

PRIME

TRAVELLER



В ПАРТНЕРСТВЕ С
MASTERCARD

РОССИЯ
ТОП-10
башь

Ужэнд
в Казани

МЕДИЦИНСКИЙ
ТУРИЗМ
В ШВЕЙЦАРИИ

ПОСТОЯННЫЕ АВТОРЫ:
Андрей Деллос, Марк Гарбер,
Александр Раппопорт,
Илона Саркисова-Котелюх,
Виктория Филимонова

16+

Октябрь 2020

Colours
ДУБАЙ
МАРОККО
ЕГИПЕТ

WHAT'S
HOT?

НОВЫЕ
РЕСТОРАНЫ
МОСКВЫ

НА ЯХТЕ
МАЛЬДИВЫ



PRIME
TRAVELLER
ONLINE



Илона Котелюх-Саркисова

...о детоксе в Chenot Palace Weggis

Поездка в Chenot Palace Weggis превзошла все мои ожидания. Правильные мысли, хорошее настроение — и полный детокс во всех смыслах. Если у меня будет выбор между Италией и Швейцарией, то я выберу Chenot Palace именно в Веггисе.

Природа на берегу Люцернского озера завораживает. Из отеля вы будете наслаждаться видом на Люцернское озеро, сможете позагорать и искупаться в чистом озере.

Вокрестностях много маршрутов для хайкинга. Профессионального инструктора вам предоставят в отеле. Вообще, месторасположение отлично располагает к спортивному и здоровому отдыху.

Вкаждом номере есть свои плюсы. Я выбрала комнату в новом корпусе с высокими потолками с отдельной зоной отдыха и большой ванной комнатой. У меня был не панорамный, но приятный вид на озеро с двух балконов. Обрадовала и вместительная встроенная гардеробная. Мои друзья поселились в историческом здании. Номер был стандартный, но с потрясающим видом на озеро, с просторной террасой, где они принимали солнечные ванны.

Персонал в отеле интернациональный. В медицинской части новое оборудование и просторные кабинеты. Для меня важна правильная температура: в других оздоровительных клиниках это иногда становилось источником дискомфорта. Здесь это налажено на 99%.

Внаше время для меня, конечно, имеют значение санитарные нормы. В Chenot Palace Weggis, как и во всей Швейцарии, они строго соблюдаются. Как мы помним, в Швейцарии карантин был коротким и комфортным, так как местные жители строго и серьезно относятся к этому вопросу.

Если ваш партнер не хочет проходить программу, но хочет провести с вами время, он может просто жить в вашем номере как сопровождающий. Обсудите все заранее с клиникой, они пойдут вам навстречу.

Был единственный минус, который перешел в плюс. Большую часть времени я путешествую с детьми и, соответственно, беру с собой в помощь нянь. В детокс-клиниках я это также практикую и никогда не сталкивалась с проблемами. Тут же обратное: условия проживания в отеле обязывают сопровождающих приобретать минимальную программу. Нам удалось убедить отель внести коррективы. Не все сопровождающие нас люди в поездке нуждаются в программе, даже минимальной. Они согласились, и уже в следующий приезд нам не придется надолго расставаться с детьми. Только одно условие — когда родители на процедурах, с детьми обязательно должен быть бэбиситтер.

За семь дней детокс-программы я ни разу не была голодна или недовольна кухней. Я была заранее настроена на оздоровительную программу. После двух часов дня в отеле открывается детокс-бар, где бармен готовит очень вкусные витаминные коктейли и шоты.

Япроходила полную программу. Когда я еду на оздоровление, стараюсь максимально занимать свой день процедурами и физической активностью. Мой активный день начинался в 8.00 и заканчивался в 18.00.

После бессонных летних ночей, перед началом учебного года такой режим был очень актуален. Главное — настройтесь и получайте удовольствие



DO IT!

МОЯ ПРОГРАММА

NEURAC

Это эффективный метод снятия скелетно-мышечной боли и лечения нарушений нервно-мышечного аппарата. Улучшает координацию.

Упражнения с применением подвесных систем улучшают функции тела и избавляют от болевых ощущений во время движения. Подвесные тросы помогают скорректировать слабые стороны и восстановить баланс между разными группами мышц.

Инфракрасная компьютерная термография. Этот метод позволяет увидеть и оценить возможные патологические состояния.

Гипоксическая терапия, которая предполагает нахождение в специальной комнате с пониженным содержанием кислорода. При этом создаются условия, как на высоте более 3000 метров над уровнем моря. Тренировки способствуют снижению веса и улучшают аэробный метаболизм в организме, повышают выносливость, скорость и уровень физической подготовки.

Из процедур помимо основной программы я делала фотобиомодуляцию, криотерапию, озонотерапию, гидроклонолтерапию, прошла абсолютно все диагностики организма. В работе над растяжками и над лишними отложениями мне за короткий срок в совокупности с тренировками помогли два аппарата — ZFIELD DUAL и INDIBA. Главное, после детокс-программы на 600 ккал продолжить физическую активность и правильное питание. Тогда результат от этого всего будем намного лучше. **BT**

от легкости в теле. Не изнуряйте свой организм, если нет желания и правильного настроения, иначе не получите ни удовольствия, ни особого эффекта.

Проходите детокс-программу 2-4 раза в год и вы будете чувствовать себя намного лучше, красивее и счастливее. Нет ничего лучше, как находиться в гармонии с собой. Именно в Chenot Palace Weggis вам будут предоставлены для этого все возможности.

Доминик Шено, супруга и соратница легендарного диетолога Анри Шено, полностью взяла Chenot Palace Weggis под свое руководство. Мне было очень приятно, что она была в постоянном контакте с пациентами. Если говорить конкретно о ведущем враче, я бы порекомендовала как раз доктора Доминик. Она четко все объясняет, и с ней приятно работать. Также в клинике очень хороший диетолог Эва.



За семь дней детокс-программы я ни разу не была голодна или недовольна кухней»