



# Стройнеем по-швейцарски!

## **ПО ПРИКАЗУ ДОКТОРА КАМБЮЗА**

Этот – приятный во всех отношениях – господин возглавляет Центр похудения изысканного пятизвездочного отеля Le Mirador Kempinski, расположенного в окрестностях Монре на берегу Женевского озера. Здесь можно отдохнуть и подлечиться в обстановке настоящей европейской роскоши, не окунаясь в удручающе действующую на психику больничную атмосферу.



Однако в работе с пациентами Кристиан Камбюза очень строг. Его принцип – «не советовать, а приказывать!». И если вы будете добросовестно выполнять все его указания, то за 9 – 15 дней гарантированно станете стройнее на 10 килограммов.

Курс похудения состоит из строгой диеты и сеансов психотерапии, которые проводятся на английском или французском языке. Если вы этими языками не владеете, можете воспользоваться услугами переводчика. Но главное – вам придется отказаться от мини-бара в номере. А расслабиться можно, плавая в бассейне – их в отеле два, парясь в сауне и разминая косточки в турецкой бане.

Достоинство выдержать строгое воздержание от чревоугодия вам помогут также сеансы ароматерапии, курсы массажа и лечебной гимнастики.

Гордость отеля – центр красоты Givenchy, где практикуются такие эксклюзивные процедуры по уходу за лицом и телом, о существовании которых многие даже не подозревают.

Вообще программы обретения стройности в Швейцарии довольно разнообразны. К примеру, клиника «Биотонус Бон Пор», интегрированная в отель-дворец, украшающий набережную Женевского озера, предлагает своим пациентам гиперпротеиновую диету.

⊕ **За неделю – другую самосовершенствования в Швейцарии можно не только кардинально изменить имидж, но и почувствовать себя лет на десять моложе.**



Она богата белками, но бедна углеводами и жирами. При таком питании вес уменьшается прямо на глазах. И, что очень важно, не происходит потери мышечной массы. То есть вы не чувствуете слабости и усталости. А утраченные килограммы не вернутся к вам со спринтерской скоростью, как это нередко случается после перехода от ограничительных диет к привычному режиму питания.

За неделю – другую такого самосовершенствования в Швейцарии можно не только кардинально изменить имидж, но и почувствовать себя лет на десять моложе. Что, кстати, и практикуют некоторые наши публичные политики и бизнесмены, удивляя всех своими поразительными метаморфозами во внешнем облике.

*Наталья Карпова.*

## Если вам немного за 30...

**Вы молоды, красивы, здоровы и энергичны. Казалось бы, нет причин для волнений. Пока нет. Для того чтобы и дальше оставаться в форме, придется немного подкорректировать свой рацион, обратив внимание на 4 основных жизненно важных компонента.**

### Кальций

Разве возможно отказать себе в удовольствии промчаться по горной трассе на лыжах или сноуборде? Вы столько зим катались без травм, а тут одно неправильное движение – и перелом? Ничего удивительного. После тридцати, особенно женщинам, нужно внимательно следить за тем, чтобы дневная норма кальция составляла приблизительно 1000 мг. Однопроцентное молоко – идеальный источник этого минерала. В таком молоке практически нет жира, зато содержится витамин D, способствующий усвоению кальция. Так что и кости целы, и фигура в норме.

### Железо

Когда голова кружится не только от успехов и любви, если вам зябко даже в теплую погоду, но не от одиночества, срочно восполняйте дефицит железа в организме. Налегайте на печень цыпленка или говяжью, ешьте свежих устриц и моллюсков. Не пренебрегайте свиной отбивной с зеленой фасолью и побалуйте себя смесью кураги с миндалем. Возможно, вы – вегетарианец и аскет: тогда подружитесь с пшеничной кашей на молоке.

### Анти-оксиданты

Как известно, они препятствуют старению организма, образованию опухолей, возникновению заболеваний сердца и сосудов.

Американские ученые пришли к поразительному выводу, что в кофе антиоксидантов больше, чем во фруктах и овощах. На втором месте – чай, а на третьем – бананы. Обязательно включайте в свое меню свежую зелень, особенно листовую – и полезно, и глазу приятно (что немаловажно для пищеварения).

### Омега-3 жирные кислоты

Вы хотите иметь спортивную внешность, красивую кожу, пушистые волосы, крепкую нервную систему, отличное здоровье и, самое главное, долго пребывать в здравом уме и твердой памяти? Тогда вам просто необходимо полюбить морепродукты, особенно жирную морскую рыбу.

# Kempinski

HOTELIERS SINCE 1897



Le Mirador Kempinski  
Lake Geneva  
1801 Le Mont Pèlerin / Switzerland  
Tel. : +41 21 925 1617 Fax. : +41 21 925 1645  
Site : [www.mirador.ch](http://www.mirador.ch) Site : [www.kempinski.com](http://www.kempinski.com)