

GLAMOUR

ТЕПЕРЬ
ЦЕНА
НИЖЕ

Февраль 2015

www.glamour.ru

ДЕНИМ
НЕЗАМЕНИМ
125

джинсовых
вещей
на любой вкус,
фигуру
и кошелек

Давай
на свидание
Что надеть,
куда пойти,
о чем молчать

ПРАВИЛА
КЛАССНОГО
СЕЛФИ

#МАКИЯЖ
С ЭФФЕКТОМ
ФОТОШОПА
#ВЫГОДНЫЙ
РАКУРС ВМЕСТО
СПОРТЗАЛА
#НЕМНОГО СЕКСА
ДЛЯ СОТЕН
ЛАЙКОВ

СВОБОДНАЯ ЖИЗНЬ

КЭТИ
Холмс

КРАСИВОЙ БЫТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ:
модные стрижки * маски для лица * экспресс-детокс * стрип-пластика



В Luciano самый большой в Казани бассейн, заполненный водой без хлора. Помимо Пелагеи в нем любят плавать оперный певец Пласидо Доминго, дизайнер Мария Цигаль и главный редактор Glamour Маша Федорова.

Давайте начистоту

Детокс – это не только модно, но и эффективно, уверяет певица Пелагея. Звезда рассказала Glamour о любимой программе в казанском спа-центре Luciano. Курс позволяет всего за неделю очистить организм от шлаков и сделать фигуру стройнее.

«Я фанат спа и всегда пробую разные процедуры во всех городах, где бываю с гастролями, – признается Пелагея. – Организаторов концерта в Казани попросила записать меня на массаж – так я впервые оказалась в Luciano

и с тех пор стала там частым гостем. Увидела брошюру о местном курсе «Спа-детокс» и, как только появилась свободная неделя в конце прошлого лета, полетела в столицу Татарстана. Результат настолько меня впечатлил, что я пересмотрела свой рацион и теперь приезжаю в Luciano каждый сезон ради этой оздоровительной программы».

ПОДГОТОВКА

«От правильной подготовки зависит результат очищения организма», – утверждает Александр Иванов, спа-врач и автор методики «Спа-детокс» в Luciano. За неделю до поездки исключите

из рациона алкоголь, фастфуд, сахар, крахмал (картофель, бананы), красное мясо, выпечку, а также все копченое, жареное, соленое и острое. Пройдите медицинское обследование: с собой нужно привезти результаты УЗИ брюшной полости, анализа крови, ЭКГ (с полным перечнем справок вы можете ознакомиться на сайте Luciano).

НА МЕСТЕ

Программу детоксикации каждому составляют индивидуально после врачебного осмотра. Но в первые дни у всех в рационе будут только соки и отвары трав. «Чувства голода нет. День расписан по минутам, так что о еде даже не вспоминаешь, – делится Пелагея. – Вас буквально водят за руку в спортзал, на массажи и обертывания, дыхательную гимнастику на свежем воздухе». Обязательный пункт – ежедневное посещение бани и сауны.

«Моя любимая процедура – «Таежное парение» вениками из ели, пихты, кедра и сосны, – признается певица. – После нее чувствуешь себя заново рожденной».

Лечебный, масляный, антицеллюлитный, расслабляющий массаж – в Luciano есть специалисты самых разных школ и направлений.



«Я езжу на «Спа-детокс» одна. Это уникальная возможность побыть наедине с собой и посвятить целую неделю своему внутреннему и внешнему состоянию».

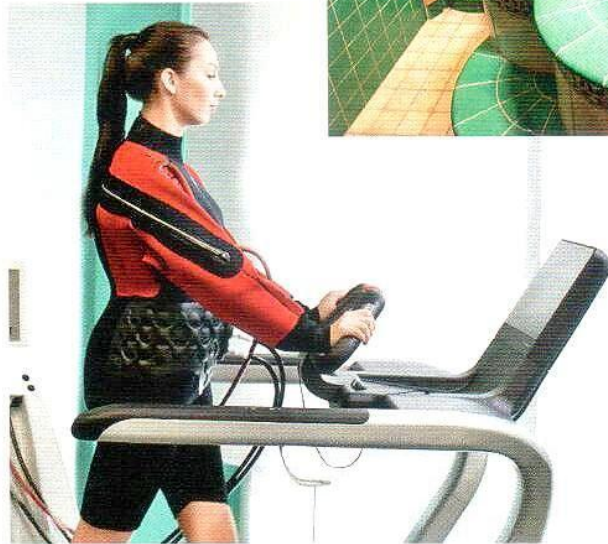
РЕЗУЛЬТАТ

«На седьмой день стрелка весов показывала на два килограмма меньше, чем в день приезда. Я была довольна этой цифрой, ведь моей целью было не похудеть, а перезагрузиться: избавиться от хронической усталости и стресса, — объясняет Пелагея. — А дальше с моим организмом стали происходить настоящие чудеса. Откуда-то взялось море сил и энергии, я действительно почувствовала себя полностью обновленной. Начали меняться вкусовые привычки. Я и так придерживаюсь здорового питания, но после детокса совсем не хочется сладкого, мучного, жареного, соленого. А еще в Luciano мне привили любовь к пилатесу — теперь регулярно занимаюсь в Москве».

Перед отъездом пациентам дают рекомендации по питанию и поддержанию здоровья. Соблюдая их, вы будете продолжать худеть и после детокса, пока вес не стабилизируется (79 400 руб. за недельный курс «Спа-детокс» без проживания).

1 КОСМЕТОЛОГИ LUCIANO ОДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СРЕДСТВАМ ELEMIS И THALION.

1. Гель для ног Icy, 2600 руб., Thalion.
2. Пилинг для тела Frangipani Monoï, 4160 руб., Elemis.



После кардиотренировок Нурохи с персональным тренером клиентов Luciano ждут в термальной зоне с дорожкой Кнейпа, душем Шарко и огромным количеством парных — от аромасаун до солевой пещеры.

МЕСТА СИЛЫ В этих велнес-центрах и клиниках точно знают, как очистить вас от токсинов.



ВЕЛНЕС-ЦЕНТР FLOAT STUDIO, Москва

Английская соль богата магнием и серой, поэтому ее рекомендуют для укрепления нервной системы и детоксикации. Во время сеанса флоатинга вас погружают в бассейн, заполненный раствором этой соли. Его плотность так высока, что удерживает тело на поверхности, как вода Мертвого моря. Мышцы расслабляются, улучшается обмен веществ и общее самочувствие. Врач индивидуально назначит диету, массаж и биодобавки (9000 руб. за сеанс флоатинга, массаж и консультацию).



КЛИНИКА KIVACH, Петрозаводск

Комплексным очищением организма здесь занимаются с конца 1990-х годов, так что за клиникой по праву закрепился статус родоначальника отечественного детокса. Базовая семидневная программа включает лечебное голодание, клизмы, тюбаж (очищение желчного пузыря и печени травяными напитками), парение в бане, обертывания, массажи и дыхательную гимнастику среди карельских сосен (от 65 000 руб. за недельный курс с проживанием).



СПА-ОТЕЛЬ MISTRAL, Истра

На базе отеля действует эндозекологическая клиника La Source de Santé, в которой занимаются вопросами комплексного очищения организма, избыточного веса и укрепления иммунитета. Детокс-программа длится десять дней. Вам сделают компьютерную диагностику «Медискрин» и гемосканирование, назначат физиотерапию, детокс-препараты и куда более приятные ежедневные массажи, обертывания и аквафитнес (от 168 000 руб. за базовый десятидневный курс).