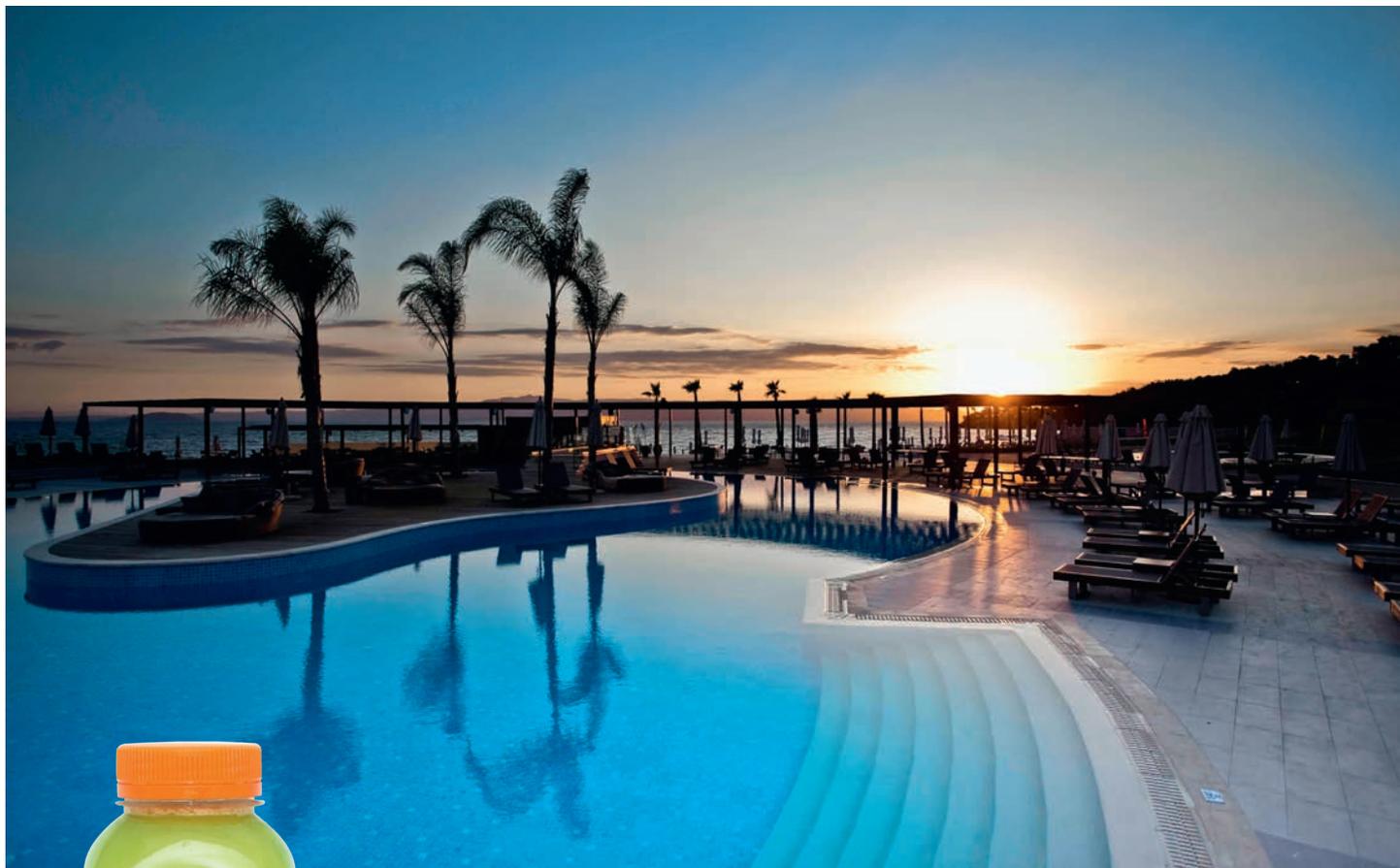


Открытые горизонты

Диета, фитнес и детокс этой весной



Поднимись над суетой

Команда World Class предлагает качественно изменить привычный отдых в SPA-отеле. В последнюю неделю апреля на полуострове Халкидики, в пятизвездном отеле Miraggio Thermal Spa Resort планируется провести фитнес-тур, для которого профессиональные тренеры и диетологи подготовили программу, состоящую из трех составляющих: здоровый рацион от известного диетолога Аманды Гамильтон, фитнес-программа с World Class, включающая тренировки Nordic walking, Hiit, Pilates, Bodybalance, Stretch, и посещение термального SPA отеля Miraggio. Из отеля открывается потрясающий вид на Святую гору Афон. Расположенный на живописном холме общей площадью 134 га, что очень подходит для скандинавской ходьбы, Miraggio уже в первый год после открытия был удостоен номинации «лучший новый отель Средиземноморья 2016 года» по версии английского журнала Conde Nast Johansens.



Сочные подробности

Главным идеологом компании Organic Religion, посадившей нас на соковые диеты, стала Тара Остроу — одна из самых востребованных диетологов США. Как сертифицированный специалист-диетолог, Тара является консультантом спортивных клубов New York Giants, Monaco FC, New York Red Bulls. Она имеет научную степень Колумбийского университета, где окончила магистратуру, интернатуру по диетологии и здоровью питания и физиологии. Более 15 лет Тара ведет консультационную практику в Нью-Йорке, работала главным врачом всемирно известного медицинского центра, где являлась разработчиком всех программ здорового образа жизни и пита-

ния, а также возглавляла группу, проводившую клинические испытания в области питания и диетологии. «Каждый рецепт сока я создавала, руководствуясь своими знаниями и опытом для достижения максимальной эффективности и пользы, — говорит Тара Остроу. — Вы можете доверять моей работе, ведь я подобрала правильные сочетания, пропорции и последовательность каждого продукта. Поэтому соки получились очень полезными, без лишней сладости, не разбавленные водой и дешевыми ингредиентами. Я рада, что мои рецепты реализуются на высшем уровне в России, Казахстане и Монако и вы можете оценить нашу работу сегодня».

Кокосовая вода CocoYoYo — это сок молодых кокосов, который называют «соком жизни», поскольку он невероятно полезен для укрепления и восстановления здоровья. Спортсмены и активисты здорового образа жизни предпочитают натуральную кокосовую воду сокам, энергетикам и изотоникам.



Наполнить легкие

Открылась новая стильная фитнес-студия Yeezy Fit в центре Москвы, в которой мир физических тренировок совмещается с непринужденной и свободной атмосферой дружеского клуба. Здесь каждый найдет занятие себе по душе: от различных видов йоги (хатха, Айенгара, Кундалини, Fly) до занятий по основам хореографии, аэробного стретчинга, кроссфита и даже боксу. В студии работает фитобар и магазин полезных продуктов, в котором продают вкуснейшие конфеты из диетических ингредиентов. Тренировку уже можно забронировать на www.justbefit.ru.

