

Путешествие

Эффект аутофагии: как я провела каникулы в Chenot Palace Gabala и почему 850 калорий — это «новый черный»

30 марта 2026



Дарья Михалкова
журналист, продюсер

В предгорьях Большого Кавказа, на берегу озера Нохур, расположилось место силы, где биохакинг встречается с безупречным сервисом. О том, как за пять дней перезагрузить систему и потерять три килограмма без капельницы и стресса, — в этой колонке.

Забудьте о классических курортах, где главное достижение это выбор между просекко и шампанским. Я отправилась в Chenot Palace Gabala на перезагрузку, а получила полную «перепрошивку» организма и потерю трех килограммов, которые, честно говоря, и не планировала терять.



Горный детокс в сердце Азербайджана

Азербайджан влюбляет в себя с первого взгляда — от искреннего радушия людей до высочайшего уровня сервиса. Но если Баку — это город-праздник, то Габала — это место для возвращения к себе. Chenot Palace Gabala, открывшийся в 2016 году, стал первым полноценным оздоровительным проектом Анри Шено за пределами Европы. Место силы маэстро выбирал лично: отель уютно устроился в окружении вековых лесов и заснеженных пиков. Воздух здесь настолько чистый, что его хочется дегустировать наравне с детокс-меню.



Философия Anti-age и «голод без голода»

Диета Шено — одна из фундаментальных составляющих метода. Она направлена не просто на снижение веса, а на стимуляцию метаболизма и защиту организма от старения. Это низкокалорийное питание, в основе которого лежит правильный выбор продуктов и эстетичная подача.

Здесь практикуют концепцию «голода без голода». На третий-четвертый день организм запускает процесс аутофагии — внутреннюю «генеральную уборку» клеток. Результат? Фантастический прилив сил и минус три килограмма за первые пять дней, хотя я совершенно не планировала худеть.



Постичь секреты этой алхимии мне помог мастер-класс у шеф-повара Рамиза Байрамова, который виртуозно использует овощи и травы с собственного огорода отеля.



Технологичный велнес: от вакуума до лыжных трасс

Спорт в Chenot Palace — это обязательное условие и мощный катализатор детоксикации. Моим фаворитом стала вакуумная беговая дорожка. Всего 30 минут тренировки в сопровождении вакуумной и инфракрасной терапии позволяют сжечь в четыре раза больше калорий, чем на обычном тренажере.

Помимо высоких технологий, Габала предлагает идеальный outdoor-досуг: терренкуры вдоль озера, велопогулки по предгорью, заплывы в открытом подогреваемом бассейне.

А если ваш визит совпадет с зимним сезоном, совсем рядом находится курорт Туфандаг, где детокс можно совместить с идеальными горнолыжными склонами.

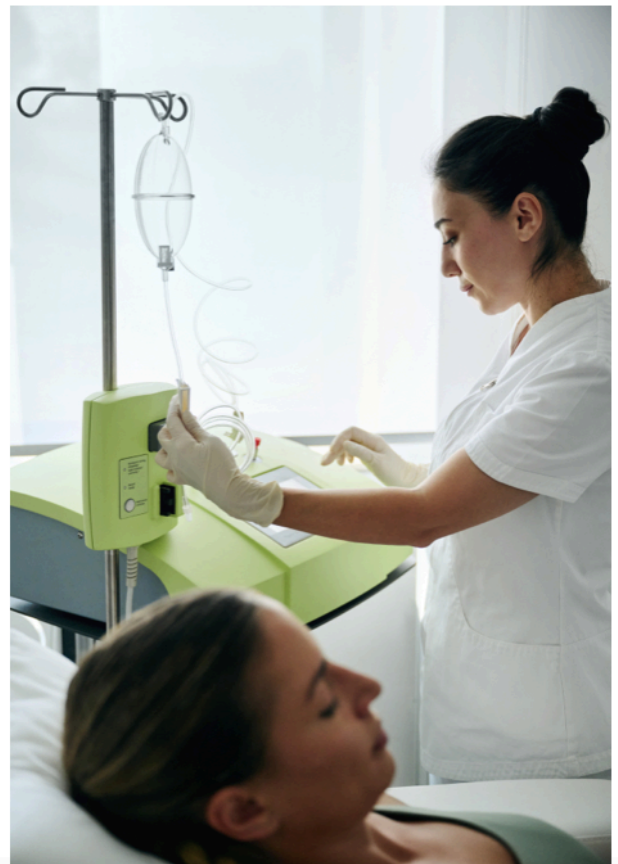


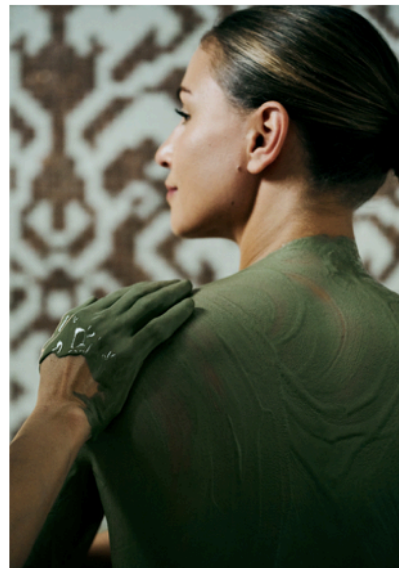
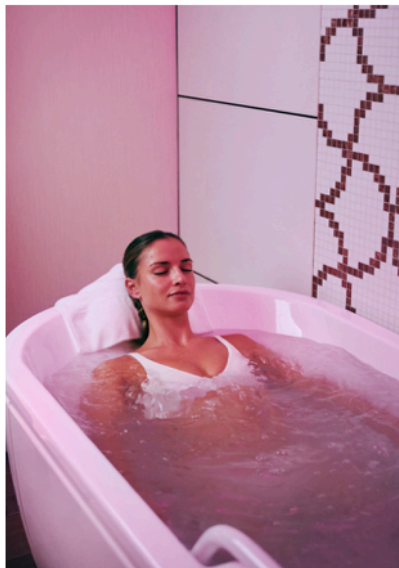


Маршруты по меридианам

Путешествие вглубь организма начинается с консультации врача и биоэнергетического теста. Он безошибочно указывает, в каких органах уровень энергии снижен, и на основе этого строится план лечения.

Ежедневные процедуры по методу Шено — ванны с маслами, обертывания фитогрязями и душ Шарко — воздействуют на самый большой орган, кожу, запуская глубокое очищение. Завершает ритуал биоэнергетический массаж (сочетание ручной техники и вакуумных банок), работающий с меридианами — путями движения энергии Ци. После этого вы чувствуете не просто легкость, а полное обновление.





Вердикт

Chenot Palace Gabala — это не просто отель, это инвестиция в собственное долголетие. За неделю здесь происходит полная перепрошивка всех систем организма. Стоит ли возвращаться? Вопрос риторический. Я уже планирую следующий визит.

#Chenot Palace Gabala #Дарья Михалкова #путешествие

30 марта 2026

Дарья Михалкова для раздела Путешествие

