



ГОРЯЧИЙ ПРИЕМ

Черпать силы лучше из природных источников, решила Юлия Кудрявцева и отправилась на старейший тосканский спа-курорт Terme di Saturnia.

Я до сих пор помню тот день, когда впервые попала в спа Terme di Saturnia в Москве. Это произошло примерно лет 15 назад, и ничего даже близко похожего на это заведение в нашем городе на тот момент не было. Четко выверенные протоколы процедур, вышколенный персонал, невероятные травяные отвары и, конечно, натуральная косметика – все эти мелочи я помню до сих пор.

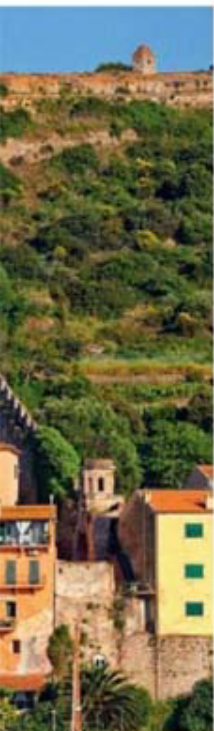
Шло время, роскошный московский спа, увы, закрылся, и долгие годы моей мечтой было добраться до Terme di Saturnia в Италии. Случилось это недавно, но, едва попав туда, я поняла, что ожидание того стоило.

Я приехала в спа-центр вечером и, конечно, первое, что я увидела (и что, пожалуй, произвело на меня самое яркое впечатление), был горячий термальный источник, который считается одним из самых больших и древних натуральных бассейнов в Европе. Моментально сменив дорожную одежду на купальник и уютный халат (из него я, кстати, не вылезала следующие пару дней), я решила совершить погружение.

Выглядело это действие довольно мистически. Источник находится в кратере потухшего вулкана, температура целебной воды (около 37 градусов) значительно превышает температуру воздуха. Благодаря такой разнице над

ВИД НА МОНТЕ-АРДЖЕНТАРИО (ВВЕРХУ) И ЖИВОПИСНЫЕ ОКРЕСТНОСТИ TERME DI SATURNIA.





МЕСТНЫЙ ТЕРМАЛЬНЫЙ
БАССЕЙН СЧИТАЕТСЯ
ОДНИМ ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ
И ДРЕВНИХ В ЕВРОПЕ.



3

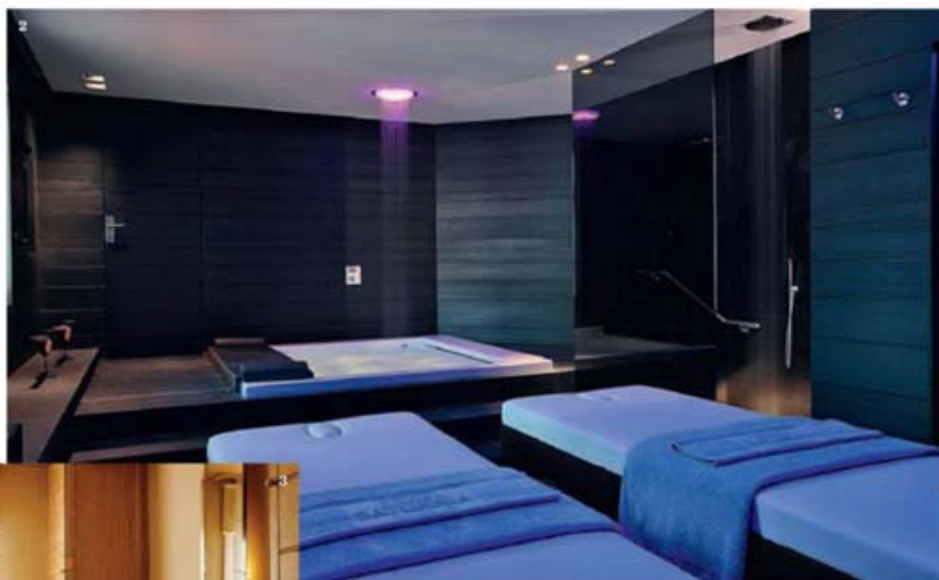
ПРАВИЛА

питания
Даниэлы
Моранди

*Сократите
потребление
Омега-6
кислот в пользу
Омега-3!*

*Отдавайте
предпочтение
продуктам с
низким гликеми-
ческим индексом.*

*Выбирайте
продукты
с минимальным
содержанием
казеина.*



В ТАК!

*Лучшим началом дня
может стать утренняя
пробежка или неспешная
прогулка по живописным
тосканским холмам.*



- 1 НОМЕР ОТЕЛЯ.
- 2 КОМНАТА ОТДЫХА
В СПА-ЗОНЕ. 3 КОМНАТА
ДЛЯ СПА-ПРОЦЕДУР.
- 4 ТЕРМАЛЬНЫЙ БАССЕЙН.
- 5 ЗДАНИЕ ОТЕЛЯ.



бассейном постоянно клубится пар и в темное время суток это выглядит особенно завораживающе. Кстати, оказалось, что сама термальная вода не просто расслабляет, но и прекрасно справляется со многими дерматологическими проблемами и даже способна исцелить от заболеваний дыхательных путей и пищеварительного тракта. После продолжительного заплыва (выйти из воды было просто невозможно) я немедленно отправилась в спа-центр, где выбрала для себя программу Your Nutritional Reset, которая помимо множества процедур подразумевает специальное «метаболическое меню», разработанное известным итальянским диетологом Даниэлой Моранди.

Мне было обещано вкуснейшее «гурмэ-питание», помогающее не только снизить вес, но и предотвратить старение организма на клеточном уровне.

Одной из моих самых любимых процедур этого спа стал ритуал Calco Modellante: на мое тело наносили бесчисленное количество самых разнообразных масел, а потом, после дренирующего массажа, делали обертывание розовой грязью. Последняя в процессе довольно сильно нагревалась и превращалась в гипс. Каждый раз во время процедуры я погружалась в сладкую дрему, а по ее завершении обнаруживала, что от отеков не осталось и следа, а состояние кожи улучшилось прямо на глазах.

Ну а редкие свободные минуты я проводила в фито-баре: меню целебных травяных настоев оказалось точно таким же, как когда-то в любимом московском спа... Покидая это волшебное место, я уже мечтала поскорее вернуться сюда снова. И надеюсь, на этот раз пауза не затянется на долгие годы!