

ГРАЦИЯ – ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

# GRAZIA

25 ФЕВРАЛЯ 2020 (№ 4) 16+



ГЛАВНЫЕ  
БЬЮТИ-  
НОВИНКИ  
ВЕСНЫ

## КАЙЯ ГЕРБЕР

«Я стараюсь  
делать все, чтобы  
вдохновлять людей»



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



# КАНИКУЛЫ В ВЕТГИСЕ



**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 спортсмены 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 вершины Альп!



Детокс-меню разрабатывается с учетом потребностей каждого гостя

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

**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 прошло 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!**