

JetSet

JET SET MAGAZINE / URAL AIRLINES / BUSINESS CLASS / [42] 1 / 2020

Разнообразие и умеренность

Задумайтесь, с какими приобретениями вы обычно возвращаетесь домой из путешествий? Наверняка в них входят гигабайты фотографий, сувениры для близких, вкусные гостинцы, возможно, лишние килограммы и ощущение усталости — такой сильной, что хочется взять дополнительные дни для восстановления сил. Отдых в SHA Wellness Clinic перевернет ваше мироощущение и поможет в расстановке приоритетов. Вы станете совершенно другим человеком, обретете прекрасную форму и будете готовы к новым свершениям.



Отправляясь в клинику впервые, выбирайте программу, отвечающую вашим конкретным задачам: похудеть, бросить курить, избавиться от последствий стресса, помочь организму адаптироваться к процессам старения или просто открыть для себя принципы здорового образа жизни.



Глобальный маркет

О важности правильного питания красноречивее всего говорят цифры, и сегодня статистика такова: 60 процентов еды, которую мы потребляем, составляют полуфабрикаты — поколение назад показатели были в три раза меньше. С мясом ситуация та же: в среднем в мире его стали есть больше на 191 процент, и к 2020 году цифра приблизится к поистине невообразимой — 336 триллионов тонн в год! Почти 50 килограммов сахара на одного человека ежегодно — еще один аспект, который волнует медиков. Если резюмировать, то мы определенно стали жить лучше, дольше, но и количество различных недугов тоже растет. Есть и еще более тревожные подсчеты: в течение последующих десяти лет мир ощутит нехватку 18 миллионов докторов. Такие неутешительные данные представил господин Альфредо Батальер Пинеда, генеральный директор и совладелец оздоровительного центра SHA Wellness Clinic в Аликанте, во время очередного визита в Москву. Однако зарубежный



гость не просто констатировал факты, он предложил действенный метод, как пересмотреть свои пищевые привычки в формате непродолжительного отпуска и тем самым подарить себе здоровье и долголетие. Достаточно отправиться в SHA Wellness Clinic, расположенную в окрестностях живописного городка Вилья-де-Альтеа автономного сообщества Валенсия на средиземноморском побережье в окружении пейзажей парка «Сьерра-Элада».

Кулинарная философия

SHA Wellness Clinic — это в первую очередь передовая клиника мирового уровня. И едут сюда за восстановлением здоровья с помощью методик натуральной терапии и правильного питания. Несмотря на расхожий стереотип, что полезная еда крайне редко бывает вкусной, меню в SHA Wellness Clinic переворачивает все представления о диетической гастрономии. Философия курорта базируется на двух незыблемых составляющих — сбалансированной пище и эстетике подачи в традициях haute cuisine. Другими словами, меню создается под влиянием многовековых традиций восточной медицины, адаптированных к современной жизни. Питание подбирается персонализировано, под индивидуальные потребности каждого гостя. Каждый кулинарный шедевр, рожденный на кухне ресторана, будь то суп мисо, бургер из гречки размером с ладошку ребенка, морковное суфле, чай му, свекольный мусс или каши на крахмале, получаемом из целебных японских корней, является свидетельством глубоких знаний о питательной ценности продуктов и колоссального опыта в создании изысканных блюд. Более того, пищевая пирамида SHA одобрена рекомендациями Всемирной организации здравоохранения.

Испытано на себе

Оригинальная посуда, в которой предстают перед гурманом шедевры ресторана SHAMADI, своими формами привносит в обед или ужин дополнительное содержание: пока разглядываешь блюдо, мозг «насыщается» эмоционально, что способствует достижению цели — довольствуешься малыми объемами съеденного. Удивительно, но чувства голода на такой диете не испытываешь. Каждый прием пищи сопровождается травяными и грибными чаями, весьма специфическими на вкус, но убеждение, что они — твои помощники и единомышленники в деле снижения веса и очищения организма, делает эти напитки невероятно вкусными. Спустя неделю вы заметите, что куда-то бесследно исчезли 2,5 килограмма. А при интенсивных занятиях спортом результат может быть более впечатляющим. Самое главное, после возвращения домой сохраняется требовательное отношение к тому, что находится на вашей тарелке, и желание продолжать любить себя и свое тело. В SHA Wellness Clinic этому уделяется огромное внимание — здесь действует Академия здорового образа жизни (Healthy Living Academy), где учат готовить полезные для здоровья блюда. Кроме того, предлагают пройти курс процедур: восстанавливающих, тонизирующих, детоксикационных — в зависимости от выбранной программы.

Где? *Оздоровительный центр SHA Wellness Clinic, Валенсия, провинция Аликанте, Испания. Примерно в часе езды от двух международных аэропортов.*

Кулинарная система SHA — это не чудодейственная диета, а скорее обучение принципам правильного питания. Вышедшая ограниченным тиражом книга «Рецепты SHA: жить дольше и лучше» на русском языке поможет готовить сбалансированные блюда в домашних условиях. Приобрести издание можно в бутике Sha в клинике SHA Wellness Clinic. Verderol 5 Эль Альбир, 03581, Аликанте, Испания, +34 966 811 199 www.shawellnessclinic.com