

Women Health

БЫСТРО ВТЯНЕТСЯ

**СЕКРЕТНОЕ
УПРАЖНЕНИЕ**
ДЛЯ ПЛОСКОГО
ЖИВОТА

ВСТАЛ ВОПРОС

*Готова ли
ты к острым
ощущениям?*
стр. 100

ЛЕЖАТ КАК МИЛЕНЬКИЕ

*Правила
укрощения
капризных
ВОЛОС*

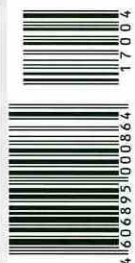
*new
love*

МАСТЕР-КЛАСС
СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ
ОТ ЗНАМЕНИТЫХ
ЭКСПЕРТОВ

ЮЛИАННА
КАРАУЛОВА,
певица

16+

Июль / Июль



КУДА:
**ОЗЕРО ГАРДА,
ИТАЛИЯ**
ЗАЧЕМ:
слиться с природой
и обрести душевное
равновесие



Всем живущим в больших городах гражданам для отдыха остро необходимы трава, лежа на которой можно любоваться облаками, птичье щебетание и водная гладь с парусниками на горизонте. В общем, нужно величественное и прекрасное, как море, озеро Гарда.

ЗАБУДЬ О СУЕТЕ

Италия обычно не ассоциируется с релаксом – темперамент не тот. Но на курорте Lefay Resort & SPA царит исключительно медитативная атмосфера. Все устроено так, чтобы гости могли вдумчиво рассматривать гладь озера, смаковать итальянскую кухню, медленно-медленно переходить от одной spa-процедуры к другой и в итоге подзаряжаться энергией. Помогают процессу бассейны, из которых открываются такие виды, что главное – не захлебнуться от восторга, и wellness-программы, разработанные специалистами Lefay. Это особая методика, основанная на использовании косметики из трав и оливкового масла с собствен-

ных плантаций без химических красителей и консервантов (от 45 евро), так что уже спустя пару дней можно будет смело говорить, что от городской атмосферы в тебе не осталось ничего. Забудь про страх привезти из Италии пару лишних килограммов: есть разные виды меню, при желании даже похудеть получится.

НАЙДИ СВОЙ ПУТЬ

Территория в 11 гектаров у южного подножия Альп – настоящее место силы. И все по науке: в Lefay Resort & SPA разработан метод, объединяющий принципы древнекитайской медицины и современные западные исследования. В парке проложен беговой круг, есть площадки для растяжки и специальные терапевтические тропы с остановками, где можно задержаться и подпитаться той энергией, в которой организм больше всего нуждается. Если, например, тебе не хватает любви, замедлить прогулку надо в зоне Красного Феникса: посидеть в красном кресле, полюбоваться красными цветами или закатом. А если жизнь кажется слишком спокойной, то силы добавит Белый Тигр. Восстановление ду-



DOLCE VITA

Повинуясь желанию выбраться в город, держи курс на курортное местечко Сало на берегу озера. Прогуляйся по набережной (самой длинной на Гарде – около 7 км), попробуй вкуснейшее итальянское мороженое (в La casa del dolce слева от собора) и купи съедобных сувениров на радость друзьям и родственникам. Если этого покажется мало, садись на один из корабликов и отправляйся исследовать другие прибрежные города – Сирмионе (на фото), Рива-дель-Гарда, Мальченезе (от 10 евро, детали на www.gardalake.com/ru/).

шевного равновесия гарантировано, ведь курорт входит в список “целительных отелей мира” (Healing Hotels of the World).

ВЕРНИСЬ К ЖИЗНИ

Не стоит думать, что отдых на озере Гарда – сплошная расслабон. Два парка развлечений Gardaland (gardaland.it) и Caneva World (canevaworld.it) находятся на побережье. Сафари-парк и тут же зоопарк, термальные курорты, винотеки – любой найдет развлечение по вкусу.

Кстати, загляни в Верону – почти из любого городка туда можно добраться на рейсовом автобусе (от 4 евро). А дальше программа известна: Арена ди Верона (до сих пор действующая концертная площадка), дом Джульетты, площадь Синьорини... В общем, разберешься! ●

КАК ДОБРАТЬСЯ:

Москва – Верона,
3 часа

ВИЗА: шенгенская

ВАЛЮТА: евро

ЧТО ПРИВЕЗТИ:

оливковое масло,
лемончелло



Место силы –
зона Красного
Феникса

Соляное озеро всего за 20 минут поможет расслабиться и напитает кожу микроэлементами

