

ИНСТАЙЛ

НОЯБРЬ 2017

Instyle

ГЛЮК'ОЗА

О ДУХОВНОЙ ПРАКТИКЕ В ИНДИИ, НОВЫХ РОЛЯХ В КИНО И БЬЮТИ-БЛОГЕ

Разбуди зверя

10 ЯРКИХ ВЕЩЕЙ С ЛЕОПАРДОВЫМ ПРИНТОМ

58

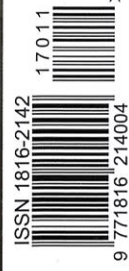
МОДНЫХ МЕХОВЫХ ПАЛЬТО, ЖАКЕТОВ И ПУХОВИКОВ

ЛЮБОВЬ НА ВЕКИ

9 ЛУЧШИХ КРЕМОВ ДЛЯ ОБЛАСТИ ВОКРУГ ГЛАЗ



INSTYLE.RU



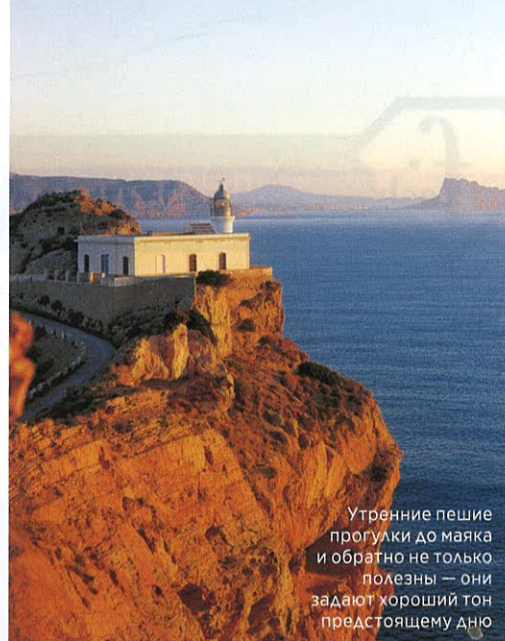
ISSN 1816-2142
17011
9 771816 214004

16+

МЕСТО Сделай Ша



Директор отдела моды InStyle Лада Арзуманова побывала в испанской клинике Sha Wellness. Похудевшая, отдохнувшая и умиротворенная, она рассказывает о своих впечатлениях.



Утренние пешие прогулки до маяка и обратно не только полезны — они задают хороший тон предстоящему дню

Из поездки в Sha я вынесла один из самых важных для себя уроков: здоровьем надо заниматься постоянно, а правильный образ жизни должен стать привычкой.

Сбалансированное питание, прогулки, спорт, полноценный сон — вроде все просто. Но самое главное — гармонизация тела, разума и духа. В клинике считают, что к болезням приводит нарушение баланса между ними, и помогают этот баланс восстановить. Вообще, странно называть Sha клиникой — для меня это скорее курорт или даже санаторий мечты. Для каждого гостя здесь разрабатывается индивидуальная программа, полностью адаптированная под его потребности и состояние здоровья. В нее включены персональная диета, лекции, тренировки и процедуры.

В Sha не только можно похудеть, пройти детоксикацию, но и бросить курить, побороть бессонницу и стресс.

Основа всего здесь — адаптированная к современной жизни макроботиотическая диета: предпочтение в ней отдается местным фруктам и овощам, созревшим в текущее время года. Совсем исключить советуют сахар, а вот злаки, морепродукты, семечки, семена, орехи и бобовые, наоборот, рекомендуют есть чаще. Как и супы — специалисты Sha уверены, что они должны доставлять 10% ежедневного рациона. И, кстати, скучной такую диету совсем не назовешь: мастер-класс по приготовлению макроботиотических блюд убедил меня в том, что даже десерт из гречки может быть невероятно вкусным — так что теперь тренируюсь дома!



Макроботиотические десерты — это действительно очень вкусно!

ЗВЕЗДНЫЕ ПОСТОЯЛЬЦЫ

В Sha Wellness Clinic немало знаменитых гостей — их привлекают индивидуальный подход, уютная атмосфера и живописные пейзажи вокруг.



КАЙЛИ МИНОУГ



НИКИТА МИХАЛКОВ



ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ



МАТИЛЬДА ШНУРОВА

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ В ШНА:

1. ОЗОНОТЕРАПИЯ

Молекулы озона насыщают кровь кислородом, что обеспечивает прекрасное самочувствие, укрепляет иммунную систему и придает сил.

2. СЕРОТЕРАПИЯ

Лечение иммунными сыворотками помогает восстановить жизненный тонус, снизить стресс, повысить сопротивляемость организма болезням и выносливость при физических и умственных нагрузках.

3. ФОТОТЕРАПИЯ

Показана тем, кто хочет восстановиться после операции, страдает от частых инфекционных заболеваний или хронических воспалительных процессов. Лечебный эффект достигается за счет активизации биохимических реакций в организме.