



хаммаме, постоит под прохладным тропическим душем и закончите в русской парной. Идеально прийти сюда за час-полтора перед расслабляющим массажем. В качестве легкого перекуса вам предложат фруктовые чипсы с органическими альпийскими чаями. Отлично помогают продержаться до ужина, если вы худеете.

Детокс-программа начинается с беседы с тренером. Предстоят взвешивание, замеры талии и бедер, разговор о ваших пищевых привычках, физической активности и хронических заболеваниях. В завершение проводят биоимпедансный анализ вашего тела — можно сказать, раскладывают его на жир, мышечную, костную массу и воду. Здесь же вы ставите задачу: хотите ли

вы похудеть, на сколько. Все очень индивидуально и зависит от времени, которое вы сможете провести на программе. За уикенд можно скинуть до 2–3 кг, конечно, это будет прежде всего выведение лишней жидкости. Но и такое небольшое снижение веса заметно: появится легкость во всем теле, и талия станет уже на 1–2 см. За двухнедельный детокс клиенты теряют до 7 кг веса. С собой они получают рекомендации по питанию, которые помогут в дальнейшем закрепить и удержать результат.

Из чего состоит детокс? Можно сказать, что это время, расписанное на отдых, процедуры, физическую нагрузку, питание и медитацию. Огромное значение имеет режим: не будете его нарушать

— получите результат. Не стоит пропускать завтрак или заменять тренировку массажем: всему свое время. Но, конечно, важное место отведено питанию. На завтрак, обед и ужин вам предложат выбор из пяти основных блюд и гарниров, и здесь уже все зависит от поставленной вами же задачи. Хотите wow-эффект — откажитесь от круп и на обед, и на ужин. Не хотите — вас накормят сытно, но правильно. Сбалансированный по жирам, белкам и углеводам рацион в любом случае пойдет на пользу. То же с фитнесом: нужно ли вам задуматься о силовых нагрузках или добавить кардио для жиросжигания, решит тренер согласно вашему анализу тела, весу и замерам. Тренировки могут быть

легкими, например зарядка и прогулки по тропе здоровья вдоль морского берега. Если вы продвинутый пользователь — к вашим услугам новейший тренажерный зал, функциональные тренировки на улице, упражнения с петлями TRX и традиционная растяжка на пляже. Большое внимание создатели программы уделяют медитативному дыханию на свежем морском воздухе. Это не так просто, как кажется — на первых тренировках вас будут учить. Дыхание животом и дыхание грудью в правильном ритме помогают настроиться на отдых и отключиться от ритма большого города. В комплексе со всеми остальными детокс-приемами результат превзойдет ваши ожидания.