

ДЕМЬЯН КУДРЯВЦЕВ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
АЗЕР МУРСАЛИЕВ
ШЕФ-РЕДАКТОР ИД
АНАТОЛИЙ ГУСЕВ
АРТ-ДИРЕКТОР ИД
АВТОР ДИЗАЙН-ПРОЕКТА
ЭДДИ ОПП
ДИРЕКТОР ФОТОСЛУЖБЫ
ЕГОР АППОЛОНОВ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
EA@KOMMERSANT.RU
ДЕНИС ЛАНДИН
ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
МАРИЯ ЛОБАНОВА
БИЛЬД-РЕДАКТОР
ВИКТОРИЯ МИХАЙЛЕНКО
ФОТОРЕДАКТОР
ОЛЬГА БОРОВЯГИНА
ВЫПУСК
КОНСТАНТИН ШЕХОВЦЕВ
ДМИТРИЙ ШНЫРЕВ
МАРИНА МЕДИНСКАЯ
ВЕРСТКА
ЕКАТЕРИНА БОРОДУЛИНА
КОРРЕКТОР
ВАЛЕРИЯ ЛЮБИМОВА
ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ
ИД «КОММЕРСАНТЬ»
ДИРЕКЦИЯ ПО РЕКЛАМЕ:
НАДЕЖДА ЕРМОЛЕНКО
ERMOLENKO@KOMMERSANT.RU
МАРИЯ МИНЕВА
MINEVA@KOMMERSANT.RU
ОТДЕЛ ПРОДАЖ
(499) 943-9108, (499) 943-9110,
(499) 943-9112, (495) 101-2353
АЛЕКСЕЙ ХАРНАС
РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ
«ИЗДАТЕЛЬСКИЙ СИНДИКАТ»

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 125080
Г. МОСКВА, УЛ. ВРУБЕЛЯ, Д. 4
ТЕЛ.: (499) 943-9724/9774/9198

ТИПОГРАФИЯ: «СКАНВЕБ АБ»
АДРЕС: КОРЬЯПАНКАТУ 27,
КОУВОЛА, ФИНЛЯНДИЯ
* ТИРАЖ: 75 000
ЦЕНА СВОБОДНАЯ
GTIN 4601865000295
ЖУРНАЛ ЗАРЕГИСТРИРОВАН
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО
НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ
(РОСКОМНАДЗОР), СВИДЕТЕЛЬСТВО
О РЕГИСТРАЦИИ СМИ –
П/И № ФС77-38790 ОТ 29.01.2010

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ:
СЕРГЕЙ ДОЛЯ

В НОМЕРЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ
ФОТОМАТЕРИАЛЫ АГЕНТСТВ:
AFP, ALAMY/PHOTAS, GETTY IMAGES/
FOTOBANK



— Егор Апполонов

в здоровом теле...

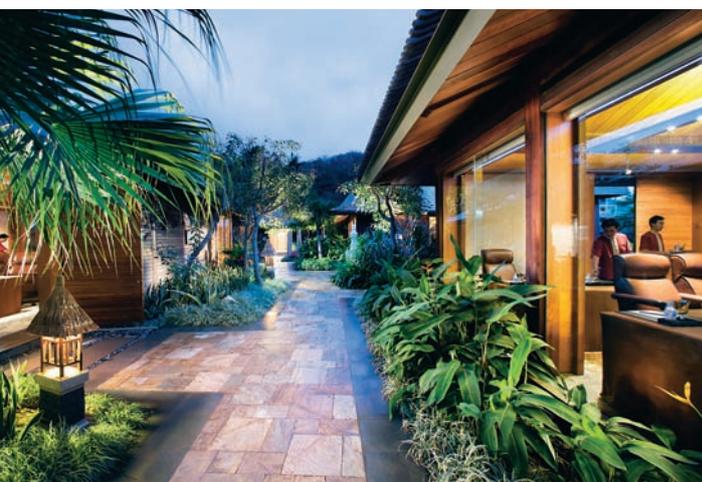
Теоретически я мог бы стать вегетарианцем. Однако для этого пришлось бы похитить шеф-повара филиппинской клиники The Farm at San Benito. Миниатюрная женщина кормит постояльцев овощами, которые высушивает в дегидрататорах самыми изощренными способами. Кулинарная мистификация случилась в рамках курса детокса, после которого я всерьез (уже в который раз) задумался о смене режима питания.

Медицинский туризм тем и хорош, что наряду с видимыми результатами начинаешь серьезнее воспринимать очевидные истины. Каждый знает, что нужно правильно есть. Но далеко не все придерживаются оптимального режима питания. Доктор Мосараф Али, наблюдающий членов британской королевской семьи, просто сказал: «Ты то, что ты ешь». Индийский остеопат, вправивший мою шею так, что у меня теперь больше не болит голова, сказал, что гораздо проще предупредить болезни, чем ожесточенно бороться с недугами. Всего-то нужно придерживаться оптимального образа жизни: правильно есть, заниматься хатха-йогой и регулярно проходить «техосмотр».

Я знаю, что мне нужно делать, чтобы оставаться здоровым. Но у меня катастрофически не хватает времени, чтобы следовать полученным в путешествиях рекомендациям. Глава дома Hublot Жан-Клод Бивер сказал мне: «Чтобы стать хозяином времени, реши, что для тебя важно, а что второстепенно». Идеальная модель господина Бивера — спать по четыре часа, а остальное время работать. Он трудоголик. И он абсолютно здоров. Глядя на этого человека, я понимаю — вот истинный пример для подражания. Ведь он давно определил для себя, что важно, а что второстепенно. Мне бы так...



12 — **Время соблазнов:**
награды, скидки, маршруты



18 — **Курс аюрведы**
на острове Хайнань



14 — **Премьера** нового
мегалайнера Carnival Breeze