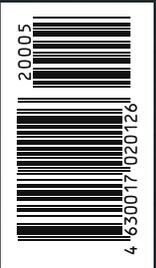


РБКСТИЛЬ

# LIFESTYLE

№ 5 | декабрь 2020



ИТОГИ ГОДА

ГРУППА СБПЧ ТОЛЬКО О ЛЮБВИ

ВСЕ ТЕКСТЫ КИРИЛЛ ИВАНОВ



# Миссия выполнима



Слева направо: фаршированные нёкки; интерьер номера Single Deluxe; вид на корпуса **Chenot Palace Weggis**, озеро и горы



**Chenot Palace Weggis — это клиника на берегу Люцернского озера, окруженного Швейцарскими Альпами. Здесь у вас будет лечащий врач и личный диетолог, а по окончании курса вы вернетесь домой совершенно обновленным**

**Я** приезжаю в Chenot Palace Weggis около десяти вечера. Первым делом обращаю внимание на контраст нового футуристического корпуса отеля и примыкающего к нему исторического здания — гости живут и там и там. Новое здание спроектировало швейцарское бюро Davide Macullo Architects: их творение в очередной раз подтверждает, что Швейцария дарит миру талантливых архитекторов и дизайнеров.

В лобби меня встречают звенящая тишина и улыбчивые администраторы. Очень хочется есть — в дороге не удалось поужинать. Персонал сообщает, что еда ждет меня в номере. В просторном двухместном дельюксе с балконом обнаруживаю сервированный ужин, состоящий из трех блюд, а вернее, микроблюд. Все вегетарианское и низкокалорийное. Проглатываю брокколи, тофу и чуточку киноа и понимаю, что голод лишь усилился. Как раз в эту минуту и начинаются испытания на прочность, силу воли и крепость духа.

Метод оздоровления Анри Шено, известного во всем мире доктора, имя которого носит отель-клиника, подразумевает не более 850 калорий в день. Никакого мяса, рыбы, яиц и прочих продуктов животного происхождения, а также кофеиносодержащих напитков. Вместо этого овощи, фрукты, правильные крупы вроде бурого риса, вода, чай без чая и кофе из цикория. Меню разработывала жена Шено — она же его партнер по бизнесу — Доминик. Диетические низкокалорийные блюда довольно сложно делать очень вкусными, а еще и гарантировать красивую подачу. Но Доминик Шено решает эту задачу: повара готовят настоящие мишленовские шедевры, которые на фоне голода уничтожаются гостями в считанные минуты. Правда, через пару-тройку дней становится легче — организм адаптируется. А когда спустя четыре дня вы посмотрите на весы, то поймете, что овчинка стоит выделки. В моем случае это минус 3 кг, существенно уменьшившиеся живот и бока.

Правда, дело не только в похудении. Это, как говорит Джордж Гаитанос, директор и главный врач Chenot Group, лишь положительный побочный эффект от пребывания в Chenot Palace Weggis. Метод оздоровления по Анри Шено — по сути превентивная медицина, которая сегодня рассматривается как наиболее перспективная и способная разгрузить системы здравоохранения, сделать их более эффективными. Не лечить заболевания, а предотвращать их — вот философия Шено.

В клинике используют самые разные методы — от традиционной китайской акупунктуры до самых передовых технологий вроде оценки оксидативного стресса. Кстати, последняя основана на исследовании реакции клеток на кислород, за которое в 2019 году была присуждена Нобелевская премия.

Медицинское оборудование в Chenot Palace Weggis — предмет особой гордости. Это самые последние разработки — новее попросту нет. Так, во время оценки кардиореспираторной функции применяется ультрасовременный нагрузочный тест, который анализирует дыхательные циклы и то, насколько хорошо вместе работают сердце, сосуды и легкие, чтобы доставить кислород в мышцы. Это поможет составить программу индивидуальных тренировок и выявить риски. В клинике также проводятся различные эстетические процедуры: от биоревитализации и филлеров с гиалуроновой кислотой до ультразвуковой липосакции и кислородной терапии для омоложения лица. Многие программы назначаются по показаниям, но есть базовые, рассчитанные на каждого гостя. В их числе аромагидротерапия с маслами, грязевые обертывания специальным эксклюзивным составом, гидроджет (душ Шарко).

Ближе к финалу мечты о бургере, преследующие в первые дни пребывания, улетучиваются. Вам попросту хочется есть здоровую пищу в умеренных количествах. А через некоторое время вы обязательно почувствуете необычайный прилив сил — та самая перезагрузка, которая лежит в основе метода Шено, наступает не сразу, а спустя неделю-две. Нужно набраться терпения. **5**