



Курорт Les Pres d' Eugenie расположен в центре деревеньки Эжени-ле-Бен. Собственно, она и возникла благодаря термальной здравнице. До аэропорта города По 45 км. Расстояние до Бордо — 120 км, до Биаррица — 130 км. Длительность программы Minceur Essentielle составляет 7, 9 или 12 дней. Заезд только по субботам.
www.michelguerd.com

на разработку которой ушло более двух лет (создавалась Minceur Essentielle в партнерстве с доктором-диетологом Патриком Серогом), помогает избежать эффекта йо-йо, когда после изнурительной диеты сброшенные килограммы могут вернуться в большем объеме.

Главный лозунг, провозглашенный Гераром, — чувство голода не должно становиться частью лечения. Маэстро призывает худеть с удовольствием. Для этого он придумал более 400 блюд, способных удивить самых серьезных гурманов. Лишившись главных французских специалитетов (внесенных, к слову сказать, в реестр ЮНЕСКО), Grand Cuisine Minceur сохранила все признаки высокой гераровской кухни, отмеченной тремя звездами Michelin. Шеф предлагает курортникам ненавязчивый гастрономический дивертисмент с волнующим сюжетом для каждого застолья.

Курс разделен на три условные фазы. Меню первых трех дней активизирует сжигание жира. Затем следует этап метаболической адаптации, катализирующий начатые на первом этапе процессы. Итоговый виток выводит из цикла, задавая правильный вектор на питание дома. Следовать правильному режиму несложно: всем постояльцам Мишель Герар в финале дарит книгу La Grande Cuisine Sante, в которой собраны все четыре сотни рецептов Minceur Essentielle.

Помимо особого режима питания предписаны ежедневные занятия спортом (на основе предпочтений гостя и его физических данных инструктор разрабатывает индивидуальную систему тренировок) и ежедневные процедуры на термальной «Ферме императрицы Евгении». Хозяйка заведения, супруга звездного повара, — заслуженный бальнеолог с 30-летним стажем. Эта женщина знает все о водолечении. В центре La Ferme Thermale d' Eugenie Кристина Герар пропагандирует натуротерапию, в основе которой синтез кельтской, греко-латинской и восточной культур врачевания. Главный оздоровительный элемент — вода с целым букетом целебных свойств, достоинства которой в свое время оценила супруга Наполеона III императрица Евгения.

Терапевтический эффект наступает уже в светлой распределительной зале, уставленной брутальными деревенскими артефактами и антиквариатом, добытым на аукционах. Центральная часть композиции — безразмерный средневековый камин. Призывно разинув почерневшую пасть, он каждое утро аппетитно хрустит пылающими головнями. Облачившись в халат, ты медитируешь перед ним, соглашаясь с девизом госпожи Герар, что «лучшая терапия — это красота».

Ожидание длится до появления улыбки девочки, которая зовет в процедур-

ный кабинет для очередной экзекуции. Поливание из нитевидного душа — процедура хоть и недолгая (не более пяти минут за сеанс), но довольно мучительная. Ты стоишь абсолютно нагой у кафельной стены, и десятки тончайших струй (давление воды достигает 20 бар) жалят стальными иглами кожу. Локальный массаж стимулирует выработку коллагена (подтягивается кожа), движение лимфы (избытки воды выводятся из организма) и разрушение подкожных жировых отложений.

Наряду с локальным акупунктурным воздействием на проблемные зоны — ноги, ягодицы, живот — предписаны душ Шарко, массажи и оздоровительный бассейн общего действия. Грязевой и два термальных источника одобрены и рекомендованы Академией медицинских наук Франции, а потому пренебрегать велнес-терапией ни стоит. Впрочем, вся водная программа включена в стоимость курса, что лишь усугубляет желание оставаться как можно дольше на «Ферме императрицы Евгении». Семь дней здесь пролетают как один, и к концу курса результаты вполне осязаемы. Легкость, увеличение силы и общего тонуса лучше всяких цифр — каждого гостя взвешивают после недельной диеты — говорят о результативности новой программы. Рекомендуются такой детокс два раза в год, и посещение Les Pres d' Eugenie имеет все шансы стать традицией.