

WHealth.ru

ИЗДАНИЕ
ИЮНЬ 2014

Women's Health

НОВОЕ
ТЕЛО
ЗА ДВЕ
НЕДЕЛИ

«Я ТАКАЯ
КРУТАЯ»
образ жизни,
который нам
навязали

РАВШАНА
КУРКОВА,
актриса

16+

new
taste

Как
улучшить
качество
твоей
КОЖИ?
стр. 46

29 ХИТОВ
СОВРЕМЕННОЙ
ДИЕТОЛОГИИ

Адрес: Санкт-Петербург





ПРОГРАММА:
REBALANCE@
SATURNIA
ГДЕ:
термальный курорт
Terme di Saturnia
Spa & Golf Resort,
Тоскана, Италия

СУТЬ ПРОГРАММЫ:

Пятидневный курс обещает вернуть человеку психофизическое равновесие и хорошее самочувствие за счет умеренной физической активности, сбалансированного режима дня, диетического питания, спа-процедур и воздействия местной термальной воды.

ТЕСТИРОВАЛА:

Аня Киреева, заместитель главного редактора

КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Чтобы стать участником программы Rebalance@Saturnia, нужно найти четыре свободных дня и пять ночей и приехать на курорт строго в воскресенье днем, чтобы успеть на прием к доктору. Моя консультация не заняла много времени: врач зафиксировал мои ТТХ (возраст-рост-вес-давление) и рассказал про диетическую концепцию (трехразовое питание + овощной коктейль перед ужином, много бобовых, овощей и орехов, минимум хлеба и простых углеводов, все только местное и сезонное). На посошок выдали расписание активностей и спа-процедур, ознакомили с тренером, который считает шаги и минуты в движении, и отправили ужинать – это был мой последний шанс съесть то, что хочу я, а не то, что предусмотрено курсом.

Собственно «балансировка» началась в понедельник в 8:00 со скандинавской

ходьбы по мягким холмам гольф-поля в приятной компании инструктора. Как и завтрак, обед и ужин, эта часть программы неизменна каждый день, только маршрут группы может меняться: мы ходили и в гору, в ближайшую деревню Сатурния, и на местные водопады, и к пруду, на берегу которого сверкает мехом и усамы внутри. Вроде и ничего особенного, просто энергичная ходьба, но на завтрак после нее я спешила не сбавляя темпа, хорошо чувствовала собственные бицепсы и трицепсы.

Отдельно скажу о еде. Диетолог, разработавший меню Rebalance@Saturnia, не ставил целью похудение, хотя все участники программы немного теряют в весе и объеме. Рацион построен так, чтобы ты ежедневно получала разнообразие и функциональные продукты, а те, которые засоряют организм, просто не попадали в поле его зрения. При этом меню не выглядит аскетичным: каша, йогурт, фрукты и ягоды – на завтрак, в обед – два блюда, плюс хлеб-булочки, ужин вообще обильный, даже десерт и бокал вина положен, но лично я от этих благ сознательно отказалась. А поскольку готовят все шеф-франкоизы, я не раз замечала, что соседи по ресторану, заказавшие пасту, завидливо провожали взглядом



Найди мужчину на фотографиях



Массажи, обертывания, скрабы, уходы по лицу подбираются для каждого индивидуально, но так, чтобы стимулировать лимфодренаж, ошипение и обновление клеток кожи и расслабление, без которого программа перестанет работать точно не была бы полной. А поскольку все ритуалы основаны на фирменной термальной косметике курорта, можно смело говорить, что борьба за стройный вид идет по всем фронтам.

РЕЗУЛЬТАТ:

Оказалось, жить по четкому расписанию совсем не скучно: ходишь в правильный ритм, высыпался, все время занят чем-то полезным для здоровья и красоты. При этом не изматывался, но и не лежешь целый день в шезлонге. Отказаться себе в пище и пасте мне тоже было легко: на мой вкус, ужины на Rebalance могли бы быть и посложнее. Плюс на контрольной встрече с врачом я оказалась на 2 кг легче, чем в день приезда, и на 2 см тоньше в талии. Такого со мной в Италии еще не случилось!

МЕЛКАЯ ПРИЯТНОСТЬ

И специалист по питанию, и шеф-повар Terme di Saturnia питают особую любовь к чечевице. Будь их воля, они кормили бы супом-пюре из нее всех в каждый день. Потому что в этих маленьких бобах легкий для усвоения растительный белок, минимум углеводов и жира, зато максимум содержания очень важной для женщин фолиевой кислоты. Еще и готовится такой суп за 20 минут!



Во время детокс-курса все должно выглядеть свежо и энергично