

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР / YOUR PERSONAL COPY

# АЭРОФЛОТ



БОРТОВОЙ ЖУРНАЛ МАРТ 2022 / INFLIGHT MAGAZINE MARCH 2022

**ENGLISH SUMMARY**  
See page 184



**САМАРА**

*Предвкушение лета*

16+

# Было здорово

**В какой бы день недели вы ни прибыли в испанскую SHA WELLNESS CLINIC, он станет тем самым понедельником, с которого вы давно собирались начать новую жизнь**

Детокс начался раньше срока. В четыре утра прозвенел будильник, я поставила кофейник на плиту, и пока заталкивала в чемодан тапочки для йоги, вода выкипела до дна. Когда на борту разносили завтрак, самолет задрожал от турбулентности, и едва появившаяся в проходе тележка с горячими напитками тут же скрылась – экипаж прекратил обслуживание. На ресепшн меня ждал приветственный бокал воды с ломтиком имбиря.

«Кофеин – привычка, но не потребность. Скоро вы начнете от него отвыкать. Кофе закисляет организм, вызывает раздражительность, – объяснял нутрициолог, встречу с которым мне назначили в день приезда. – У вас будет своя диета, и на завтрак непременно – горячий суп мисо, он отлично бодрит». Доктор показал мне разработанную экспертами SHA пирамиду питания, которую наизусть знают всегдагдатаи клиники. Она состояла из злаковых, водорослей, овощей, рыбы, исключала сахар и молочные продукты. «Обойдусь», – бодро сообщила я доктору, один вид которого настраивал на победу над безволием.

Суп мисо был вкусен, как и вся моя диета, и эксперимент с отказом от привычного образа жизни с каждым днем нравился все больше: приятно осознавать, что способен на самоограничения. Я прогуливалась до центра городка Альбир, проходила мимо столиков кафе, за которыми сидели курортники, и нисколько им не завидовала.

У большинства гостей SHA есть какая-то цель: снижение веса, снятие стресса, отказ от вредных привычек. И на каждую из потребностей специалисты откликаются, составляя индивидуальные программы питания и процедур. Но я стремилась не избавиться от кофемании, а научиться отказываться от соблазнов. И у меня получилось.

## ДЕТАЛИ

- Для многих гостей SHA прогулка по заповедному парку Сьерра-Элада становится любимым ритуалом. Пеший маршрут проходит над морским заливом по склонам гор, а завершается на скалистом мысе у маяка.
- В отельном бутике наряды с чаем кукуча и крахмалом кузу появилась переведенная на русский книга «Рецепты SHA: жить дольше и лучше».
- Восстановиться после болезни поможет новая постковидная программа.

1. Крыша – самое обитаемое место в SHA: здесь отдыхают у бассейна, созерцают окрестности и наслаждаются высокой диетической кухней Ликси Линеаса, шефа ресторана SHAmadi

2. Королевский люкс площадью 320 м<sup>2</sup> – верх комфорта и приватности: здесь и частная терраса с бассейном, и отдельный вход с парковки

3. Десерты без молока, яиц и сахара от шеф-кондитера Андреса Морана сенсационны: оказывается, природной сладости плодов и растений вполне достаточно

4. Недавно в SHA открылось 11 жилых резиденций, в которые можно приезжать с детьми

