

TATLER

МАРТ 2019

РЕЙТИНГ
ЖЕНИХОВ

АВЕН,
ФРИДМАН,
ЛИСИН

НАСЛЕДНИКИ
ЖЕЛАЮТ
ПОЗНАКОМИТЬСЯ

РОДДОМА,
КУДА ХОЧЕТСЯ
ВОЗВРАЩАТЬСЯ

БЕСЦЕННЫЙ
ОПЫТ
ГЕРОИНЬ
«ТАТЛЕРА»

КАК НА
САМОМ ДЕЛЕ
ЗАРАБАТЫВАЕТ
ДЕНЬГИ КЬЯРА
ФЕРРАНЬИ

Мои миллионеры





Блогер Наталья
Давыдова в клинике
Sha в Аликанте.

КЛИНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Физкультурница Наталья Давыдова, она же блогер @tetyamotyа, так устала от написания своего первого бестселлера, что даже решила ослабить спортивный режим. И усиленно занялась здоровьем.

Год выдался нелегким. Черт возьми, написание книги — занятие весьма изматывающее! Я чувствовала, что мне необходима мощная перезагрузка и банальным отдыхом или релакс-процедурами в салоне красоты не отделаться. Нужны каникулы строгого режима! Чтобы в халате шаркать тапками по белому, обещающему светлое, а главное, здоровое будущее коридору. Чтобы хиропрактики, йоги, физиотерапевты и косметологи взялись за мое брэнное тело, а голову освободили от бесконечного потока мыслей. Чтобы лучшие специалисты и самая современная медицинская техника бились за мои молодость и красоту. Как сказала Марфушенька-душенька из «Морозко»: «Хочу! Хочу! Хочу!» В моем случае — все и сразу.

Найти все под одной крышей не так-то просто, но мне повезло с друзьями: их первый набег в испанскую wellness-клинику Sha состоялся десять лет назад. С тех пор многие из них так и не нашли альтернативы. Ведь тут Средиземное море, колоритные пейзажи и сладкий воздух, напитанный страстью Испании. В общем, я собрала чемоданы.

Клинику основала семья Батальер. Сначала они хотели поправить здоровье, а когда успешно разобрались со своим, взялись и за чужое. И правильно, хорошим надо делиться. Семья активно принимает участие в жизни клиники, например супруга владельца сама наряжала рождественскую ель в холле отеля. Приятно ощущать, что это не просто бизнес: люди по-настоящему любят то, чем занимаются, встречая вас с семейным радушием и заботой. Они и специ-

алистов подбирают «под себя» — это меня и подкупило.

Был еще один важный момент: путешествовать налегке я не умею, а тем более шаркать по коридору, молодея и хорошея, хочется с кем-то в унисон! Поэтому оздоравливаться решила с мужем, чтобы прожить до ста двадцати и умереть в один день от счастья. А чтобы было с кем в сто двадцать вспомнить молодость, позвали с собой друзей. Заманить мужчин красотой цитрусовых роц и оздоровительными процедурами — задача не из легких. Но в Sha предусмотрели все. Рядом прекрасные гольф-поля, а для некоторых моих спутников это было главным условием оздоровления. К тому же помимо основного корпуса есть семейные резиденции с собственным входом, бассейном, террасой и тремя спальнями. В одной из резиденций мы и устроились.

Нам с друзьями было очень удобно не разбегаться по номерам и жить под одной крышей. Как говорится, вместе веселей. Резаться в дурака, играть в шарады, фанты, громко петь под гитару и валяться без посторонних глаз у бассейна в свободное от лечения время. А когда у тебя еще и частная сауна... Как тут не помолодеть! Незадолго до нас, например, в резиденции отдыхала Наоми Кэмпбелл, а когда я узнала, что буду заниматься с тренером, который прокачивал ягодички Кайли Миноуг, ощутила эффективность тренировки еще до ее начала.

Единственное, о чем я волновалась перед поездкой, — это питание. У меня сложные отношения с углеводами, а клиника поддерживает макробиотическую диету, которая основана на рисе, морепродуктах и исключает мясо. Но мы нашли компромисс: из продуктов, не противоречащих идеям макробиотики, мне подобрали вкусное меню, включающее даже десерты. Нам устроили мастер-класс по приготовлению полезных вкусняшек (похожими заедали свою боль гости нашумевшего юбилея «Татлера» в Малом театре), и я даже привезла несколько рецептов домой и балую ими теперь своих детей и самых дорогих гостей — других у меня не бывает.

Кстати, о детях — в следующий раз обязательно возьмем их с собой. Обычно в подобных местах не предусмотрено пребывание с детьми, все-таки их беготня не способствует расслаблению. Но в семейных резиденциях никаких ограничений нет. На их территории доступно множество процедур и активностей для детей, например йога для самых маленьких и кулинарные уроки: хорошая возможность привить детям любовь к здоровому образу жизни.

Помимо вкусных рецептов я привезла домой эффективную гимнастику для спины. Чтобы иметь красивую осанку, нужен баланс всех мышц, иначе одна слабая будет перегружать остальные, образуя блоки и спазмы, нарушающие лимфо- и кровотоки. Из-за этого ❖

ЧТОБЫ БЫЛО С КЕМ В СТО ДВАДЦАТЬ ВСПОМНИТЬ
МОЛОДОСТЬ, МЫ ПОЗВАЛИ С СОБОЙ ДРУЗЕЙ.

В Sha одиннадцать резиденций площадью от 300 м².



Севиче из овощей со свекольным кремом.

С террасы на верхнем этаже открывается панорамный вид на городок Альбир.



Я ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЛА, ЧТО МОГУ СВОРАЧИВАТЬСЯ В ТАКИЕ АСАНЫ.

нередко образуются отеки на лице и даже слезные борозды. Местный физиотерапевт сразу определил мою проблему и научил упражнениям, эффективность которых я ощутила тут же.

На отдыхе мне хотелось немного ослабить жесткую спортивную нагрузку. К тому же погода стояла чудесная и хотелось больше времени проводить на свежем воздухе. Оказалось, в клинике для гостей, которые хотят разнообразить свое фитнес-расписание, предусмотрены тренировки на улице. Скандинавская ходьба — это не мое, а вот прогулки с тренером наша компания запомнит надолго. Особенно восхождение к маяку: вас заманивают красивыми видами, а когда на полпути вы понимаете, во что влипли, обратной дороги уже нет. Сначала тридцать минут идешь в гору, а потом столько же спускаешься, пытаешься не скатиться кубарем. В одно из таких путешествий мы решили вспомнить детство и залезли в чей-то сад за мандаринами — не каждый же день представляется возможность полакомиться ими прямо с дерева. Правда, был еще не сезон и они оказались неспелыми.

Вообще в клинике около двухсот процедур и более десяти программ. Тут можно не только пройти детокс и похудеть, но и бросить курить, побороть бессонницу, стресс и решить множество других проблем со здоровьем. Вам даже выделяют персонального консьержа, который составляет индивидуальную программу. Нужно только скачать на телефон приложение, которое будет напоминать о процедурах, отправлять личные рекомендации, сообщать о результатах и т. д. Очень удобно.

Прямо перед поездкой я читала несколько книг по изучению головного мозга и влиянию его особенностей и проблем на здоровье и общее самочувствие человека. В том числе на сахарозависимость и лишний вес. Как же я была удивлена, что в Sha используют самую современную на данный момент терапию — транскраниальную электростимуляцию мозга, которая подробно изучалась и разрабатывалась специалистами Гарвардского университета. Она направлена на диагностику и лечение таких неврологических расстройств, как депрессия, проблемы со сном, хронические боли и разного

рода зависимости. Оказывается, легкими электрическими сигналами можно влиять на когнитивные функции мозга. И хотя моим самым большим стрессом за последнее время были погрызенные собакой туфли, меня очень впечатлило, что в клинике используются самые передовые методы когнитивной стимуляции, которые могут реально улучшить качество жизни.

Несмотря на то что мой мозг чувствовал себя прекрасно, тело просило обертываний и массажа! И вот мы с подругой лежим, покрытые водорослями из Бретани, слушаем расслабляющую музыку и чувствуем, как дыхание становится ровнее, а мысли приятнее! Гулять так гулять! Решив перепробовать все, мы оказались на йоге, до которой в Москве не доходили ни руки, ни ноги. В клинике работают всемирно известные учителя, а занятия проходят не в московском спортзале с видом на Садовое, а на свежем воздухе, на фоне восходящего над еще сонным морем солнца. Я даже не подозревала, что умею сворачиваться в такие позы. Пробовала потом так же свернуться в Москве — не получилось без наставника, моря и вечно солнечного испанского неба! Чувствую, побуду немного дома и снова начну паковать чемоданы. К тому времени и мандарины уже поспеют. ❖