

Harper's BAZAAR

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ
ОКТЯБРЬ 2016

ПРАВИЛА СЕЗОНА

МУЖСКОЙ
КОСТЮМ ПРОТИВ
ВОЛАНОВ
И РЮШЕЙ

ДЕТСКИЙ
ТРЕПЕТЬ
ОТКРОВЕНИЯ
СВЕТСКИХ МАМ

ПОПАЛИ
В ПЛЕН!
ЛУЧШИЕ АРОМАТЫ
ЭТОЙ ОСЕННИ

Белла Хадид

ПЕРВАЯ
ВО ВСЕМ

16+

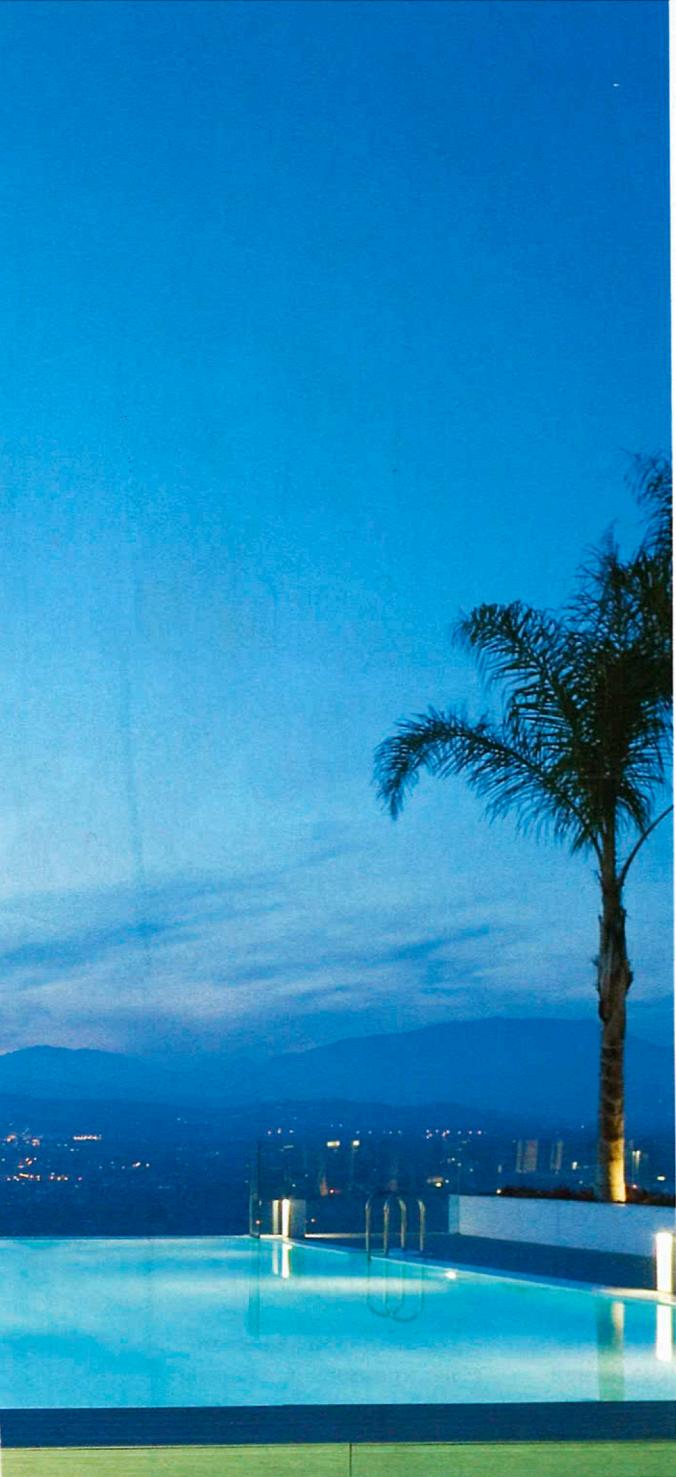


КРАСОТА

ЖИЗНЕННО ВАЖНО

Избавиться от лишнего веса, бросить курить, навсегда забыть о бессоннице – в испанской SHA Wellness Clinic помогут справиться практически с любой проблемой.





1



1, 3 ЗОНА
БАССЕЙНА.
2 ОДИН
ИЗ СЮТОВ
КЛИНИКИ.

Проведем небольшой эксперимент?» – прием у врача-диетолога SHA Wellness Clinic Мелини Ваксман начинается, мягко говоря, необычно. Основываясь на дате рождения пациента, британка что-то внимательно подсчитывает, а затем с ходу выдает новому подопечному полную психологическую характеристику и только потом переходит к консультации по питанию. Ваксман, написавшая шесть книг-бестселлеров о здоровом образе жизни, с пристрастием расспрашивает о предпочтениях в еде («Вы уверены, что не приуменьшаете количество порций?»), после чего вручает пациенту специальную табличку, которая поможет разобраться во всех тонкостях макробиотики. Эта система предполагает полный отказ от мяса и молочных продуктов: в основе рациона должны быть овощи, крупы, рыба и фрукты. Тем, кто поставил перед собой



3

цель похудеть, предлагается два меню на выбор – Kushi и Biolight. Первого придерживаться в разы сложнее, и, если к скромным 500 калориям в день вы пока не готовы, лучше остановиться на втором варианте. Он предполагает большее количество еды и разнообразие блюд – правда, день в любом случае вы будете начинать с мисо-супа, смузи из грибов шиитаке и чая, который для каждого пациента подбирают индивидуально. Кроме того, всегда можно попросить шеф-повара устроить вам разгрузочный день на фруктах.

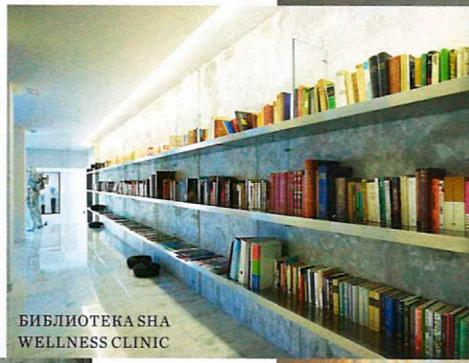
Впрочем, питанием дело не ограничивается: пациенту ежедневно выдают персональное расписание, и времени для приятного безделья в нем не предусмотрено. Утром скандинавская ходьба, днем тренажерный зал, после – урок пилатеса и спа (обязательно сходите на флоатинг, тайский массаж и сеансы акупунктуры и иглорефлексотерапии!). Для тех, кто хочет пойти еще дальше и кардинально измениться, в клинике предусмотрена специальная программа «перезапуска жизни»: она длится 28 дней и включает в себя десятки процедур и консультаций – вплоть до

КРАСОТА

1

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

SHA находится вдали от ресторанов, баров и прочих развлечений Аликанте. Но пациенты не скучают: на территории клиники есть библиотека и даже собственный кинотеатр.



БИБЛИОТЕКА SHA WELLNESS CLINIC

САЛОН КРАСОТЫ



3

САЛОН КРАСОТЫ

Укладки и макияж в SHA, конечно, не очень уместны, но к отъезду домой в местном салоне подготовят все сто.

&

ЕЩЕ ПЯТЬ
ПРИЧИН
ОТПРАВИТЬСЯ
В SHA.

СЮТЫ SHA
WELLNESS CLINIC

4

НОМЕРЫ

Самый «скромный» номер занимает площадь 70 квадратных метров. Тем, кому этого мало, точно понравится двухэтажный Royal Suite с панорамной террасой, личным бассейном и кухней.

5

ШОПИНГ

В бутике SHA Wellness Clinic можно найти абсолютно все: от специальных биодобавок до косметики и одежды. Шопинг-терапия еще никому не вредила!

Уход The Night Recovery Solution;
сыворотка The Eye Recovery Serum.
Все EviDenS.



2

АКАДЕМИЯ SHA

Чтобы предупредить срывы и научить пациентов правильно питаться вне стен клиники, здесь регулярно читают специальные обучающие лекции, организуют кулинарные мастер-классы и выпускают собственный журнал. И, кстати, обязательно захватите домой фирменный чай SHA!



ЧАЙНАЯ КОМНАТА

СПЕЦИАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА «ПЕРЕЗАПУСКА
ЖИЗНИ» ДЛИТСЯ 28 ДНЕЙ.

приема у остеопата, дерматолога, специалиста по нейрореабилитации и даже биоэнергетика. Понятно, что далеко не каждый располагает таким количеством времени, поэтому здесь много краткосрочных программ, нацеленных на конкретную проблему, причем снижение веса – только одна из них. Самое главное – четко сформулировать цель, а уж об остальном позаботится команда опытных врачей, за которыми основатель SHA Wellness Clinic Альфредо Батайер Паретти охотился по всему миру. Их стараниями пациентыправляются

с никотиновой зависимостью, хронической бессонницей, депрессией, нарушениями памяти. И все это в рекордные сроки: человек мог, скажем, на протяжении двадцати с лишним лет курить – и навсегда (действительно навсегда) избавиться от вредной привычки за одну неделю. Никакого стресса и психологического давления: в SHA вообще всячески стараются поддерживать теплую дружескую атмосферу. Наверное, в том числе и поэтому многие возвращаются сюда из года в год – как ни крути, а предела совершенству все-таки нет.