

# VOGUE

РОССИЯ

СЕНТЯБРЬ  
2016

ISSN 1560-2524 16009  
9 771560 252000



## ЦВЕТ ОСЕННИ

*Супермодель ИРИНА ШЕЙК:  
новый образ, новая жизнь,  
новая женственность  
корсеты и шинели кружеvo и шипы кожаное белье*

# Такова спортивная жизнь

**Я** стою на террасе и любуюсь панорамным видом на три стороны. Справа синее море омывает Старый город древней Альтеи. Слева вдали между холмами возвышаются небоскребы урбанистичного Бенидорма. Прямо подо мной внизу расположены виллы респектабельного Альбира. Мы находимся в автономной области Валенсия, в провинции Аликанте, в шестидесяти километрах от одноименного города, куда совсем недавно стал летать из Москвы «Аэрофлот».

Очнувшись, я понимаю, что опаздываю на встречу к доктору Рубио, главному врачу и светиле клиники, к которому на прием надо записываться за неделю. Надеваю халат и выбегаю из своего номера.

Я в клинике Sha Wellness, и мое пребывание здесь расписано по минутам. Многие мои знакомые уже были в клинике «Ша», некоторые не по одному разу. Кто-то избавился от привычки курить, кто-то решил проблему бессонницы, кто-то буквально за две недели стал здоровым, красивым и стройным. Но мы попали сюда по совпадению — оказалось, что клиника находится рядом с детским лагерем, в котором целый месяц живут наши дети. Не хотелось упускать возможность побывать рядом с детьми и поправить здоровье. Любопытно было также открыть новую точку на карте Испании — здесь, как и в Каталонии, собственный язык и своя история.

Итак, благополучно сдав детей в летний спортивно-языковой лагерь в Бенидорме, мы с мужем поселились неподалеку в клинике, выбрав



**Клиника «Ша» между Валенсией и Аликанте не похожа на лечебницу: скорее на курорт для молодых и модных.**

для себя фитнес-программу и макробиотическую диету. Почти каждое утро начиналось с интенсивной прогулки вдоль леса до маяка и обратно. После плотного завтрака — мисо-суп, фрукты, каша из киноа или гречки и интегральная булочка с фруктовым пюре без сахара (никакого кофе, только травяной чай) — бегу на персональную тренировку. Двадцатичетырехлетний тренер Альберто, в прошлом футболист, позитивно оценил мою подготовку и сразу задал интенсивный темп. Пять раз повторив сет из четырех упражнений, я за

пятьдесят минут успеваю сделать то, на что обычно трачу полтора часа.

В конце обязательная растяжка, и вот я уже бегу в душ, чтобы успеть на следующую встречу, с доктором Ксенией, которая делает мне диагностику по китайской методике, но с помощью ультрасовременного аппарата. Получив предписание, тороплюсь к обеду. Подают овощной суп-пюре и тунца, и никакого хлеба: вспоминаю с грустью булочку, которая утром мне показалась лишней. Но, к моей радости, приносят десерт, шоколадный торт с мороженым. >



1. МАЯК ЛА-НАО В АЛИКАНТЕ ПОСТРОЕН В 1858 ГОДУ НА ОСНОВЕ ДРЕВНЕЙ РИМСКОЙ БАШНИ.  
2. ГИДРОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС КЛИНИКИ.  
3. ЛЮКС В КЛИНИКЕ SHA WELLNESS С ВИДОМ НА МОРЕ.  
4. ОСНОВНОЕ ЗДАНИЕ КЛИНИКИ В МАГРИБСКОМ СТИЛЕ.

3



4



1



Он, конечно, без сахара и без сливок, но на вкус ничем не отличается от привычных. Надо отдать должное местному шефу — он готовит как в лучших гастрономических ресторанах.

Макробиотика, сперва кажущаяся сложной наукой, на самом деле сводится к простым принципам: минимум животных белков, максимум растительных. Мясо исключается, только иногда рыба и морепродукты. Основа рациона — крупы, злаки, бобы, приготовленные овощи.

Первые два дня даются нелегко, по ночам снится хамон, перед сном хочется есть.

Но, как ни странно, на третий день организм адаптируется. В клинике предлагаются три варианта диеты: Sha — самая щедрая, Biolight — когда десерт только на обед, а блюда скромнее в калориях, и самая строгая Kushi — тут никаких поблажек. Прежде чем назначить диету, специалист консультирует каждого гостя. Мелани, англичанка, стройная блондинка, мать шестерых детей, подробно расспрашивает о привычках и образе жизни и дает рекомендации. Так как я каждый день тренируюсь, предпочитаю Biolight, но решаюсь попробовать один день Kushi. Эксперимент не получился, не справившись с чувством голода, возвращаюсь к Biolight и до конца программы чувствую себя прекрасно.

Помимо тренировок и диет в мою программу входят и спортивные процедуры. Например, озонотерапия — в пристрастии к ней признавался



НЕБОСКРЕБЫ И  
ШЕСТИКИЛОМЕТРО-  
ВАЯ НАБЕРЕЖНАЯ  
БЕНИДОРМА ДЛЯ  
УТРЕННИХ ПРОБЕ-  
ЖЕК И ВЕЧЕРНЕГО  
ПРОМЕНАДА.



теннисист Рафаэль Надаль, или криокапсула, популярная у наших игроков НХЛ. А также акупунктура, спортивный массаж и сеансы остеопата. Во второй половине дня растяжка или пилатес.

Процедуры и диеты, по словам врачей, должны придать сил и нормализовать сон. Так оно и получилось, но, думаю, тут помогли и другие факторы: ежедневный спорт, режим, свежайший морской воздух.

**K**аждый вечер мы исследовали новое направление. Сначала пугающий своими небоскребами курортный мегаполис Бенидорм оказался парковым оазисом. Если избегать мест сильной концентрации английских туристов, традиционно отдыхающих здесь с конца 1960-х годов, и китайских вещевых рынков, можно



ПАСТА С МОРЕ-ПРОДУКТАМИ ИЗ ДИЕТИЧЕСКОГО МЕНЮ SHA



СТАРЫЕ УЛИЦЫ В ЦЕНТРЕ КУРОРТНОГО БЕНИДОРМА.

Хотя подъем не легкий, можно остановиться на красивых террасах и любоваться видами, зайти в магазинчики за сувенирами. Рестораны мы сознательно обходили, не хотелось портить результаты макробиотического питания. Городок славится своей культурной жизнью, тут проходят музыкальные концерты с участием таких оперных звезд, как Монтсеррат Кабалье и Хосе Каррeras.

Обещаем себе, что вернемся сюда на концерт, и возвращаемся в нашу обитель. Стоит отметить публику в «Ша» — практически все стройные и здоровые с виду люди, средний возраст тридцать-сорок лет, все подтянутые и спортивные. Днем это не очень заметно, все в халатах и шлепанцах, но вечером народ преображается. К ужину наряжаются, сразу меняется атмосфера из санаторной в богемную. Гости из разных стран, слышна французская, английская, испанская и итальянская речь. Русских гостей немногого, но очевидно, что здесь

## Никто никого не заставляет, не говорит, что вся твоя прошлая жизнь — ошибка. Организм постепенно и мягко сам перестраивается на здоровый лад.



неплохо прогуляться или даже пройтись вдоль одного из двух трехкилометровых песчаных пляжей.

Бывший рыбачий поселок, терявшийся когда-то между скалами, уже между ними не помещается — небоскребы строят, точнее встраивают, прямо в них. Недвижимость тут курортная и пользуется стабильным спросом.

Абсолютно другие эмоции мы получили, отправившись в один из вечеров в противоположную сторону от Бенидорма — в богемную Альтею. В 1950-е здесь жила колония художников, и теперь тут друг за другом галереи, бутики, рестораны. Маленький городок с домиками не выше четырех этажей (выше строить не разрешает закон) не только тянется вдоль каменистого пляжа, но и поднимается вверх по крутым склонам. Бесконечные ступени ведут к католическому храму на вершине горы и главной площади Старого города.

мы желанные гости — повсюду надписи на русском языке, включая меню в ресторане, также много русскоязычного персонала — от официантов до врачей.

При этом никто из докторов не давит, не заставляет делать по-своему и не говорит, что вся моя прошлая жизнь — ошибка. Просто постепенно и мягко организм сам перестраивает на здоровый лад.

Прошло два месяца, а я по-прежнему придерживаюсь вегетарианской диеты, хотя еще полтора месяца назад я не могла представить свою жизнь без омлета по утрам и медальонов из индейки на ужин. Тренируюсь, как и раньше, три раза в неделю, но не час, а два. Хочется все успеть, побольше сделать, и все задуманное получается само собой. Как сказал доктор Рубио, пребывание в клинике — это только начало. А дальше вам самим не захочется останавливаться. *Мария Шувалова*