

# ELLE

WWW.ELLE.RU

МАРТ 2017

**королева  
диско**

СКРЫТЫЕ  
ТАЛАНТЫ  
КОКО РОША

**КАКИЕ  
НЕЖНОСТИ?**

что значит  
быть  
женщиной  
в 2017-м

**польза  
на лицо**

СУПЕРФУДЫ  
В КОСМЕТИЧКЕ

**new  
fashion**

СПОРТ И ФЕМИНИЗМ, ЖЕЛТЫЙ  
И ГОЛУБОЙ, КОСЫ И РОЗЫ

D 9,50 EUR; E 8,80 EUR; SK 10,00 EUR; A 8, F 9,91, NL 10,50 EUR; SLO 10,40 EUR;  
CZ 10,70 EUR; CH 18,40 CHF; GB 7,20 GBP; DK 85 DKK; N 97 NOK; S 97 SEK; CZK 322 CZK

ISSN 1560-3180

17003

9 771560 318003



# Обновить статус

Провести полную перезагрузку тела и духа предлагает SHA Wellness Clinic близ испанского Аликанте. Перед началом сеанса, пожалуйста, выключите мобильные телефоны

а зеленом горном склоне, в предместье испанского городка Альтеа, расположена одна из самых передовых клиник мира в области оздоровления организма — SHA Wellness Clinic. В ней есть все, что нужно для полного перезапуска организма, восстановления запаса жизненных сил и энергии. Основатель этой знаменитой пятизвездочной здравницы Альфредо Батальера Париетти исповедует принцип, который уже почти восемь лет разделяют влиятельные гости SHA: даже после сильных потрясений и болезней организм в состоянии самоисцелиться. Для этого требуется натуральная терапия и макробиотическое питание. Каждый гость, прибывающий в клинику, проходит специальное тестирование, после которого для него разрабатывается инди-

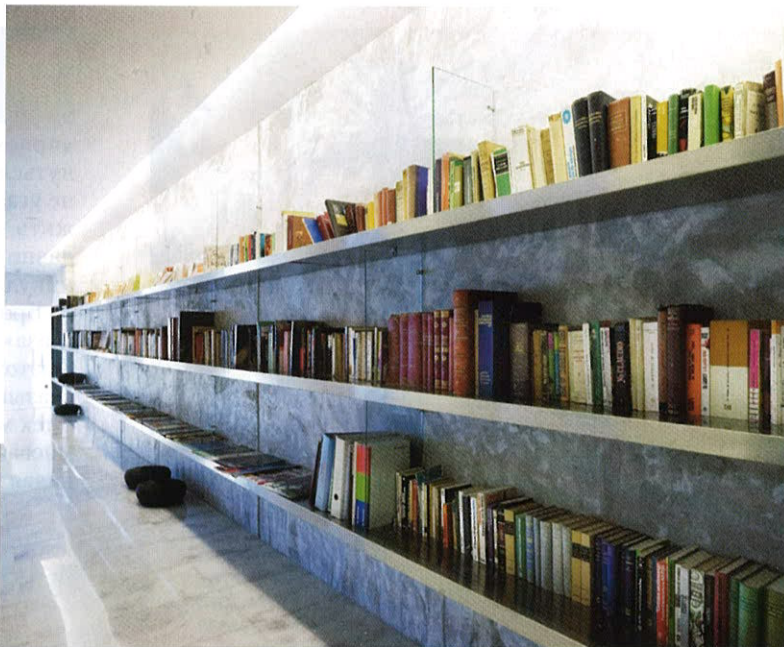
видуальная программа с учетом всех его потребностей и состояния здоровья. Его основу составляет подробная макробиотическая диета (ее приверженцы начинают утро с мисо супа с водорослями и овощами, едят много злаков, круп и орехов).

В дополнение к питанию курс лекций и тренировок, а также комплекс разнообразных терапевтических процедур. Есть программы и для особых случаев. Например, SHA Life Reset для глобального очищения и перезапуска всех процессов в организме, рассчитанная на двадцать восемь дней, или недельная SHA Recovery для послеоперационного восстановления. Во время посещения клиники врачи настоятельно рекомендуют забыть про гаджеты — отличный повод побороть наконец digital-зависимость.



## ЭКСТЕРЬЕР

Элегантное здание SHA Wellness Clinic — работа архитектора Карлоса Жиральди и дизайнера Эльвиры Бланко Монте-негро. Комплекс включает 93 стильных сюита, центр клинической медицины и спа-пространство. Из панорамных окон открывается роскошный вид на залив Альтеа, особенно приятно любоваться им за ужином в ресторане Shamadi.



## ПРИЯТНОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ

Еще один вариант продлить благотворный эффект от пребывания в клинике — захватить домой пищевые добавки, разработанные в SHA специально для жителей больших городов. Самый актуальный для наших широт — комплекс для улучшения зрения, мозговой и сердечной деятельности с большим количеством полезных жирных кислот омега-3 и омега-6.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ДИЕТА

Чтобы после отъезда из клиники запущенные в организме процессы длились дольше, диетологи SHA составят вам персональное меню на каждый день. В его основе принципы макробиотики — тысячелетней практики, основанной на балансе энергий инь и ян, соблюдая которую можно добиться духовного равновесия и укрепить здоровье.

**НОВЫЕ ОРИЕНТИРЫ**  
и направления — в разделе  
«Путешествия» на [elle.ru](http://elle.ru)



## НОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Трехэтажная велнес-зона на 4 000 квадратных метров предлагает заманчивое меню beauty-процедур. Выбор ELLE — погружение в криокамеру: тело здесь подвергается воздействию очень низких температур (между минус 110 и 150 °C), при этом руки и голова остаются «нетронутыми». Такой экстрим расслабляет мышцы, сжигает жир, активирует клетки мозга и стимулирует выработку «гормонов счастья». ■



На территории SHA есть собственный эко-огород