ЛЕТО!**

- золотой макияж
- цветные пряди
- арт-маникюр

★★★
**СОВЕТСКИЕ
МОДЕЛИ**

ОБ УСПЕХЕ,
СОПЕРНИЦАХ
И ЗАПРЕТАХ

★★★

#КОСМЕТОЛОГНАДОМУ

ЧЕМ ОПАСНЫ
ВРАЧИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ



46068951000246 17006

ЕДА, ВЕЧЕРИНКИ, ДНИ НАПРОЛЕТ НА ЛЕЖАКЕ – ТО, ЧТО В ОТПУСКЕ ПРИВОДИТ В ВОСТОРГ НАС, НЕ РАДУЕТ ОРГАНИЗМ. ТАК ЧТО УСТРАИВАЕМ КАНИКУЛЫ ДЛЯ ТЕЛА В ГОРАХ ИСПАНИИ, В ЦЕНТРЕ SHA WELLNESS CLINIC.

ГОРНЫЙ ПОДХОД

ПРОВЕРИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Первым в списке дел по приезде будет не бокал сангрии, а консультация с медсестрой. Она расспросит о проблемах, образе жизни, аллергиях и передаст информацию врачу, который подберет программу. Учти, если ты хочешь скинуть пару килограммов, курс будет изменен. Никакого фанатизма!



ПОРЦИИ МАЛЕНЬКИЕ, НО СЫТНЫЕ



ЗА 3 ДНЯ НАШ РЕДАКТОР СКИНУЛА 1,5 КГ – УШЛА «ЛИШНЯЯ» ВОДА.

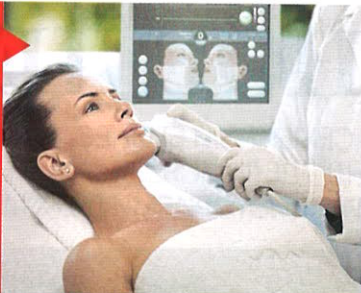
НАЛАДИТЬ ПИТАНИЕ

Тот самый понедельник наступит здесь. Никакого хамона и паэли: отпуск для желудка пройдет в макробиотическом стиле. Главные действующие лица этой кухни – крупы, продукты из твердых сортов пшеницы, овощи и бобовые, немного рыбы и морепродуктов. Все блюда выполнены в лучших традициях «мишленовских» ресторанов, поэтому отказ от вкусного окажется не таким тяжелым.



ПРОЙТИ ЛЕЧЕНИЕ

Программа будет плотно забита различными процедурами. Помимо расслабляющих спа-сеансов в центре предлагают много традиционных медицинских услуг: для позвоночника и суставов, зрения, желудка (только без очередей и талончиков). Есть и не совсем привычные направления – например, озонотерапия, развитие когнитивных навыков, лечение светом и цветом.



ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ

В сыте с умиротворяющим видом на море и горы рядом с выключателями есть пульт, с помощью которого можно подобрать подходящий звуковой фон: классическую музыку, пение птиц или расслабляющие аккорды. Релакс-настрой здесь святое: ты можешь рассекать по японским садам и спа-кабинетам в халате с пучком на голове – никто не подумает косо взглянуть.

СБРОСИТЬ ЛИШНЕЕ

Если на обследовании врач выявит проблемы, диета окажется не такой уж разнообразной. Помимо полноценного меню SHA, есть два более строгих – Biolight и Kushi, на 900 и 600 калорий. Впрочем, их здесь не особо считают, в приоритете просто органическое и правильное питание. Его основа – углеводы, так что вялости точно не будет. Плюс доктор спросит твоего согласия – без него не станут навязывать жесткие варианты.

НЕКОТОРЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПРОХОДЯТ НА КРЫШЕ.

ЗАНЯТЬСЯ ДЕЛОМ

В перерыве между массажем и акупунктурой стоит разнообразить моцион:

...кулинарным мастер-классом.

Шеф-повар научит готовить макробиотическую еду. Ты поймешь принципы кухни и узнаешь, как продолжить правильно питаться по возвращении домой.

...сеансом кино.

Каждый день в небольшом зале разное расписание: то ретро-фильмы, то новинки проката. Заодно подтянешь английский – субтитры в помощь.

...спортом.

Провести круговую тренировку, заняться пилатесом, медитацией или нордической ходьбой можно в любой день.

