

ГРАЦИЯ – ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

АХ, КАКИЕ
ЖЕНЩИНЫ

КИМ
КАРДАШЬЯН,
АННА СЛЮ,
ВИОЛА ДЭВИС

ГРАЦИЯ

20 НОЯБРЯ 2018 (№ 35) 16+

СПЕЦИАЛЬНЫЙ БЬЮТИ-НОМЕР

БУДЕТ КРАСИВО!

- ИДЕАЛЬНАЯ ОСАНКА
- ТОЧЕНый ПОДБОРОДОК
- КОЖА БЕЗ НЕДОСТАТКОВ

**БОТОКС
В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ**



Новые семейные резиденции выглядят потрясающе!

SHA Wellness Clinic под Валенсией празднует 10-летие! Обо всех нововведениях, появившихся в клинике к юбилею, GRAZIA рассказал ее генеральный директор Альфредо Батальер Пинеда. Интервью: Анастасия Ежова



СЕГОДНЯ В ПРОГРАММЕ



Альфредо Батальер Пинеда

GRAZIA: Во-первых, поздравляем с юбилеем! Расскажите, какие сюрпризы вы приготовили?

АЛЬФРЕДО БАТАЛЬЕР ПИНЕДА: Наша главная новость и гордость – семейные резиденции! Раньше у нас было правило: никаких детей! Но многие родители хотят, чтобы их отпрыски с раннего возраста знали, что есть и как правильно тренироваться. Теперь, пока взрослые занимаются здоровьем, дети могут учиться готовить или

практиковать йогу. А вечером за общим столом они делятся впечатлениями. Не это ли первые шаги к здоровому образу жизни?

GRAZIA: Что у вас еще нового?
А.Б.П.: К десяти имеющимся программам прибавилась возможность полного обследования организма с помощью оборудования, ранее доступного только в госпиталях. Таким образом, можно обнаружить и предотвратить различные заболевания на ранних стадиях.

GRAZIA: А какие программы самые востребованные?

А.Б.П.: Похудение, детокс, антиэйдж и антистресс. Впрочем, набирает популярность и программа, помогающая

справиться с нарушениями сна. Ими нередко страдают жители мегаполисов. Чтобы выявить главную причину (а чаще всего она связана с апноэ – проблемой дыхания – или стрессом), подключаем к пациенту датчики и наблюдаем за сном: его качеством, количеством, даже эмоциями, которые он испытывает!

GRAZIA: Как-то можно улучшить качество сна в домашних условиях?

А.Б.П.: Ученые доказали, что каждый час сна до полуночи по пользе равен двум после, так что можно обхитрить организм. Еще поможет неплотный ужин и антистрессовая горячая ванна с солью (сыпьте пищевую, пару килограммов для лучшего эффекта!). Также важно ограничить использование гаджетов за 2-3 часа до сна (и не класть их на тумбу у кровати ночью). И никакого кино и Netflix! Лучше почитайте книгу или послушайте классическую музыку. ☺

Пока вы занимаетесь своим здоровьем, ваши дети могут учиться готовить или практиковать йогу



В SHA Wellness Clinic пропагандируют принципы макробиотического питания

