



# CHENOT PALACE

HEALTH WELLNESS HOTEL

---

GABALA - AZERBAIJAN

# Двигайтесь навстречу своему здоровому будущему.

“Люди сегодня живут значительно дольше, и необходимо поддерживать состояние организма как в молодые годы. Наша важнейшая задача - предоставить человеку возможность заняться собственным здоровьем, помочь клеткам вновь работать гармонично и наполниться жизненной энергией. Эту задачу мы выполняем с гордостью и с профессиональной заботой.”

На протяжении многих лет этот принцип вёл нас к созданию программ, которые состоят из уникальных и эффективных процедур и проводятся в краткий промежуток времени.

Целью программ по методу Шено является стимулирование организма к выведению токсинов, усвоению питательных веществ, повышению жизненной активности, энергетическому подъёму, а также восстановление физиологического равновесия на долгое время.

Наилучший результат будет достигнут, если вы, следуя нашим советам, измените свой привычный образ жизни. Наш комплексный и персонализированный подход к диагностике помогает определить состояние вашего организма и составить для вас индивидуальный план оздоровления.

Целенаправленные процедуры дадут положительный сигнал организму на создание своего собственного внутреннего лекарства и заставят его реагировать восстановлением энергии, функциональных возможностей, внутренней гармонии и сознательным сохранением такого состояния в течение длительного периода.



СОН

СТРЕСС

КРАСОТА

АНТИ-СТАРЕНИЕ

МЕТАБОЛИЗМ

МЫШЕЧНЫЕ  
БОЛИ

УСТАЛОСТЬ

ПИЩЕВАРЕНИЕ

ЗДОРОВЬЕ

ПИТАНИЕ

ФИТНЕС

ВЕС

ЭНЕРГИЯ

# Наша диета: стимулирует, активизирует, восстанавливает.

Физическое и психическое состояние напрямую связано с пищей, которую мы потребляем. Именно поэтому во время вашего пребывания диета по методу Шено играет важнейшую роль в восстановлении здоровья и жизненных сил.

Начальным этапом процесса восстановления является вывод токсинов, очистка и фаза нейтрализации, во время которых наш рацион имеет решающее значение для стимулирования генов на запуск механизмов восстановления клеток, отвечающих за омоложение и противовоспалительное действие.

Диета по Шено, как неотъемлемая часть нашего метода, показывает, что процесс оздоровления

происходит не только благодаря использованию продуктов отличного качества, но также напрямую зависит от калорийности, питательной ценности и особого способа приготовления пищи, что помогает нам создавать изысканные, вкусные и красивые блюда.

Гармоничное сочетание диеты и специальных процедур положительно влияет на внутреннее состояние и внешний вид, а наши советы по питанию помогут вам вести более здоровый образ жизни, который обеспечит отличное самочувствие на долгие годы.

НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА  
ПРИ ГОТОВКЕ

НЕОБРАБОТАННЫЕ

ЩЕЛОЧНЫЕ

РАЗНООБРАЗИЕ  
ИНГРЕДИЕНТОВ

НИЗКАЯ ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ  
НАГРУЗКА



## Диета Шено

Antiage-наука перешла от традиционного лечения заболеваний к концепции хорошего самочувствия и модели успешного старения. Таким образом, цель антивозрастной медицины заключается в оптимизации функций организма и достижении баланса между телом, разумом и духом. Метод Шено использует передовые технологии и научно доказанные разработки, чтобы помочь людям как можно дольше сохранять молодость, ревитализировать энергетические каналы и функции организма для поддержания умственного и телесного здоровья. Одним из основных компонентов терапевтических программ Шено является диета. Индивидуально подобранная для каждого гостя диета необходима для гармонального перезапуска организма и улучшения обмена веществ, чтобы максимизировать эффект от метода Шено. Диета Шено стремится освободить клетки от токсинов, обеспечивая организм необходимыми питательными веществами для оптимального метаболизма и регенерации всего организма.



План диеты по методу Шено предусматривает три основных шага:

- 1) Wellness анализ
- 2) Интенсивное лечение
- 3) Улучшение качества жизни

Первый шаг предполагает индивидуальный и всесторонний анализ образа жизни человека и его привычек, таких как диета, физическая активность, сон, потребность в общении и т.д.

**Интенсивное лечение** является основным компонентом диеты Шено. Оно опирается на современные исследования о здоровом образе жизни и старении.

**Философия диеты Шено** основывается на повышении биодоступности питательных веществ, создании нетоксичной клеточной среды и обеспечении идеального соотношения энергии и питательных веществ для восстановления и поддержания организмом стабильной внутренней среды (гомеостаз).

Умело «встроив» результаты научных исследований в процесс выбора продуктов и приготовления пищи, научная команда Шено разработала два различных варианта диеты: **Detox и Biolight.**

Обе диеты включают в себя только свежие и тщательно отобранные ингредиенты с противовоспалительными свойствами и отрицательными PRAL (Potential Renal Acid Load), чтобы защитить клетки и структурные белки от окислительного стресса и повреждения кислой средой.

Кроме того, при приготовлении блюд используются особые технологии — низкие температуры, “влажная” готовка и кислые маринады, которые уменьшают содержание AGEs (Advanced Glycation End products) в диете. AGEs влияют на старение и развитие многих дегенеративных заболеваний, таких как сахарный диабет, атеросклероз и болезнь Альцгеймера.





## **Детокс-диета**

**Это семидневный план питания, предусматривающий ограничение калорийности рациона. Это делается для того, чтобы повлиять на различные биомаркеры (например, снизить уровень глюкозы и инсулина) и уменьшить окислительное повреждение организма за счет уменьшения потока энергии и замедления обмена веществ.**

**Помимо использования во время интенсивного лечения, детокс-диета является отличным вариантом для кратковременного голодания.**

**Придерживаясь детокс-диеты один-два дня в неделю, можно продлить пользу от лечения по методу Шено, поскольку это помогает организму восстановить силы и поддерживает хорошее самочувствие.**



## **Biolight-диета**

Это повседневный план питания, основанный на правильном соотношении макроэлементов и направленный на максимизацию функций организма и восстановление гормонального баланса. Эта диета идеально подходит для тех, кто хочет восстановить и оптимизировать энергетический метаболизм для достижения и поддержания здорового веса.



Финальная составляющая философии диеты Шено — это обучение гостей тому, как можно изменить свое пищевое поведение и образ жизни, чтобы оставаться здоровыми. Персональная консультация по улучшению образа жизни дает рекомендации, основанные на результатах wellness анализа, научно обоснованных компонентах диеты Шено и выборе осознанного образа жизни.

Конечно, секрет достижения хорошего самочувствия и успешного старения заключается не только в диете. Настоящий “источник молодости” — в том, как мы живем каждый день и как относимся к своему телу. Метод Шено восстанавливает тело, разум и дух и закладывает основу для здорового образа жизни и хорошего самочувствия.

