

ГРАЦИЯ – ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

АХ, КАКИЕ
ЖЕНЩИНЫ

КИМ
КАРДАШЬЯН,
АННА СЛЮ,
ВИОЛА ДЭВИС

ГРАЦИЯ

20 НОЯБРЯ | 2018 (№ 35) 16+

СПЕЦИАЛЬНЫЙ БЬЮТИ-НОМЕР

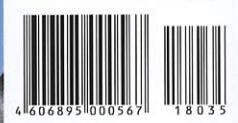
БУДЕТ КРАСИВО!

- ИДЕАЛЬНАЯ ОСАНКА
- ТОЧЕНЫЙ ПОДБОРОДОК
- КОЖА БЕЗ НЕДОСТАТКОВ

БОТОКС
В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ



САМЫЕ ЖЕЛАННЫЕ
КОСМЕТИЧЕСКИЕ
НОВИНКИ



4 606895 000567 18035

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

Пока вы занимаетесь
своим здоровьем, ваши
дети могут учиться
готовить или практико-
вать йогу

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 не-плотный 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 кладь их на тумбу у кровати ночью). И никакого кино и Netflix! Лучше почитайте книгу или послушайте классическую музыку. ☺



В SHA Wellness Clinic пропагандируют принципы макробиотического питания

