



G. GARDETTE / LA RESERVE GENEVE



G. GARDETTE / LA RESERVE GENEVE



G. GARDETTE / LA RESERVE GENEVE



G. GARDETTE / LA RESERVE GENEVE



G. GARDETTE / LA RESERVE GENEVE

Чудеса генетики

За отдельную плату можно получить генетический паспорт. Этот документ, основанный на тесте ДНК, показывает все ваши слабые места и предрасположенности. Зная их, можно корректировать здоровье и дальнейший образ жизни. Тест включает исследование на переносимость определенных продуктов, то, какие нагрузки показаны организму, а от каких лучше отказаться. Это, конечно, далеко не все. Когда результаты придут из лаборатории, вы получите внушительный список рекомендаций, которые навсегда изменят ваше здоровье.

глых червях. Манипулируя с уровнем инсулина и некоторыми другими гормонами без удаления других тканей и органов, в лабораторных условиях удалось добиться, чтобы черви прожили 188 дней, что эквивалентно 500 годам человеческой жизни. Подумайте об этом в следующий раз, когда протянете руку за любимым пирожным.

А теперь самое главное, переход на новый уровень жизни должен происходить с минимальным уровнем стресса (не забываем про кортизол). Это значит, что не стоит сразу же отказываться от еды и доводить организм смертельной нагрузкой в спортзале. В La Reserve все построено как раз таким образом, чтобы каждый участник программы понял, как ему нужно жить и как питаться. Вы тратите деньги на то, чтобы вас научили фундаментальному подходу к привычной, казалось бы, повседневной

рутине. Все эти насыщенные дни, которые меняются калейдоскопом, призваны показать, как нужно жить. В самостоятельных условиях такие истины не раскрываются. В центре дают направление, которому нужно — если хочется пожить подольше — следовать всю оставшуюся жизнь.

Нет, конечно же, курс сопровождается насыщенным SPA-интенсивом. Ежедневные ванны (бальнеотерапия, детокс или лимфодренаж), массаж anti-aging (провоцирующий серьезный детокс-эффект), скрабы и обертывания морскими водорослями из французской Бретани. Все это очищает тело не только на физическом уровне, но и, конечно, серьезным образом снижает уровень стресса. Программа насыщенная, все расписано по минутам. О голоде вспоминаешь изредка, хотя режим питания подразумевает на всю неделю полный отказ

от углеводов. Меню продумано с математической точностью. На завтрак свежесжатый фруктово-овощной коктейль. На обед легкий салат и речная рыба, припущенная на деликатном пару. На ужин диетический крем-суп и все та же рыба, приготовленная каким-нибудь экзотическим способом. Все очень вкусно, хотя каждый прием пищи досконально просчитан с учетом упомянутого дефицита калорий.

Освоение азов нового образа жизни проходит в духоподъемных интерьерах от Жака Гарсии. Архитектор, который почти наверняка использует в своей работе принципы сакральной геометрии, смог создать в La Reserve особый микроклимат, в котором обучение проходит очень естественно. Неудивительно, что SPA-отель так любим швейцарской богемой. Для жителей Женевы действует ограниченное

членство на 400 человек. Все карты, естественно, разобраны на год вперед, и тем, кому не хватило, приходится томиться в листе ожидания.

Одной недели, конечно же, недостаточно, чтобы справиться со всеми последствиями несправедного образа жизни и вредных привычек. Но ни в коем случае нельзя приезжать в La Reserve, ожидая чудодейственного преобразования. Этого не будет. Настоящее здоровье — это ежедневная работа над собой, требующая полной отдачи. Все усилия величайшей команды специалистов SPA-центра направлены в первую очередь на то, чтобы донести до каждого гостя эту фундаментальную истину. Ну, конечно же, в процессе своего обучения вы неизбежно потеряете пару-тройку лишних килограммов. Но вы же не за этим приезжали, правда?