

VOGUE

UA

Октябрь 2018

FASHION

HORIZON





БОКАЛ ЗА ПОХУДЕНИЕ

*Как провести неделю детокса по системе Анри Шено красиво, вкусно и без страданий:
опыт в итальянском отеле L'Albereta*

Текст: КАРИНА ДОБРОТВОРСКАЯ

Фото: ALIQUÉ

За последние десять лет я проходила разные детоксы бесчисленное количество раз. Аюрведа, макробиотика, полное голодание, неполное голодание, медицинская чистка организма, биоэнергетическая диета. Освоила всевозможные маршруты — от индийской Кералы до карельского Кивача. Не пробовала разве что бразильскую аяаску, но я боюсь экстремальных экспериментов с психикой — готова упражняться только с телом.

В саму идею детокса я не очень верю. Это ловкий маркетинговый трюк, холистически маскирующий разные процедуры похудения. На самом деле человеческий организм способен очищать себя сам, без посторонних вмешательств. Любой шок — типа внезапного голодания — ему далеко не всегда полезен. При этом толпы страждущих, включая меня, продолжают ездить в клиники детокса. Мы можем не верить в саму идею, но мы в этих клиниках быстро сбрасываем лишние килограммы. И временно возвращаемся на рельсы здорового образа жизни: так называемый детокс хорошо прочищает прежде всего мозги.

На детокс я отправляюсь раз или два в год. На это у меня, как правило, есть всего неделя. За эту неделю надо успеть отвыкнуть от алкоголя, красного мяса, соли и специй, привыкнуть к маленьким порциям, неторопливым прогулкам и большому количеству питьевой воды. А также сбросить пару килограммов и вернуть здоровый цвет лица. Детокс в чем-то схож с медитацией: в течение недели ты сосредоточен на себе и своем теле, а это хорошо, в том числе и для душевного покоя. Главное — не броситься в детокс с неистовой страстью, как это свойственно нашим соотечественницам, которые приезжают с целью фанатично поработать над собой и утрамбовывают в одну неделю все возможные процедуры. В результате уезжают похудевшие, но смертельно уставшие. Раньше я тоже так делала, но вскоре поняла, что базовая программа детокс-клиник и без того очень интенсивная, так что теперь беру только ее, не нагружая себя дополнительными процедурами и изматывающим голодный организм спортом. Экономлю время, силы и деньги.

Так называемый детокс хорошо прочищает прежде всего МОЗГИ

Эффективна любая система ограничений, если ее последовательно придерживаться. Так что выбирать надо ту, которая наиболее комфортна для тебя. Для себя я определила несколько критериев выбора. Во-первых, я хочу, чтобы вокруг было красиво. Я еду не в клинику, а в отпуск — и не хочу ощущать, что легла на неделю в больницу. Во-вторых, мне надо, чтобы было вкусно: чем меньше еды, тем важнее интенсивность вкусов. А в-третьих, я не хочу страданий — у меня и так не самая простая жизнь, экстрим мне не подходит. Мой фаворит определился довольно легко — метод Анри Шено. Не только потому, что Palace Hotel доктора Шено в Мерано отвечал всем моим требованиям, но и потому, что, вернувшись оттуда в реальную жизнь, можно довольно долго и успешно придерживаться его системы. Шено — итальянец, выросший во Франции, — прекрасно понимает, что нельзя полностью лишить человека мяса, пасты или красного вина, что жизнь состоит из чувственных радостей и счастливых исключений. А также из большого количества органических овощей, круп и фруктов, против чего я не возражаю. Система Шено гибка и не похожа на религию — я не люблю фанатизм. В его знаменитом Palace Hotel в Мерано я была много раз — и неизменно возвращалась оттуда не только похудевшая, но и заряженная энергией. Если действовать разумно (что в случае с системой Шено нетрудно), то процесс потери веса продолжается и после выхода из клиники.

Этим летом я привычно засобиравшись в Мерано, но в последний момент передумала и забронировала L'Albereta, где до сих пор не была. Тоже Италия, но куда более итальянская. Если Мерано расположен в Тироле, на границе с Австрией, то Альберета — это Ломбардия, всего в часе езды от Милана. Оба места работают по совершенно одинаковой программе Шено, в обоих кормят одинаково вкусно — все-таки итальянцы умеют превратить самые диетические блюда (в случае Анри — от 600 до 800 ккал в день) в высокую гастрономию. Мерано, конечно, осенен присутствием самого Анри Шено и его жены Доминик, которая там отвечает за красоту. Зато в Альберете огромная территория: несколько атмосферных старинных зданий, увитых плющом, утопают в садах и виноградниках. Главное отличие Альбереты от Мерано в том, что это не клиника, а отель, входящий в сеть Relais & Châteaux. Здесь можно не брать лечебную программу, и многие приезжают сюда не худеть, а провести несколько дней в тишайшем райском месте. Просторные террасы и балконы, потрясающие виды на озеро и ломбардские виноградные долины, рустикальная мебель, искусно разбитые садовые пространства. Ничто не напоминает о болезнях и лишениях. Более того, на территории Альбереты есть ресторан с мишленовской звездой и даже пиццерия. Приехавших за

Итальянцы умеют
превратить самые
диетические блюда
в высокую гастрономию



Прогулки по живописным окрестностям отеля – часть оздоровительной программы Анри Шено

программой Шено отправляют в отдельную столовую, чтобы не смущали тех, кто прибыл сюда наслаждаться всеми жизненными радостями. В ресторан для постояльцев разрешено ходить в халатах, как и в Мерано (хотя к ужину просят все-таки переодеться, но ужин – это святое). До ближайшего городка далеко, почти полчаса ходьбы. Я доходила до него во время утренних прогулок, которые являются частью расписания и которые лучше не пропускать: места вокруг невероятно живописные.

Если в меранской клинике, расположенной в самом центре живописного городка, главным соблазном были кофейни и киоски с австрийскими сосисками, то в Альберете это франчакорта – знаменитое итальянское игристое вино, которое производят в этом регионе. Отель расположен в самом сердце этих виноградников и принадлежит семье, которая владеет франчакортой. Так что ты то и дело натыкаешься на постояльцев с бокалами игристого в руках, которые напоминают тебе, что жизнь продолжается и что в ней есть пузырьки радости. Я выпила бокал франчакорты по приезду и в последний день, чтобы отпраздновать начало и конец детокса. Знаю, что это не совсем правильно, но не все в жизни должно подчиняться правилам.

Мой детокс, начатый бокалом франчакорты на террасе с видом на красивейшее озеро, оказался нетрудным. К моему радостному изумлению, доктор, измерив композицию моего тела (самый важный здесь анализ), сказала, что у меня в организме – недостаток жира! Всего 13% при минимуме в 18.

Это самый приятный недостаток, на который я даже не рассчитывала. Но доктор моей радости не разделила и к строгой диете Шено добавила миндаль, тыквенные семечки и авокадо. Так что никаких голодных ломок и соблазнов метнуться за куском пиццы я не испытывала. Если вам, как и мне, не хочется чувствовать, что вы в клинике и в процессе трудной работы над собой, — это идеальное место. Отдых, соединенный с живописными пейзажами, знаменитыми массажами, водорослевыми обертываниями, ванными и душем Шарко. Здесь невероятно тихо, отлично спится, легко дышится и прекрасно читается.

Результат меня устроил: минус 1,5 кг (надеюсь, что это вода, а не дефицитный жир), хороший цвет лица и ощущение, что я была в отпуске, а не в больнице. А также искомое стремление продолжать жить в том же духе — так же правильно, так же красиво, так же здорово и без издевательств над собой. За это можно и выпить. Франчакорты, конечно.

Детокс, начатый бокалом франчакорты на террасе с видом на озеро, оказался нетрудным

Это самый приятный недостаток, на который я даже не рассчитывала. Но доктор моей радости не разделила и к строгой диете Шено добавила миндаль, тыквенные семечки и авокадо. Так что никаких голодных ломок и соблазнов метнуться за куском пиццы я не испытывала. Если вам, как и мне, не хочется чувствовать, что вы в клинике и в процессе трудной работы над собой, — это идеальное место. Отдых, соединенный с живописными пейзажами, знаменитыми массажами, водорослевыми обертываниями, ванными и душем Шарко. Здесь невероятно тихо, отлично спится, легко дышится и прекрасно читается.

Результат меня устроил: минус 1,5 кг (надеюсь, что это вода, а не дефицитный жир), хороший цвет лица и ощущение, что я была в отпуске, а не в больнице. А также искомое стремление продолжать жить в том же духе — так же правильно, так же красиво, так же здорово и без издевательств над собой. За это можно и выпить. Франчакорты, конечно.