

UAM

ЖУРНАЛ УРАЛЬСКИЕ АВИАЛИНИИ
URAL AIRLINES MAGAZINE / #6 (160) ИЮЛЬ 2023



МЕТОД ШЕНО.

ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ТРЕВОГ И... КИЛОГРАММОВ!

ОКСАНА МАНТОРОВА

ПОЛВЕКА НАЗАД АНРИ ШЕНО, ФРАНЦУЗСКИЙ ВРАЧ, ПОСВЯТИВШИЙ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, СФОРМУЛИРОВАЛ ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОГО, ЗДОРОВОГО И ПОЛНОЦЕННОГО ДОЛГОЛЕТИЯ. В ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕГО УНИКАЛЬНОГО МЕТОДА, ОСНОВАННОГО НА ПРИНЦИПАХ ВОСТОЧНОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА, СБАЛАНСИРОВАННОМ ПИТАНИИ И ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВЕЛНЕС-ПРОЦЕДУРАХ, МЫ УБЕДИЛИСЬ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ПОБЫВАВ В АЗЕРБАЙДЖАНСКОМ КУРОРТНОМ ОТЕЛЕ CHENOT PALACE GABALA.



ПОПАСТЬ В ГАБАЛУ

Курорт Chenot Palace Gabala находится в сосновом лесу в окрестностях Габалы, на берегу заповедного озера Нохур, в предгорьях Большого Кавказского хребта. Идеальное убежище для тех, кто ценит покой, идиллические виды и кто решительно настроен «обнулиться». Где, если не здесь, перезагрузить свой организм и наконец начать прислушиваться к собственному телу? С ясным умом и непреклонным намерением присоединиться к единомышленникам легенды в мире ЗОЖ господина Анри Шено попадаем внутрь курортного отеля. В Chenot Palace Gabala всего 72 номера и три виллы. Каждому гостю гарантировано максимум внимания от высококвалифицированной команды специалистов в области терапии, кардиологии, спортивной, энергетической и эстетической медицины, акупунктуры, остеопатии, физической терапии и фитнеса. Оздоровительный курс по методу Шено гости курорта проходят в интерьерах, выдержанных в лучших традициях популярного сегодня экостиля, в атмосфере неподдельной dolce vita — среди шедевров современного искусства, антикварных предметов декора и нетривиальных дизайнерских решений. Грамотное зонирование пространства отеля позволяет гостям чувствовать себя здесь практически в полном отрешении от мира — наедине с собой и своими целями.

КУЛИНАРНАЯ АСКЕЗА

Базовые программы Chenot Palace рассчитаны на 7 дней, каждой предшествует обширная диагностика, приватная беседа с местным терапевтом, который и назначит нужный комплекс процедур.



Предлагаются расширенные программы сроком на две недели и короткие, всего на три дня. Но даже такие непродолжительные каникулы сотворят чудеса — испытано на себе! И в первую очередь благодаря питанию. Его миссия заключается не столько в похудении, сколько в гормональном перезапуске организма и улучшении обмена веществ. Лишние килограммы уйдут гарантированно, и это станет приятным побочным эффектом. В основе диетического меню — снижение калорийности блюд (800—850 к/калл в день), радикальное уменьшение порций, научно обоснованные принципы сочетаемости продуктов и особая технология их приготовления при низких температурах, а также с использованием метода «влажной» готовки и кислых маринадов. Они призваны уменьшить содержание конечных продуктов гликирования, ответственных за старение нашего организма и развитие многих дегенеративных заболеваний — сахарного диабета, атеросклероза и болезни Альцгеймера.

Всё только начинается!

Прожить на рационе, исключая хлеб, мясо, алкоголь, соль, сахар, чай, кофе и молочные продукты, взамен которых в изобилии представлены фрукты, овощи, специи, травы и бобовые, на деле оказалось несложно. Меню разнообразно, и каждый поход в диетический ресторан курорта — своего рода гастрономический спектакль с художественной подачей блюд. В ресторан гостям курортного отеля разрешено ходить в халатах, по-домашнему. Здесь



вообще все естественно и непринужденно, настоящий детокс во всех смыслах — аудиальный, визуальный, ментальный, тактильный, кулинарный. В первый же вечер осознаешь пользу гастрономической разгрузки и о еде уже думаешь мало. Казалось бы, просто меняешь свое пищевое поведение, как тут же случается прозрение, начинаешь по-новому видеть краски мира и чувствовать свое тело. Разумеется, это происходит в совокупности с процедурами, которые доктор прописал. В Chenot Palace Gabala есть современная метаболическая лаборатория, оборудованная криокамерой с температурой -110°C , спортивная лаборатория для фитнес-скрининга, проводятся антигравитационные и нормобарические гипоксические (с пониженным содержанием кислорода) процедуры, направленные на укрепление общего физического здоровья.



Каникулы в Chenot Palace Gabala — это отпуск в формате популярного тренда quality time. Другими словами, это отдых, проведенный с пользой для себя, где сама природа способствует качественному детоксу. А чтобы приобретенные полезные привычки в Габале увезти с собой домой, внимательно отнеситесь к полученным рекомендациям. Прошло две недели после возвращения. Полет нормальный!

.....
Анри Шено разработал новое направление в спа-индустрии — биоонтологию, в основе которой лежит комплексное решение проблем избыточного веса, зашлакованности организма токсинами и эволюционные исследования психофизического старения всех органов и систем человека.

Концепция питания Шено подразумевает низкокалорийную диету, имитирующую голодание, что позволяет запустить процесс аутофагии — избавления от поврежденных компонентов в клетках. На завтрак в ресторане сервируют печеные фрукты, на обед предлагают овощной салат и основное блюдо из растительных продуктов, на ужин подают овощную закуску, суп и основное блюдо вновь из растительных продуктов.