

# СОФТА

ТЕМА НОМЕРА

**З О Ж  
С Е К С  
М А Й**

Как подготовиться  
к гонке Ironman  
+ **НАШИ САМЫЕ**  
**КРАСИВЫЕ** триатлеты

▲  
**ЭТО  
ШЕДЕВР!**  
*Третьяковка  
привезла  
в Кремль  
Врубеля  
и Гонгарову*

## Сергей ПОЛУНИН просто ГЕНИЙ

Ксения Гощицкая  
получила аудиенцию  
у короля танца

# МОЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АНРИ ШЕНО

Наш издатель **Диляра Байчурина** опробовала на себе методику оздоровления от основателя одного из самых известных оздоровительных центров Европы и гуру детокса — Анри Шено.

Однажды в жизни наступает момент, когда всерьез начинаешь задумываться о состоянии своего организма. Причем не просто с точки зрения эстетики, а с целью проверить его возможности дальнейшей эксплуатации. Будучи достаточно подкованной в разных методиках регулирования самочувствия, а также в возможных проблемах, которые вызывают недомогание, я пришла к выводу, что основная проблема — это блокирование движения энергии в теле и интоксикация.

Поэтому я с большой радостью откликнулась на предложение опробовать на себе методику омоложения Анри Шено в их замечательном одноименном центре Chenot Palace Hotel, открытом в декабре 2016 года и расположившемся в трех с половиной часах езды от Баку.



Но, все по порядку. Сначала о прекрасном месте, в котором разместился Chenot Palace Hotel.

Это экологически чистый район Азербайджана — Габала. На берегу озера Нохур, в окружении леса и Кавказских гор. Все в этом месте шепчет об уединении с самим собой, гармонизации и спокойствии. Тем более, удаленность места от городских соблазнов дает гарантию следования назначенной программе восстановления организма.

Весь дизайн Chenot Palace Hotel выполнен на основе натуральных материалов. Много открытых пространств, наполненных мягким светом, огромные панорамные окна, через которые открывается захватывающий вид на пейзажи Габалы, деревянные полы, простая и элегантная мебель — все говорит о тесной связи Chenot Palace с природой. Что особенно приятно — Chenot Palace располагает уникальной коллекцией художественных произведений, в том числе

# АНРИ ШЕНО ЗАНИМАЕТСЯ ПЕРСОНАЛИЗОВАННЫМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ПРОГРАММАМИ УЖЕ БОЛЕЕ СОРОКА ПЯТИ ЛЕТ. ЕГО МЕТОД ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ЦЕЛОСТНОМ, ХОЛИСТИЧЕСКОМ ПОДХОДЕ К ТЕЛУ, РАЗУМУ И ЭМОЦИЯМ КАК НЕОБХОДИМОМ УСЛОВИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ГАРМОНИИ



эсклюзивными полотнами азербайджанских художников, которые делают интерьер утонченным и современным. **Дизайнер архитектор отеля Мишель Жуане сделал все номера в отеле максимально комфортными.** Элегантные, оформленные в теплых тонах спальни, мраморные ванные комнаты, уединенные террасы. В общем, все пространства мягко обволакивали и давали ощущение домашнего спокойствия и умиротворения.

**Медицинский и SPA-центр занимают площадь шесть тысяч квадратных метров и оборудованы по последнему слову техники.** Chenot Palace включает отделения Медицинской диагностики и процедур, Возможностей человеческого организма, Эстетической медицины, Гидробионтологии, Питания, Эстетической бионтологии, Традиционной эстетики, а также Спорта и фитнеса. Плюс есть уникальные технологии, например криосауна, в которой тело подвергается воздействию ультранизких температур (-110С) в течение короткого периода времени, что помогает восстановить и простимулировать активность жизненных процессов.

**Теперь о самой Antiage программе. Основная ее задача – в оптимизации функций организма и достижении баланса между телом, разумом и духом.**

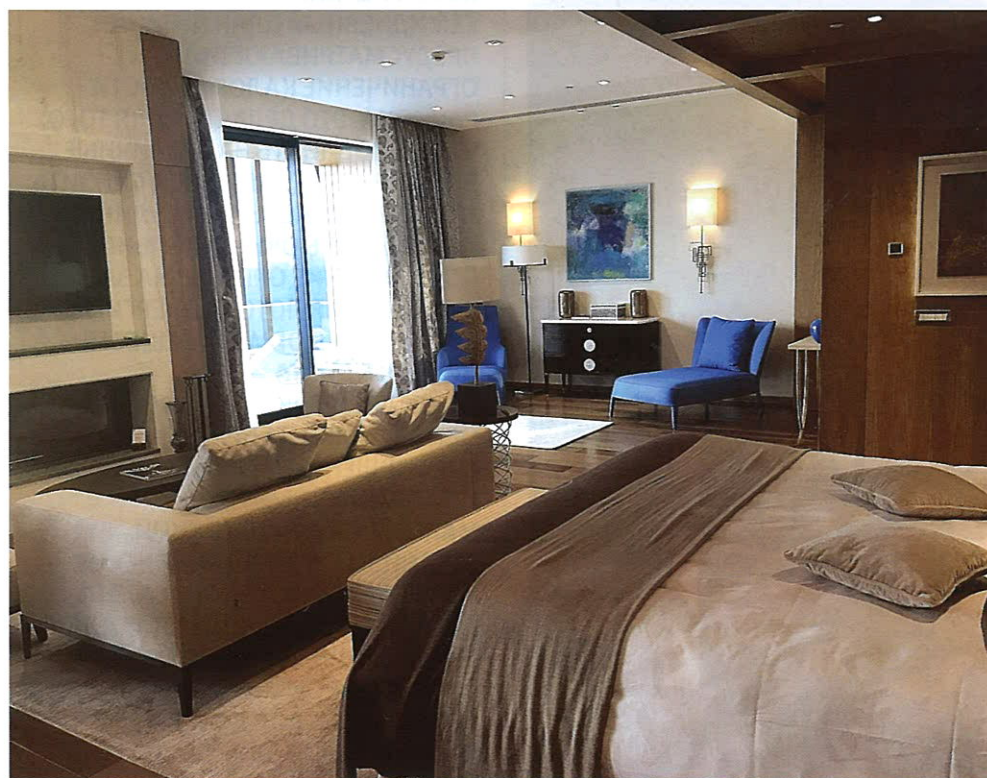
**Одним из основных компонентов терапевтических программ Шено является индивидуально подобранная под каждого гостя диета - для гормонального перезапуска организма, очищения клеток от токсинов, достижения оптимального метаболизма.**

**Первым шагом для меня стал детальный Wellness тест с консультацией у врачей на предмет образа жизни, питания, анализа привычек, качества сна и так далее.** На различных аппаратах, используя достижения западной и восточной медицины, я прошла диагностику на содержание в организме микроэлемент-

тов, в том числе тяжелых металлов и токсинов, состояние энергетической оболочки, соотношения жиров, углеводов, костной и мышечной массы. После этого мне были назначены индивидуальные процедуры и своя диета. У меня был вариант детокс 800 калорий в день, отсутствие белков, соли и сахара.

**Философия диеты Шено основывается на повышении биодоступности питательных веществ, создании нетоксичной клеточной среды и обеспечении идеального соотношения энергии и питательных веществ для восстановления и поддержания организмом стабильной внутренней среды (гомеостаз).**

**Надо сказать, что питание было трехразовым, чувство голода я не испытывала,** тем более, что во всем центре, практически на каждом шагу есть возможность выпить оздоровительный



чай, собранный из трав по методу Анри Шено и вода. А свободное от приема пищи время занимал интенсивный план велнес-программы, включающий грязевые обертывания, энергетические массажи по методу Анри Шено, ароматические ванны, интенсивные гидро-процедуры.

**Отдельные аплодисменты шеф-повару Chenot Palace Hotel за подачу блюд и фантазийность в приготовлении.** Философия места не предполагает наличия в отеле таких мест, где подают «неправильную» еду, дабы не было соблазнов. И спасибо им за это!

К финалу, на персональной консультации диетолога я получила рекомендации, основанные на результатах wellness анализа, научно обоснованных компонентах диеты Шено и выборе осознанного образа жизни.

**Уезжала я со светящейся изнутри кожей, постройневшей в объемах и килограммах, и со стойким желанием возвратиться!**



**АНРИ ШЕНО:** «ЛЮДИ СТАЛИ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ, И ВОЗНИКЛА НЕОБХОДИМОСТЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗМА НА ТОМ ЖЕ УРОВНЕ, ЧТО И В МОЛОДОСТИ. НАША ЗАДАЧА, НАШЕ ГЛАВНОЕ СТРЕМЛЕНИЕ – ПРЕДОСТАВИТЬ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ИНВЕСТИЦИЙ В ЗДОРОВЬЕ, ЧТОБЫ КЛЕТКИ НАШЕГО ТЕЛА БЫЛИ НАПОЛНЕНЫ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ И ВЫПОЛНЯЛИ СВОИ ФУНКЦИИ. ЭТО ЗАДАЧА, КОТОРУЮ НАША КОМАНДА ВЫПОЛНЯЕТ С ГОРДОСТЬЮ И ПРОФЕССИОНАЛИЗМОМ»



## НАУЧНАЯ КОМАНДА ШЕНО РАЗРАБОТАЛА ДВА РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТА ДИЕТЫ: ДЕТОКС И BIOLIGHT.

**ДЕТОКС-ДИЕТА** — ЭТО СЕМИДНЕВНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ, ПРЕДУСМАТРИВАЮЩИЙ ОГРАНИЧЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА. ЭТО ДЕЛАЕТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОВЛИЯТЬ НА РАЗЛИЧНЫЕ БИОМАРКЕРЫ (НАПРИМЕР, СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ И ИНСУЛИНА) И УМЕНЬШИТЬ ОКИСЛИТЕЛЬНОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЗА СЧЕТ УМЕНЬШЕНИЯ ПОТОКА ЭНЕРГИИ И ЗАМЕДЛЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

**BIOLIGHT-ДИЕТА** — ЭТО ПОВСЕДНЕВНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ, ОСНОВАННЫЙ НА ПРАВИЛЬНОМ СООТНОШЕНИИ МАКРОЭЛЕМЕНТОВ И НАПРАВЛЕННЫЙ НА МАКСИМИЗАЦИЮ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА. ЭТА ДИЕТА ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ВОССТАНОВИТЬ И ОПТИМИЗИРОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МЕТАБОЛИЗМ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ВЕСА.

