

РБКСТИЛЬ

LIFESTYLE

№ 038 (3205) | 27 марта 2020



BadComedian

И ЕГО ЛИЧНЫЙ БРЕНД

П Е Р С О Н А Л Ь Н Ы Е М Е Д И А

Расположенная в Аликанте клиника SHA Wellness уже более десяти лет помогает гостям справляться со стрессом, побеждать вредные привычки, менять рацион и режим питания

Полная перезагрузка



Интерьер номера Occident; вид из резиденции; блюдо ресторана SHAMADI

На территории передовой SHA Wellness Clinic, расположенной в окрестностях живописного городка Вильяде-Альтеа, два года назад построили 11 новых резиденций трех разных типов (Garden, Premier и Penthouse) площадью от 300 до 500 кв. м. У каждой — отдельный вход, две или три спальни, бассейн, сад и просторная терраса, а также (в зависимости от категории) фитнес-зал, зона для процедур, турецкая баня (или сауна) и собственный кинотеатр. Владельцы клиники знают, что образ жизни и питание влияют на наше здоровье, но большое значение имеют окружающая среда и пространство. Поэтому над интерьерами и экстерьерами резиденций работала команда архитекторов и дизайнеров. Они сделали ставку на материалы и технологии, которые положительно влияют на состояние гостей. Максимально естественное освещение, хромотерапия, традиционные принципы фэншуй, системы измерения качества воздуха и его очищения — это лишь часть приемов, которые были реализованы в проекте. Еще более приватные и комфортные SHA Residences отлично подойдут для больших компаний друзей или семей с детьми, которые едут в SHA на долгий срок.

Не покидая пределы временного «дома», гости могут попробовать различные виды массажа, водные процедуры (например, ватсу), взять уроки йоги или пройти кулинарные мастер-классы по здоровому питанию. Но все-таки главное, ради чего сюда приезжают, — это оздоровительные программы и процедуры. SHA создает индивидуальную программу пребывания

для каждого гостя, которая включает натуральную терапию, научные методы и индивидуальное меню. Управлять записями к врачам и получать их рекомендации, следить за своим прогрессом и поддерживать здоровый образ жизни после возвращения домой можно при помощи специально разработанного мобильного приложения.

Транскраниальная электростимуляция (ТЭС) — один из новейших видов терапии, который подробно изучали и разрабатывали специалисты Гарвардского университета, — теперь доступна гостям SHA. Она направлена на диагностику и лечение невралгических расстройств, таких как депрессия, хронические боли, проблемы со сном, дислексия, инсульт, разного рода зависимости. Фотобиомодуляция головного мозга — это еще одна передовая безболезненная процедура, раз-

работанная совместно с NASA и Медицинской школой Гарварда. Ее основная цель — лечение неврологических заболеваний и психических расстройств (депрессия, тревожность), травматических повреждений и инсультов, а также профилактика нейродегенеративных заболеваний (болезни Альцгеймера и др.) у гостей, не имеющих проблем со здоровьем.

В рамках оздоровительных программ SHA большое внимание уделяет сбалансированной системе питания. Ресторан SHAMADI предлагает здоровые блюда со штрихами средиземноморской и японской кухни, приготовленные исключительно на основе свежих органических ингредиентов. Мясо, рафинированный сахар, яйца и молочные продукты в меню отсутствуют. Все блюда отличаются разнообразием вкусов и подаются в оригинальной манере. **5**