

ВЫ И ВАША СВАДЬБА

WEDDING

№ 7 (113) НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2019

Дарья
Клюкина
В СТРАНЕ
ЧУДЕС



*Куда
приводят
мечты*

любовь • счастье • свадьба



16+

РАЙСКОЕ СПОКОЙСТВИЕ



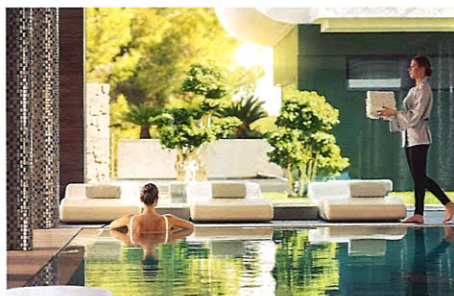
ПОДГОТОВКА К СВАДЬБЕ — ВСЕГДА СТРЕСС. ВЕЧНЫЙ ЦЕЙТНОТ, УСТАЛОСТЬ И НЕДОСЫП ПРОВОЦИРУЮТ ЛИШНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И НЕГАТИВНО ОТРАЖАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ, НО И НА ВНЕШНОСТИ. КАК НИВЕЛИРОВАТЬ ЭТИ НЕПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ, НАМ РАССКАЗАЛ ДОКТОР ВИСЕНТЕ МЕРА ИЗ ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНОЙ КЛИНИКИ SHA WELLNESS CLINIC.



Будем реалистами: избежать стресса с современным ритмом жизни, к сожалению, невозможно. Максимум, что можно сделать – это контролировать его уровень и не допускать состояния эмоционального выгорания. Доказано, что повышенный уровень кортизола в процессе старения связан с высоким уровнем стресса, ухудшением когнитивных функций и атрофией структур головного мозга. Кроме того, вызванное стрессом воспаление в организме провоцирует бессонницу, депрессию и тревогу. А хронические воспалительные процессы создают предпосылки для развития атеросклероза, сахарного диабета и метаболического синдрома. Все это приводит к раннему старению и не лучшим образом сказывается на состоянии кожи. К тому же постоянно повышенный уровень кортизола приводит к набору веса.

В SHA Wellness Clinic есть специальная оздоровительная программа для профилактики и борьбы с последствиями эмоционального перенапряжения: «Управление стрессом». Ее цель – снижение уровня накопившегося в организме хронического стресса и выявление причин, которые способствуют его повышению. Программа помогает понять, как тело и разум реагируют на стрессовые ситуации и как наиболее эффективно управлять ими. В семидневный курс входят лечебные сеансы, улучшающие общее состояние здоровья и нормализующие эмоциональный фон, курсы массажа, гидротерапии, натуротерапии, а так же индивидуально разработанный план питания.

Образ жизни и диета, безусловно, влияют на здоровье, но большое значение также имеют окружающая среда и пространство, в котором мы живем. В новых private-резиденциях SHA Residences, которые были построены в дополнение к уже существующим шикарным сьютам основного здания клиники, есть все для максимально быстрого восстановления. К вашим услугам – умиротворенное расположение, отдельный вход, тишина и море естественного света, соблюдение всех принципов фэн-шуй, хромотерапия, плюс системы измерения качества воздуха и его очищения. Главная особенность – большинство процедур проводятся прямо на территории резиденции вдали от посторонних глаз. Всего неделя в такой атмосфере и в Москву вы вернетесь полными сил и энергии, а от хронической усталости, бессонницы и раздражительности не останется и следа.



**САНСКРИН
ДЛЯ ЛИЦА**
Eclipse SPF 50+,
iS Clinical



**ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ
СЫВОРОТКА**
Youth Serum, iS Clinical

**МАСКА ПРОТИВ
ПРИЗНАКОВ УСТАЛОСТИ**
The Special Mask, Evidens
de Beaute

