

16+

ДЕКАБРЬ 2023, № 12 (148)

KAZAKHSTAN

Forbes



Оразхан Карсыбеков

«Нефтянка не любит перепрыгивания, надо все делать поэтапно. Каждая ошибка обходится очень дорого, здесь колоссальные риски»

ЧЕСТНЫЕ ПРАВИЛА

КАК В KAZPETROL GROUP НАШЛИ СВОЮ ПЕРВУЮ НЕФТЬ И СОЗДАЛИ УСПЕШНУЮ ВЕРТИКАЛЬНО ИНТЕГРИРОВАННУЮ КОМПАНИЮ



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ЦЕНА 1300 ТЕНГЕ



4 607098 759917 >

WWW.FORBES.KZ

КОМПЛЕКСНЫЙ РЕТРИТ В ГОРНОЙ ГАБАЛЕ

Как в Азербайджане работает уникальная система восстановления физического и ментального здоровья



В последнее время стрессовые состояния стали верными спутниками едва ли не каждого человека: два года пандемии, нестабильная геополитическая ситуация в регионе, новостные ленты то и дело пестрят ужасными событиями, постоянный стресс на работе, повышенная тревожность за будущее.

Как это ни парадоксально, такие переживания часто приводят к набору веса. Известно, что в состоянии стресса многие склонны потреблять нездоровую пищу. Это может быть связано с повышением уровня гормона стресса – кортизола, а также грелина – гормона голода. Они стимулируют аппетит и усиливают усвоение жира и сахара (углеводов). К сожалению, и я оказалась в категории людей, которые в состоянии стресса инстинктивно тянутся к фастфуду и другим нездоровым блюдам. При этом избавиться от пищевой зависимости – далеко не простой процесс, так как нужно менять пищевые привычки не

на время похудения, а навсегда. Когда мне предложили недельную поездку в азербайджанский велнес-отель Chenot Palace Gabala, работающий по оздоровительному методу Анри Шено, я поняла, что именно там смогу кардинально изменить свой life style.

Уже на пути к Chenot Palace Gabala, расположенному в горах Азербайджана, в регионе Габала, пришло четкое осознание: меня ждет комплексный ретрит, физический и ментальный. Прежде всего хочу рассказать об уникальном живописном месте, где расположился велнес-отель: берег озера Нохур, окруженный величественными горами, каким-то чудесным образом замедляет ход времени и позволяет слышать истинные потребности своего организма. Неудивительно, что французский врач Анри Шено выбрал эту локацию для строительства оздоровительного курорта. Природную красоту дополняет особенная архитектура и дизайн

от всемирно известного мастера Мишеля Жуанне.

Кстати, приятный бонус для любителей активного отдыха: всего 20 минут езды на авто – и вы окажетесь на горнолыжном курорте премиум-класса Tufandag Mountain Resort.

Chenot Palace Gabala предлагает различные варианты размещения: 72 номера и три виллы с собственными SPA-зонами, в которых гостям будет обеспечена максимальная приватность. Из окон двухуровневого Presidential Suite, который также включает в себя просторную зону отдыха, джакузи, хаммам, тренажеры, открывается завораживающий вид на Кавказский хребет. На нижнем этаже расположена гостиная с концертным роялем, камином и библиотекой, два этажа Suite соединяются частным лифтом. Огромный парк отеля площадью 26 га оснащен специальными дорожками для занятия бегом или ездой на велосипеде. На территории отеля также имеется теннисный

корт, большой бассейн на открытом воздухе площадью 555 кв. м и крытый бассейн (165 кв. м).

Высокий уровень сервиса в отеле чувствуется с порога: почти весь специально обученный персонал работает с самого основания оздоровительного комплекса. Как рассказывает руководство отеля, главная ценность Chenot Palace Gabala – человеческий капитал и они очень гордятся тем, что в период пандемии смогли сохранить рабочие места.

УНИКАЛЬНЫЙ «МЕТОД ШЕНО», ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ТОЧНУЮ НАУКУ И НЕТРАДИЦИОННУЮ МЕДИЦИНУ, ШИРОКО ИЗВЕСТЕН КАК ОДИН ИЗ САМЫХ БЕЗОПАСНЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПОХУДЕНИЯ.

Более того, кормить гостей по специальной программе начинают строго после консультации с врачом и под его бдительным присмотром. Эта статья – честный отзыв, поэтому не буду приукрашивать, что специальную диету, имитирующую голодание, организм на первых порах переносит

легко. Напротив, меню вызывает шок, так как желудок и мозг не могут смириться с небольшим количеством калорий и полным отсутствием сладенького на десерт, ведь данная диета полностью исключает животный белок, жиры, глютен, сахар и соль.

Как пояснили врачи, такая реакция на начальном этапе является абсолютной нормой, при этом весь рацион максимально сбалансирован, и его хватает для поддержания здоровья и бодрости взрослого организма. Примечательно, что где-то на второй день подобной диеты «глютеновые ломки» проходят бесследно и вкусовые рецепторы удивительным образом перестраиваются. Разновидность полезных и вкусных чаев в Chenot Palace Gabala не оставит равнодушными даже самых искушенных гостей, а подача блюд как шедевров кулинарного искусства под чутким руководством шеф-повара Рамиза Байрамова – один из немаловажных факторов в процессе прививания здоровых пищевых привычек, ведь всю эстетику окружающего мира человек воспринимает глазами.

Передовой оздоровительный SPA-центр площадью 6000 кв. м

включает в себя метаболическую лабораторию, криокамеру и другие медицинские, косметические процедуры, которые способствуют полной детоксикации организма. Отдельно хочу заострить внимание на курсе авторских оздоровительных процедур. Каждый гость проходит биоэнергетическое исследование по «методу Шено»: биополе каждого пациента измеряется по меридианам и выявляются все проблемные зоны. В Chenot Palace Gabala используются десятки инновационных методов лечения. Одними из лучших процедур для меня стали ароматерапевтические гидромассажные ванны и грязевые обертывания – уже с первого погружения телу возвращается тонус и энергия. По желанию также можно приобрести экологически чистую линейку уходовой косметики Chenot Essentials, революционный подход которой направлен на замедление клеточного старения.

Отсутствие языкового барьера – еще один немаловажный плюс. К примеру, велнес-центр Chenot Palace Gabala ничем не уступает топовым европейским оздоровительным курортам, при этом очень хорошо подходит для комфортного пребывания гостей из стран СНГ – не чувствуешь ни языкового, ни ментального барьера. Приехав домой, я продолжала ощущать легкость и атмосферу умиротворенности Chenot Palace Gabala. Могу смело сказать, что этот незабываемый опыт перезапустил всю систему моего организма: я научилась не просто правильно питаться, а делать это в удовольствие, не забывая расслабляться и слушать внутренний голос. Говоря о конкретных результатах семидневного пребывания в Chenot Palace Gabala: минус четыре килограмма, отсутствие хронического стресса, кожа младенца и полная гармония внешнего с внутренним.

