

**ТАТЬЯНА ШУТОВА**

основатель сети салонов 4HANDS, популяризатор концепции маникюра и педикюра в четыре руки
«Отличная перезагрузка энергии происходит во время занятий спортом, когда фокус внимания смешается с умственной активности на физическую. Тренировки в зале или плавание по вечерам хорошо расслабляют тело и снимают накопившееся напряжение, стресс, зажимы. Пусть это будет 20 или 30 минут, но ежедневно, – результат не заставит долго ждать. Во-первых, тело раскрывается абсолютно по-другому, становишься более продуктивным и энергетически наполненным, во-вторых, тренируешь дисциплину, без которой невозможно качественно развивать ни одну сферу жизни».

**ВИКТОРИЯ РОЩАНИНОВА**

ОСНОВАТЕЛЬНИЦА KRAFTWAY CLINIC

«На меня очень благотворно влияет поход к остеопату. Я такой человек, что медитация, йога – это все не мое. Но у остеопата я каким-то образом отключаюсь. Вот нашла своего остеопата – Светлану Москвичеву, которая принимает у нас в клинике. Ее руки и техники позволяют мне на сеансе полностью отключиться. Поход к косметологу – тоже хорошая перезагрузка для меня. Когда к лицу прикасаются, делают массаж, то напряжение уходит не только из всего тела, но и из головы».

**МАРИЯ ЯРМЫШЕВА**

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, СОЗДАТЕЛЬ ЛАРФЮМИРОВАННЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ УХОДА ЗА ТЕЛОМ JUST CARE

«Внутривенные капельницы для меня – один из эффективных способов восполнить жизненную энергию. Для укрепления организма, усиления иммунитета и восстановления сил я стараюсь поддерживать необходимое количество витаминов и минералов в организме (конечно, предварительно сдав необходимые анализы). В отличие от БАДов, которые при малейших проблемах с ЖКТ не усваиваются, капельницы – по-настоящему рабочий и эффективный инструмент».

**ОЛЬГА ТАРАСОВА**

ОСНОВАТЕЛЬНИЦА SLOWMO BEAUTY&COSMETOLOGY

«Обязательно раз в неделю посещаю ручной массаж, комбинируя его с аппаратом Endospheres Therapy. Это позволяет налаживать движение лимфы в организме.

Почему лимфодренаж так важен? Все дело в том, что он не просто помогает устранить застой жидкости. Так как лимфа богата "строительными" клетками, аппаратный лимфодренажный массаж способствует их восстановлению, а еще повышает иммунные функции организма, улучшает питание тканей, восстанавливает гидробаланс. Ну и про эффект общего расслабления мы, разумеется, не забываем!»

МЕСТА ЗНАТЬ НАДО

Я давно хотела сюда поехать, еще со времен локдауна. Само название курорта – «Первая Линия» – меня завораживало. Стальные воды Финского залива, синевшее небо, песок, сосны, близость репинских «Пенат» и ахматовского Комарово, отголоски дачно-курортного бытования петербургской интеллигенции, бесконечные прогулки по побережью. Абсолютно моя «северная» эстетика – самодостаточная, аристократическидержанная, безупречная в деталях. От зарождения мечты до ее реализации прошло чуть больше времени, чем я рассчитывала, но главное – этот момент наступил. И вот уже машина мчит меня от Московского вокзала через Питер прямо в Зеленогорск. Не зря хотела. Правильно мечтала.

Но при всей любви к красивому слову приехала я, конечно, за другим. Мой запрос на беспощадно короткие три дня был: отдохнуть, наладить сон, расслабиться, налюбоваться, подзарядиться энергией (а если совсем коротко и честно, то похудеть на два килограмма). Собственно, все это я рассказала своему врачу-ментору. Как только вы заселяетесь, к вам прокрепляют двух ангелов-хранителей – доктора и менеджера, которые улаживают все без исключения вопросы и пожелания. Например, в моей программе «Клеточное обновление» стоял сеанс криотерапии, но на тот момент мне нельзя было перехладиться, поэтому расписание было тут же перекроено, и вовсе не в ущерб эффективности. Но, откровенно говоря, три



ЗАНОВО РОДИТЬСЯ



ЗА ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ АНАСТАСИЯ ХАРИТОНОВА ОТПРАВИЛАСЬ НА ИННОВАЦИОННЫЙ PREVENT-AGE-КУРОРТ «ПЕРВАЯ ЛИНИЯ». НИЖЕ ОТЧЕТ О ТРЕХ ДНЯХ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ ЕЕ МИР, А ЕСЛИ КОНКРЕТНО – НАЛАДИЛИ СОН, СНЯЛИ ЗАЖИМЫ В ТЕЛЕ И БОЛЬ В СПИНЕ, УБРАЛИ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ, НО ДОБАВИЛИ ЭНЕРГИИ

дня – это, конечно, мало. Если вы хотите пройти полный чекап, качественно перезагрузиться и восстановить силы, то нужно приезжать не меньше чем на неделю. И еще важный совет! Не забудьте одежду для долгих пеших прогулок по красивейшим местам: они здесь в расписании каждое утро. Я с вещами промахнулась и осталась без nordic walking, поэтому гуляла как умела, но все равно это было прекрасно.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Выбор программ на курорте «Первая Линия» большой и очень четкий. Не буду их перечислять, потому что на сайте hresort.ru все подробно описано. В моем случае это было «Клеточное обновление»: комплекс процедур, направленных на кислородное насыщение организма. Если более детально,



то в программу входил комплексный check up, сеансы в кислородной капсуле и криосауне, эргоспирометрия, курс капельниц озонированного физраствора для поддержания иммунитета, процедуры по телу и по лицу (эндосфера, пилинг, массажи, клеточное омоложение HELEO4), а также приятнейшая индивидуальная тренировка ватсю. Пока перечисляла все проделанное и пережитое, сама не поверила, что эта «маленькая жизнь» уложилась в три дня. Логика программы совершенно прозрачна, а это и есть признак профессионализма. Все без исключения процедуры направлены на уменьшение оксидативного стресса (а значит, на борьбу с преждевременным старением), на стимуляцию обменных процессов, укрепление защитных механизмов и восстановление нервной системы. Еще очень ценно, что специалисты курорта не просто тебя пересобирают для другого качества жизни, но и учат обращаться с собственным телом. Мне, например, очень четко объяснили, что нужно делать с моими злосчастными двумя килограммами (нет-нет, это вовсе не навязчивая идея), чтобы они наконец ушли. Спойлер: подкачать мышцы (добавить силовые упражнения), тогда увеличится нежировая масса, жировая уменьшится, а заодно и нормализуется общее количество тканевой жидкости. И еще хочу сказать пару слов про неочевидную, но такую приятную индивидуальную тренировку ватсю. Она проходит в бассейне, где тренер буквально убаюкивает твоё тело, погруженное в теплую воду. Это космос какой-то! Забываешь все плохое, оставляешь хорошее и расслабляешься до состояния желе, а на следующий день просыпаешься полной сил и креатива. Все программы «Первой Линии» не просто эффективны – они очень дружественны человеку. Перенастройка организма происходит не через ломку, не через сверхусилия или резкие изменения, а органично, в расчете на внутренние резервы. Это такая профессиональная деликатная помощь и грамотное руководство по выживанию в современном мире. Возможно, поэтому здесь так много мужчин: они ведь не любят боль и обязаловку, а восстанавливаться как-то надо.

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ

Несколько слов о том, что еще мне понравилось на курорте «Первая Линия». Номера стильные и комфортные, в каждом есть комната с массажной кушеткой, и мастера массажа приходят прямо к вам в номер (что очень удобно). Для каждого гостя составляется расписание, и, скачав программу, вы не просто следите за временем процедур, но и получаете уведомления, напоминающие, что «скоро пора...». Питание диетическое, но вкусное и разнообразное, индивидуально подобранное под каждого гостя. Я даже попросила уменьшить порции вдвое. Имейте в виду, на курорте хорошая библиотека, поэтому книги можете с собой не везти – всегда есть что почитать. И не только почитать, но и поделать, и послушать, и посмотреть: во-первых, много групповых занятий и дыхательных практик. Во-вторых, каждый вечер проходят лекции и киносеансы. В-третьих, гулять по берегу Финского залива – строго обязательно, потому что это тоже важная часть терапии.

«В основе концепции курорта «Первая Линия» была идея (которая уже сложилась, воплотилась и продолжилась) создать систему управления здоровьем человека, – рассказывает Мария Грудина, идеолог и основатель курорта. – Задачей медицины будущего (которое начинается уже сегодня) является не лечение болезней, а поддержание здоровья. Это такая идеалистичная идея, но, создавая курорт, мы разложили ее в очень практическом ключе как внутри программ, так и внутри самого места. Безусловно, медицина – это ядро, это важно. Однако здоровье человека – это целостная история. Все внутренние программы курорта структурированы по принципам 4Р (prediction, prevention, personalisation, participation). Наша задача – погрузить гостя в healthy-среду, где он сможет не просто решить какие-то вопросы, но и базово изменить качество жизни. На мой взгляд, в России велнес воспринимается не совсем правильно. Это история не про полежать и не про маску на лицо. Речь идет о преобразовании своей жизни и здоровья, о созидательной работе над собой, о создании новых смыслов и новых ценностей для активного долголетия. Так что дать стимул к переменам – хорошо, выдать «дорожную карту» на долгую счастливую жизнь – это уже миссия».

ПОСУТИ, МЫ МОЖЕМ УПРАВЛЯТЬ И ВОЗРАСТОМ, И ЗДОРОВЬЕМ. БОЛЕЕ ТОГО – ЭТОМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ, НУЖНО ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ И РАБОТАТЬ НАД ЭТИМ ВМЕСТЕ С ПРОФЕССИОНАЛАМИ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ



МАРИЯ ГРУДИНА, ИДЕОЛОГ И ОСНОВАТЕЛЬ PREVENT-AGE-КУРОРТА «ПЕРВАЯ ЛИНИЯ»