

ГРАЦИЯ – ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

ГРАЦИЯ

25 ФЕВРАЛЯ 2020 (№ 4) 16+



КАЙЯ ГЕРБЕР

«Я стараюсь
делать все, чтобы
вдохновлять людей»

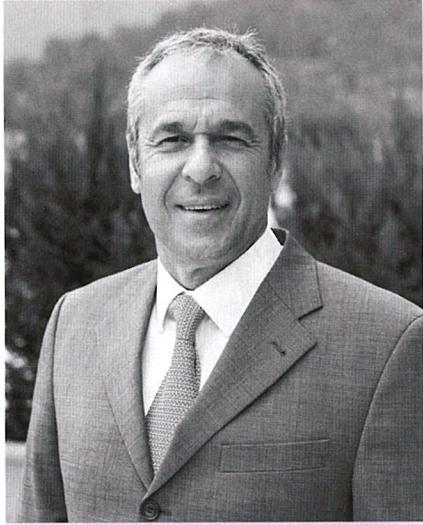


ГЛАВНЫЕ
БЬЮТИ-
НОВИНКИ
ВЕСНЫ



Накануне открытия нового велнес-ретрита Chenot Palace Weggis в Швейцарии GRAZIA встретилась с главным врачом Chenot Group Джорджем Гитаносом и узнала подробности. Интервью: Анастасия Ежова

КАНИКУЛЫ В ВЕГГИСЕ



ДЖОРДЖ ГАИТАНОС,
главный врач
Chenot Group



GRAZIA: Велнес-отели и ретриты – это большой тренд! Почему именно сейчас мы наблюдаем расцвет их популярности?

ДЖОРДЖ ГАИТАНОС: Я называю этот феномен healthy-wealthy. Если раньше показателем успешности были спорткары или бриллианты, то теперь в выигрыше тот, кто прекрасно себя чувствует и отлично выглядит. Впрочем, приятно, что именно мы были первыми: история Espace Henri Chenot началась еще в 70-х!

GRAZIA: Расскажите о новом отеле. Что в нем особенного?

Д.Г.: Мы не клиника и не госпиталь. Но мы специалисты в том, как избавить вас от стресса, усталости и лишнего веса. А красивые виды и утонченный дизайн способствуют достижению наилучшего результата. Palace Weggis станет нашим флагманом – даже поклонники центра Chenot в итальянском Мерано будут впечатлены: здесь есть огромный спа-центр, медицинское отделение, кабинеты эстетической медицины. А самое интересное, пожалуй, – это особенные комнаты для сна, лучший способ восстановления организма! Для них были разработаны специальная акустика и свет, звукоизоляция, вентиляция и да-

же постельное белье. Для полной перезагрузки – идеально!

GRAZIA: Какие программы вы готовите для гостей?

Д.Г.: Их три: углубленный детокс, антистресс и антивозраст. И каждую из них подстраивают под нужды конкретного гостя. У нас работает большая команда высококвалифицированных врачей, которые проводят тесты, делают анализы и чек-апы, например проверяют сосуды, оксидативный стресс и процессы гликации, баланс гормонов, толщину коллагена, уровень метаболизма и так далее. Наша главная задача – чтобы в организме воцарился мир.

GRAZIA: Какой диеты придерживаются ваши гости?

Д.Г.: План питания также составляется после консультации. В основном это низкокалорийная диета по методу Шено, при ее соблюдении не бывает чувства голода. Конечно, тело осуществляет детокс самостоятельно каждый день. Просто мы помогаем сделать это более качественно.

GRAZIA: А что насчет спорта?

Д.Г.: У нас есть все, что вы только можете себе представить! Фитнес-центр с новейшими аппаратами Technogym,



Медицинский спа-центр находится в отдельном футуристичном крыле и занимает пространство площадью 5000 кв. м



Из отеля открывается пасторальный вид на Люцернское озеро и верхушки Альп!

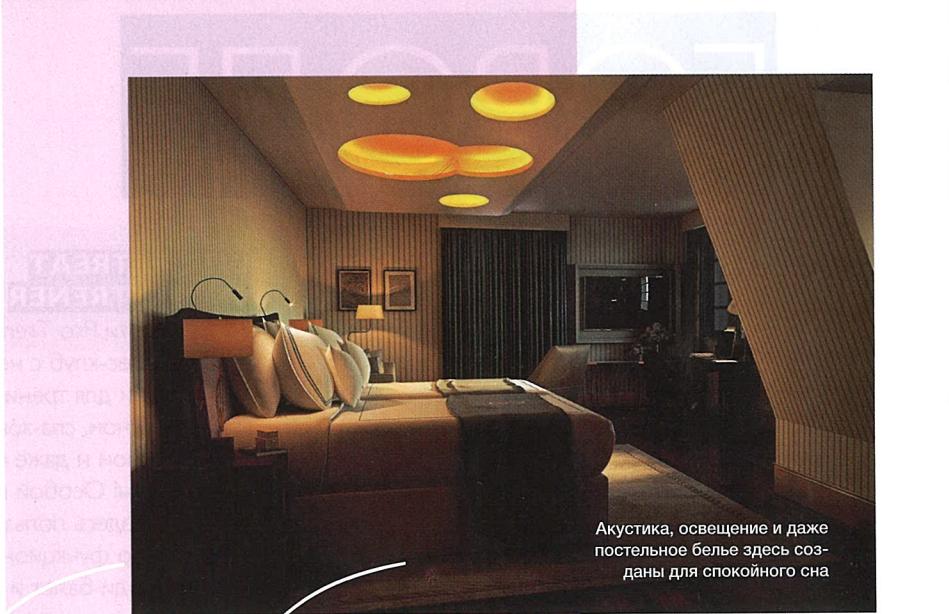


Детокс-меню разрабатывается с учетом потребностей каждого гостя

функциональные тренировки, йога и пилатес, плавание в бассейне, прогулки по лесу и хайкинг. Особенно рекомендую забраться на вершину, которую называют «королевой Альп», откуда открывается невероятный вид на всю горную гряду!

GRAZIA: Какие правила советуете соблюдать после возвращения?

Д.Г.: Во-первых, это интервальное голодание, которому мы учим в Chenot Palace Weggis, – я и сам так живу каждый день и великолепно себя чувствую! Стараюсь, чтобы между вечерним и дневным приемами пищи проходило 16 часов. Во-вторых, регулярный спорт, позитивное мышление и социализация – все это избавит от ненужного стресса. ©



Акустика, освещение и даже постельное белье здесь созданы для спокойного сна

НАША ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА –
ЧТОБЫ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ
ВОЦАРИЛСЯ МИР!