

ЦЕНА  
ТЕПЕРЬ НИЖЕ

ФЕВРАЛЬ  
2017

# TOP BEAUTY

Magazine  
16+

ТОПБЬЮТИ

# Sex *drive*

*Ольга  
Серябкина*  
МЕНЯ ЧАСТО  
БРОСАЛИ

ЕГО ОРГАЗМ В ТВОИХ РУКАХ  
И НЕ ТОЛЬКО

*Мейк-  
революция*

Правила  
*первого*  
свидания

# 17

**ТЕХНИК  
МАКИЯЖА,  
КОТОРЫЕ  
ТЕБЯ УДИВЯТ**

*Мужчины*  
ОТКРОВЕННО

**МАРК  
БОГАТЫРЕВ**  
*о свободе*

**НАТАН** ★★  
*впервые о семье*

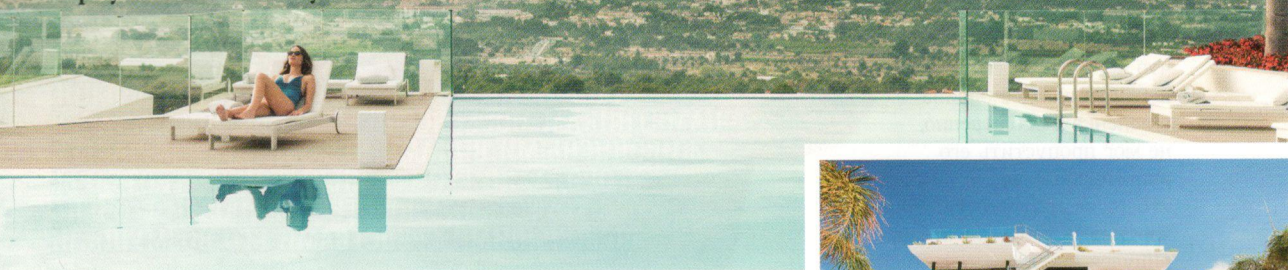
**КОНСТАНТИН  
КРЮКОВ**  
*о карме*

**Звездные  
валентинки**  
ПРОЧИ  
РАНЬШЕ ВСЕХ

ISSN 1607-2022  
17002  
9 771607 202005

# Энергия SHA

Насладиться потрясающими видами, отведать гастрономических изысков макробиотической кухни и попробовать расслабляющий массаж в воде — лишь маленькая часть того, ради чего стоит вернуться в испанскую SHA Wellness Clinic.



Отправляясь в велнес-клинику SHA, наш редактор отдела моды Виктория Манухина готовила себя к жесткой диете и больничному режиму. Но получила гастрономический фейерверк и море интереснейших процедур.

## Координаты здоровья

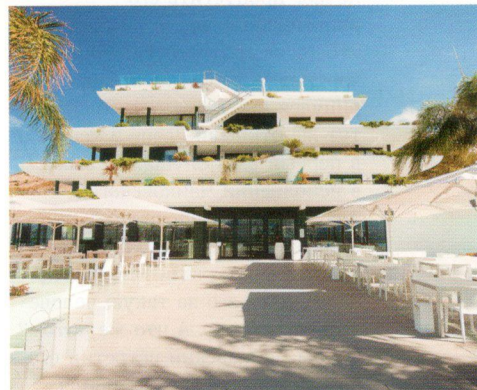
Все в отеле — от ароматерапии и музыки в номере до уединенного расположения, выбранного по всем законам фэншуй, — располагает к расслаблению. Но обо всем по порядку. Уже в холле клиники понимаешь, что все здесь предназначено для полной перезагрузки организма. Неудивительно, что один из специ-

альных комплексов процедур так и называется — «Программа перезапуска жизни».

В каждом номере — просторная мансарда с лежаками и столиком, что позволяет как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Отель окружен только частными виллами, так что о постороннем шуме можно забыть — полная изоляция от назойливого мира, что моментально заставляет перейти в режим slow down.

## Личное дело

Для каждого постояльца отеля подбирается специальная программа процедур на весь период пребывания. Они зависят от проблем, от которых клиент желает избавиться, — напри-



*В клинике можно встретить как уставших от суетной жизни селебрити, так и поправляющих свое здоровье первых лиц государств*

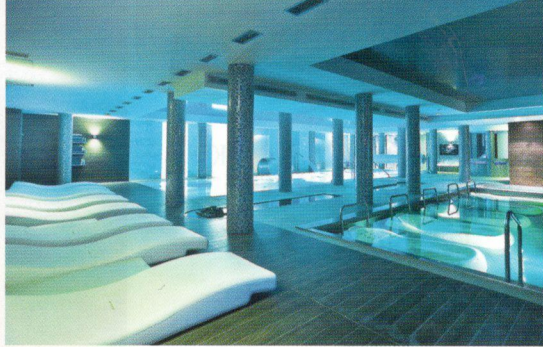
мер, у него никак не получается бросить курить или избавиться от бессонницы.

Между процедурами скучать тоже не придется: вместо сончасов — занятия в спортзале и разные outdoor-активности с раннего утра и до позднего ве-

РЕДАКЦИОННЫЙ ОБЗОР НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ



ПРОФЕССИОНАЛЫ  
СО ВСЕГО МИРА  
ПОЗНАКОМЯТ ТЕБЯ  
КАК С ДРЕВНИМИ  
ПРАКТИКАМИ МАССАЖА, ТАК  
И С УЛЬТРАСОВРЕМЕННЫМИ  
ТЕХНИКАМИ



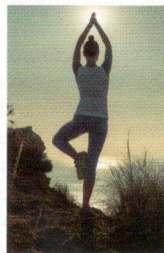
чера. Если главная задача – полная релаксация и перезагрузка, то можно еще в аэропорту родного города начать настраиваться на спа-процедуры. Кстати, о здешних массажных программах легенды ходят далеко за пределами Испании.

## Желудок всему голова

Макробиотической кухне, блюдами которой потчуют в США, дифирамбы можно петь не переставая. Это не просто правильное питание – оно еще и вкусное, даже притом что сводит потребление



*Во время отдыха в США в твоей голове будет вертеться только слово «релакс» – здесь мозг отключается в буквальном смысле*



НЕ ЗАБУДЬ ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ ПАРУ УДОБНЫХ КРОССОВОК. КАЖДЫЙ ДЕНЬ В СЕМЬ УТРА ОТ ОТЕЛЯ ОТПРАВЛЯЕТСЯ ПЕШАЯ ЭКСКУРСИЯ К МАЯКУ. ЗАВОРАЖИВАЮЩИЕ ВИДЫ НА ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ И ДУРМЯЩИЙ ЗАПАХ ХВОИ ТЕБЕ ОБЕСПЕЧЕНЫ

мяса к минимуму. Впрочем, мяседам можно не переживать: шеф-повар творит с продуктами такие чудеса, что каждого приема пищи ждешь с таким же замиранием сердца, как распродажу в ЦУМе. Немного о философии данной кухни: в ней «рулят» злаки, в отношении которых работает принцип «чем больше, тем лучше».

Например, завтрак здесь выглядит так: мисо-суп, зеленый чай, каша и в заключение – свежавыжатый фруктовый микс. Причем порядок употребления блюд нужно строго соблюдать. Повторимся: это не только полезно, но еще и очень вкусно – настолько, что, вернувшись домой, непременно захочется обратиться в макробиотическую веру всех друзей и знакомых.