

направление

# ДВЕ В ОДНОЙ AMILLA FUSHI: ПРОГРАММА МАКСИМУМ АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ



— Джеймс Дуйган



Одной из звезд мальдивского архипелага является остров-курорт Amilla Fushi, расположенный на атолле Баа. Название Amilla Fushi (что в переводе означает «Мой дом на острове») точно отражает концепцию курорта, состоящего из 59 уютных вилл и 8 пляжных резиденций, расположенных в уютной тихой лагуне у кораллового рифа. Виллы и резиденции (площадью от 200 до 3 тыс. кв. м) спроектированы и построены по современным технологиям из натуральных материалов и наполнены воздухом и естественным светом.

Однако главным достоинством курорта стала методика здорового образа жизни Bodyism, получившая признание во всем мире. Она была создана одним из лучших британских фитнес-тренеров, Джеймсом Дуйганом, который отвечает за физическую форму членов королевской семьи, супермоделей и голливудских звезд. Среди его клиентов — Хью Грант, Шарлотта Казираги, Дженнифер Лоуренс, Эль Макферсон и многие другие.

Bodyism — это методика, направленная на достижение оптимальной физической формы и гармоничного эмоционального состояния. Неотъемлемой частью программ Джеймса Дуйгана являются правильное питание, йога, медитации, ароматерапия, дыхательные и специальные физические упражнения.

Специалисты курорта Amilla Fushi вместе с Дуйганом объединили две инновационные велнесс-концепции — Bodyism и собственную разработку Wellness Tree House — и создали программу Wellness Retreat by Bodyism, рассчитанную на семь дней. Результатом работы под руководством опытных инструкторов по такой программе станет стройное тело. И, что еще важнее, вы научитесь слышать и чувствовать свое тело, распознавать его потребности и желания, находить лучшие способы для продления молодости и красоты.

Однако ничто не дается даром, и для достижения желаемого придется постараться. Гостей курорта ждут разнообразные и насыщенные тренировки по системе Bodyism для улучшения осанки, физических параметров и энергетической производительности организма. Их воздействие на организм усиливается индивидуальной программой питания Clean and Lean.



Согласно этой программе, продукты должны употребляться в натуральном, необработанном виде, не содержать консервантов и ароматизаторов, глютена и рафинированного сахара (вместо него используются кокосовый сахар, кленовый сироп и мед). Предпочтение отдается сезонным продуктам, не содержащим пестицидов и токсинов. В Clean and Lean Cafe, расположенном в спа-центре Javvu Spa, представлены специальное велнесс-меню, а также активные биодобавки Clean and Lean, которые повышают эффективность тренировок и улучшают самочувствие. Во время прохождения программы специалисты Bodyism будут контролировать работу всех систем вашего организма и отмечать успехи на пути к цели.

В отеле Amilla Fushi концепция Bodyism представлена наиболее полно: здесь есть и брендированные велнесс-виллы со специальным меню Clean and Lean, и студия персонального тренинга, и кафе здорового питания Clean and Lean, биодобавки, экипировка, аксессуары для тренировок и т. д.

Джеймс Дуйган приезжает на остров несколько раз в год, а в остальное время в отеле работают инструкторы Bodyism из его команды. Кстати, ближайший его приезд запланирован на 6 мая, он проведет на острове неделю, так что желающим обрести новое тело стоит поторопиться с бронированием отеля и места в программе.