

Точка притяжения

Мировые центры красоты, СПА и детоксы открывают свои beauty-представительства в часе лета от Москвы и в Подмоскowie.

Отличная возможность наконец-то заняться своим здоровьем и отдохнуть по-настоящему



Империя красоты

Сеть СПА-отелей L.Raphael стартовала с небольшого косметического кабинета. Израильянка Ронит Рафаэль совсем юной девушкой попала «не в те руки» — лечение угревой сыпи обернулось ожогами и длительным восстановлением. Пока оно продолжалось, Ронит так заинтересовалась проблемой регенерации кожи, что это стало делом ее жизни. На прошлой неделе Ронит открыла свою шестую точку на мировой СПА-карте — в Алматы. Не так давно два центра L.Raphael появились Нью-Йорке, в январе, прямо накануне оскаровских киноцеремоний и вечеринок, начнет действовать центр в Беверли-Хиллз в Лос-Анджелесе. Дело набирает обороты.

Ретриты L.Raphael трудно назвать отелями — настолько там все сделано как для себя. Первый СПА открылся в Женеве на рю де Рон. Это семь этажей красоты и роскоши с полным набором самых инновационных антиэйдж-процедур с концепцией «вместо скальпеля» и СПА-процедур высочайшего уровня. Ронит Рафаэль — настоящий гедонист: в ее ресторанах вам не придется жевать зеленый лист без соли, а

в процедурных кабинетах — морщиться от боли. Концепция отдыха и ухода за собой основана на получении удовольствия. И удивительно, но это работает не хуже уколов и жестких детоксов. Шале в Вербье — любимое место отдыха политиков, бизнес-элиты и людей, которые не любят быть на виду. Шале может одновременно принять не больше 18 человек. Идеальные Альпы за окном, 15-метровый бассейн из оникса, хаммам, сауна, салон красоты, тренажерный зал, ночной клуб, домашний кинотеатр и СПА с девятью процедурными кабинетами.

Еще одна точка на карте L.Raphael — набережная Круазетт в Канне, отель Martinez. Наверное, ни одно отельное СПА не бывает так востребовано, как это, особенно в мае. Кани блещет голливудскими знаменитостями, бриллиантами и идеальными лицами от L.Raphael. Лист ожидания пестрит известными именами, особенно расторопные стафф-селебрити бронируют для своих клиентов место сразу после окончания фестиваля — на следующий год. Так что если хотите без толчеи пройти курс процедур, приезжайте не в сезон светских вечеринок.



Ронит Рафаэль о своем новом СПА в Алматы

— Почему вы выбрали Алматы следующей точкой на карте, а не Портофино или Сент-Барт, например? — У нас в L.Raphael традиционно много гостей из Казахстана. Как и наши клиенты из России, они взыскательны и разборчивы в том, что касается профессионального ухода за внешностью. Причем это как женщины, так и мужчины. Они ценят наши передовые и эффективные технологи-

01 СПА-шале L.Raphael в Вербье — любимое место отдыха политиков и бизнес-элиты

02 На прошлой неделе Ронит Рафаэль открыла свою шестую точку на мировой СПА-карте — в Алматы

Так в чем же секрет метода мадам Рафаэль? Почему лица ее клиенток сияют молодостью и счастьем? Секрет носится в воздухе: метод сочетает интенсивное насыщение кожи потоком кислорода и применение самых активных и дорогих компонентов косметики, таких как белый триэфель, икра и алмазная пыль. Интенсивное давление струи кислорода «приводит в чувство» клетки стенок кровеносных сосудов. Активизация этих клеток способствует образованию новых капилляров и ускорению кровообращения, что препятствует старению.

Процедура похожа на СПА-уход: воздействие струей кислорода приятно охлаждает кожу, а эффект поднимает настроение немедленно — взглянув в зеркало, вы обнаруживаете, что стали выглядеть лет на пять моложе. Последний хит косметологов L.Raphael — пилинг

гии, понимают их преимущество. Я считаю, что Казахстан — следующий центр притяжения на beauty-карте мира.

— Что то изменится в концепции СПА исходя из особенностей места?

— Никаких изменений не будет: концепция абсолютно та же, что у нашего головного института. Более того, это наша первая франшиза. Мы с партнерами

тщательно подошли к тому, чтобы воссоздать в Алматы обстановку нашего жеманного Храма красоты.

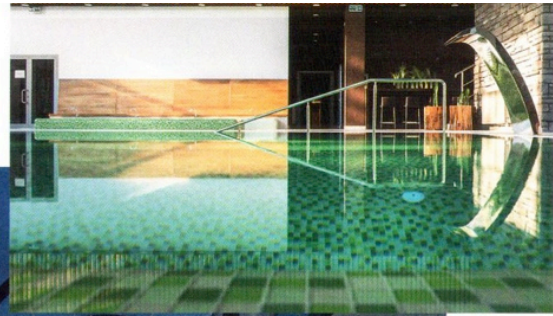
— На какие программы и процедуры вы будете делать ставку?

— Наши ставшие уже культовыми кислородные процедуры, такие как Oxy-Star и Oxy-Peel с немедленным эффектом молодости и сияния кожи, процедуры по скульптурированию лица и тела, а также ап-

паратной подтяжке Ultragravity.

— Если вам требуется перезагрузка, а есть только длинный уикенд (три дня), как вы потратите это время с максимальной пользой для себя?

— Прежде всего я проведу время со своей семьей, активно занимаюсь спортом и йогой и, конечно, буду делать массаж лица и другие наши процедуры в режиме non-stop.



04

03 Банный комплекс в СПА Лучано, Казань

04 Бассейн в подмосковном центре здоровья Verba Maug

05 Центр здоровья Verba Maug

03

ДОКТОР ФРАНЦ КСАВЬЕР МАЙЕР: очищение организма — ваша основная задача на пути к долголетию

Diamond Oxy-Lift с алмазной пылью. При нанесении эта пыль мягко отшелушивает кожу, выравнивая ее текстуру и оттенок и восстанавливая естественное сияние. Алмазная пыль также используется для полировки, способствует выведению токсинов, очищает кожу, улучшает ее метаболизм. В любом случае сияние молодости вам обеспечено.

«Мы известны благодаря нашим уникальным кислородным процедурам с мгновенным и долгосрочным эффектом, — рассказывает Ронит. — Кроме того, мы ищем комплексные и инновационные решения в вопросах красоты. Мы занимаемся не только проблемами кожи, морщинами или темными кругами под глазами... Мы разрабатываем глубокие и комплексные программы, включая в них здоровое питание, физическую активность и правильный режим. Мне очень хочется дать нашим клиентам возможность иначе взглянуть на мир. Следуя нашей философии — семи Заповедям Красоты, вы молодеете, становитесь стройнее и еще красивее».

Австрия в Подмосковье

Отныне никаких виз, утомительных перелетов и языковых барьеров на пути к восстановлению и полной детоксика-

ции организма. Австрийский центр здоровья Verba Maug пополнил список своих адресов новой точкой на карте — подмосковным Пушкино. Из различий, пожалуй, только вид из окна другой: вместо заснеженных Альп экологически чистая лесная зона Подмосковья и родные глаза березы.

Программы восстановления, которые предлагает центр, основаны на уникальной методике австрийского доктора Франца Ксавьера Майера. Чтобы понять, в чем ее суть, ответьте на вопрос, как часто вы делаете техническое обслуживание своей машины. Раз в полгода, каждые три месяца или чаще? Ведь если его не делать, автомобиль быстро выйдет из строя. А теперь представьте, что машина — это вы, а двигатель — ваш кишечник. Поэтому его очищение — ваша основная задача на пути к долголетию, так рассуждал легендарный доктор. Обратившись в Verba Maug эту задачу помогают решить профессиональные врачи, прошедшие обучение у австрийских специалистов.

А они говорят, что главное — питание. Но прежде чем составить для вас индивидуальную диету, врачи проведут полную диагностику организма на самом передовом оборудовании, выявят заболе-

вания и составят список непереносимых продуктов. С ними придется навсегда распрощаться, даже если в перечне присутствуют такие радости жизни, как стакан кефира перед сном. Цель диеты — очистить организм, наполнить его энергией и получить максимальное количество питательных веществ из употребляемых продуктов. Поэтому в процессе приготовления они проходят максимально щадящую обработку.

Но голодать, поверьте, вам не придется. Ограничения в еде минимальны и не вызывают ни малейшего дискомфорта. Тем более что ожидание обеда и ужина как нельзя лучше скрашивают такие СПА-процедуры, как детокс-массажи, пилинги и обертывания. Их задача не только доставить вам удовольствие, но и вывести нако-

пившиеся в организме токсины и лишнюю жидкость. В качестве бонуса уйдут еще и лишние сантиметры стали.

В австрийском центре здоровья можно провести от нескольких дней до трех недель в зависимости от того, какую базовую программу Майер-терапии вы выберете: Verba 3, Verba 7, Verba 14 или Verba 21. Цифры — это количество дней. Несмотря на разную длительность, каждая программа включает в себя углубленную диагностику состояния организма, на основе которой составляется индивидуальный восстановительный курс.

Но помимо оздоровления и восстановления даже после недели, проведенной в Verba Maug, гости обретают нечто большее, чем просто сияющий цвет лица. Новое ощущение себя.



05

beautysпорт

«World Class Москва Город столиц»

Программа RunUp — это уникальный фитнес (индивидуальный или групповой) от тренеров World Class Николая Ковалеви́ча и Валерия Плужникова, состоящий из эффективных упражнений по тай-боксу, функциональному тренингу и бегу, вариации и сочетания которых безграничны. Вариативность такого микса полностью исключает адаптацию к тренировкам, развивает общую выносливость, координацию движений, мышечный тонус, способствует снижению веса.

Рассказывает Валерий Плужников: «Первые мысли о создании чего-то необычного появились после фитнес-тура в Таиланд, куда мы с Николаем вывели группу своих учеников заниматься бегом, плаванием и тайским боксом. Наши спортсмены хотели и стремились улучшить свою физическую форму и тренироваться с нами на одном уровне, а после совместных сборов поняли, как круто это делать в группе».

По возвращении в Москву RunUp поставили в расписание групповых тренировок в 7:30, что тоже было своеобразным вызовом. Человеку, непрофессиональному спортсмену, трудно заставить себя встать рано и еще труднее понять, зачем это нужно. Но эксперимент удался: клиенты почувствовали результат и не испугались раннего старта. Сейчас на тренировку не просто попасть — записывайтесь заранее.



«Берег»

Самое громкое открытие прошедшего года, фитнес-студия на свежем воздухе «Берег» развернулась в «Лужниках», около открытого бассейна, и создала совершенно новую фитнес инфраструктуру. Мы все шутили: в Москве нет моря, это вам не Майами, вот там тренировки на открытом воздухе отличные, так и хочется пробежаться по берегу. Теперь отговорок нет. Зимой здесь можно потренироваться в закрытом клубе, пробежаться по дорожке с отличным видом, заняться боксом, персональным тренингом, а можно продолжать тренироваться на улице, на современной площадке с тренажерной установкой, которую к зиме накрыли тентом. В ноябре стартовала беговая программа под названием «В темпе». Я уже попробовала и была удивлена. Это не обычная тренировка, это своего рода «функциональный» бег. Плюс в нашем распоряжении вся инфраструктура «Лужников»: легкоатлетический стадион, длинные шоссе-ные трассы по набережным, пересеченная местность с невероятными горками. Автор курса и тренер проекта — Семен Сериков. Неоднократный призер и победитель первенств России по легкой атлетике, организатор бегового движения run4gun, проводит тренировки независимо от погоды. Помимо, собственно, самого бега программа включает в себя комплекс общей физической подготовки, специальных беговых упражнений, развитие скоростно-силовых качеств, стрейчинга. Не бойтесь холода: Семен проведет вам лекцию по экипировке, и вам не будет ни холодно ни жарко. Разминка проходит в крытом зале — как только мыш-



цы разогреты, можно выходить на улицу. Точнее, выбегать. Круглогодичные занятия бегом закаляют организм, делают вас выносливее, укрепляют сердечную мышцу и иммунитет, заставляют забыть о простуде и плохом настроении. Возможности сбавить темп и замерзнуть у вас не будет. Тренер следует буквально по пятам и следит за техникой. Если весной вы решите пробежать марафон — у вас это легко получится.

«Коперник»

В старейшем московском клубе нынешней зимой самой востребованной водной тренировкой единогласно признана Aqua-Zumba. Во всем мире этот вид тренинга известен как «вечеринка в бассейне», он заставит вас по-новому взглянуть на энергичные тренировки. Программа совмещает философию Zumba с традиционными формами аквафитнеса. Вода создает дополнительное сопротивление, а усталость совершенно не ощущается. Отлично подхо-

дит для новичков: никаких растяжений и ярких пост тренировочных болей. Вообще Zumba, одно из популярных направлений фитнеса, появилась относительно недавно — в 90-е годы прошлого века — и сейчас уже распространилась по всему миру. В ее основе танцевальные движения, похожие на аэробные, которые проводятся под ритмичную музыку, из самых разных танцев: сальсы, фламенко, танго, фокстрота и так далее. Zumba весьма эффективна, и скуку никогда не вызывает: каждый день новые движения, из которых можно потом составить целый комплекс-танец.

В бассейне движения становятся еще более эффективными, так как вода создает дополнительную нагрузку на мышцы, а усталость совсем не чувствуется. Тренировка моделирует форму всего тела и отличное настроение. Для тех, кто с трудом переживает долгую московскую зиму, Aqua-Zumba поможет ненадолго погрузиться в пляжную атмосферу.



Комментарии экспертов Бизнесмены, для которых фитнес стал полезной привычкой, рассказали „Б“, как они поддерживают идеальную форму



Олег Жадовин,
Академия бокса и фитнес-студия «Берег»: — Сейчас мой любимый спорт превратился в мой любимый бизнес: очень много международных проектов. Иногда тренирую сам, зимой бегая по дорожке в «Береге». И все время пытаюсь двигаться. Например, когда разговариваю по телефону, не сажу в кресле, а хожу кругами здесь, по Малой спортивной арене. Казалось бы, ерунда, но это работает. Ну и слежу за рационом: жирное и жареное не ем.



Ронит Рафаэль,
L.Raphael: — Я очень люблю японскую кухню — практически во всех моих отелях есть японский ресторан. Спортом занимаюсь очень активно: с утра зарядка, несколько раз в неделю йога и моя любимая тренировка — контактный бой крав-мага.



Дмитрий Ковалев,
JustFit Exclusive Club: — Мое утро начинается со стакана теплой воды с лимоном и медом. Потом минут 20–25 разминки. А завтраков у меня три — они чередуются. Первый — каша овсяная с фруктами (киви, банан, яблоко) и орехами. Второй — вареные яйца с тостами и красной рыбой или икрой. Третий — большая порция свежеприготовленного смузи, фрукты, ягоды, орехи, хлопья. Занимаюсь у себя в студии, в отпуске люблю много ходить.



Анна Макарова,
Svelte: — Мой завтрак не блещет разнообразием, но он идеально мне подходит. Два яйца плюс 50 г (в сухом виде) овсянки на воде. Немного козьего сыра или другого сыра без лактозы. Силовые тренировки на тренажерах и со свободным весом три раза в неделю по полтора часа, после каждой 20–30 минут кардио. Очень просто и эффективно.



Эдгар Шабанов,
CEO Clarin Russia: — Я был первым клиентом первого клуба World Class в Москве на Житной улице и до сих пор не изменяю любимому клубу. Я всегда плотно завтракаю: каша на воде, яйца, красная рыба, зерновой хлеб, сезонные фрукты и ягоды. Мои тренировки самые обычные: я занимаюсь силовым тренингом с тренером, лучшей кардио нагрузкой считаю аэробку. Занялся ею еще в Америке, в период моей работе в Coca Cola, в свое время похудел на 20 кг и теперь слежу за весом и формой с пристрастием.



Александр Алимов,
Miltronic: — Я все время в студии, но времени на спорт, как и у всех, не хватает. Очень рад, что в нашем случае нужно всего два раза в неделю по 30 минут. Во время длинных командировок и отпуска занимаюсь с собственным весом. Этакий импровизированный кросс-фит-комплекс: отжимания, приседания, подтягивания — и так пока не упадешь. Тоже не чаще одного раза в четыре-пять дней. Мышцы должны восстанавливаться.



Джей-Ви Раман,
Президент компании Unilever в России, Украине и Белоруссии: — Я последователь философии «Ты есть то, что ты ешь!» Книга доктора Стивена Прагга «Superfoods» полностью изменила мой рацион питания. В ней автор рассказывает о так называемых 14 «супер-продуктах», обеспечивающих организм необходимым количеством микроэлементов и витаминов, которые помогают нам оставаться здоровыми. Я регулярно стараюсь увеличивать количество «супер-продуктов» в своем рационе. К тому же, я вегетарианец, поэтому всегда ем много свежих

овощей и фруктов, что дает мне много энергии. Уверен, это залог отличного внешнего вида. Обязательно спорт! Я люблю бег, так как он помогает мне получить больше кислорода, повысить выносливость и по-настоящему отдохнуть.