

aleàn  
collection

02<sup>(26)</sup>

МАРТ-АПРЕЛЬ 2024

# MAGAZINE

23 февраля и 8 марта – как это было

*стр. 08*

Готовимся в лету: интервью с фитнес-инструктором

*стр. 20*

Рецепты вкусных и полезных блюд от шеф-повара

*стр. 36*



ВСТРЕЧАЙТЕ –  
ВЕСНА!

АКЦИЯ


ОПТИМАЛЬНЫЙ ОТПУСК

до **25%**

*скидка при проживании от 3-х ночей*



ЕДИНАЯ СЛУЖБА БРОНИРОВАНИЯ

 8 800 250-00-30

[ALEANFAMILY.RU](http://ALEANFAMILY.RU)



# УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ!

Весна – это легкость: мы наконец сбрасываем с себя сто зимних одежек и, окрыленные долгожданным теплом, даже не ходим по земле, а словно немного над ней парим. Появляется желание браться за большие планы, менять мир к лучшему, творить, радоваться и любить. Особенно приятно это время провести на отдыхе у моря – здесь в воздухе витает аромат цветущих абрикосов, свежих соленых брызг и наполненной яркими чувствами жизни.

Новый выпуск журнала поможет закрепить это состояние и пробудить энергию, если она до сих пор в зимней спячке: вы получите инструкцию по обретению душевного равновесия и заряд мотивации на занятия спортом, узнаете, где взять вдохновение и как приготовить самые вкусные блюда здорового рациона, которые полюбились нашим гостям. И конечно, найдете много полезной информации о возможностях курортов сети Alean Collection, которые сделают ваш отдых незабываемым. Читайте и замечайте, как от страницы к странице становится теплее – на душе и за окном.

Итак, встречайте – весна!

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

НОВОСТИ ALEAN COLLECTION.....	стр. 04
23 ФЕВРАЛЯ И 8 МАРТА В КУРОРТАХ ALEAN COLLECTION.....	стр. 08
ВАШ БАЛАНС ПОПОЛНЕН.....	стр. 14
ГОТОВИМСЯ В ЛЕТУ: ИНТЕРВЬЮ С ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРОМ.....	стр. 20
ВЕСЕННИЕ ШКОЛЬНЫЕ КАНИКУЛЫ 2024.....	стр. 28
ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ.....	стр. 32
РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД ОТ ШЕФ-ПОВАРА.....	стр. 36
МОРСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ В ALEAN FAMILY SPUTNIK.....	стр. 48



## ALEAN COLLECTION – ЛИДЕР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ФОРМАТЕ «УЛЬТРА ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»

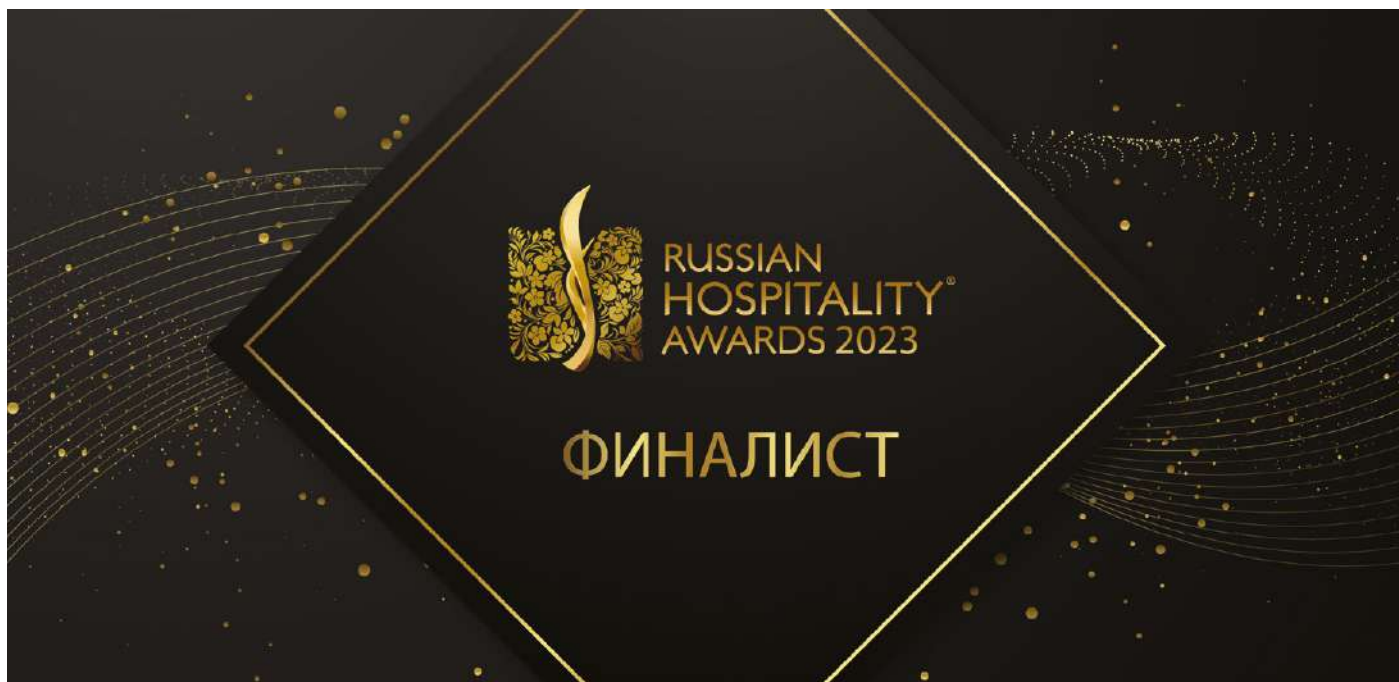
*В Москве наградили лауреатов Международной премии пищевой безопасности – церемония состоялась в рамках ключевого события индустрии F&B Safety Forum. Лучшей сетью отелей по организации питания в формате «Ультра все включено» признана гостиничная компания Alean Collection.*

В Форуме по организации питания и пищевой безопасности в сфере гостеприимства (F&B Safety Forum) приняла участие команда компании: шеф-повара курортов сети Денис Под, Сергей Маркин и Максим Фастов, а также региональный директор F&B Анатолий Михеев, который выступил на площадке «Реконцепция отеля через систему питания». Эксперт рассказал о плюсах форматов «Все включено» и «Ультра все включено», поделился опытом их внедрения в семейных курортах Alean Family и объяснил, в чем специфика таких систем предоставления еды и напитков в отелях. Выступление также отметили призом Международной премии пищевой безопасности: эксперт стал победителем в номинации «Лучший спикер 2024 года».

F&B Safety Forum является первым в России масштабным событием, в ходе которого организация питания рассматривается всесторонне – от концепции до экономических показателей. В этом году он собрал 400 участников из 3 стран. Профессионалы отрасли поделились своим опытом в ходе 60 выступлений.

Международная премия пищевой безопасности проводится среди членов Международной ассоциации пищевой безопасности и участников F&B Safety Forum; в состав экспертной комиссии входят профессионалы в сфере HoReCa. Награды Премии считаются высшим знаком качества и безопасности организации питания в отелях, санаториях и ресторанах.





## ALEAN FAMILY DOVILLE В ФИНАЛЕ ПРЕСТИЖНОЙ ГОСТИНИЧНОЙ ПРЕМИИ

*Курорт стал финалистом Russian Hospitality Awards 2023  
в номинации «Лучший семейный отель».*

*Всего за победу в 25 номинациях борются 126 отелей-участников.*

Отбор финалистов длился шесть месяцев: кандидаты получили рейтинги системы TrustYou (расчет осуществлялся на основе отзывов клиентов), прошли проверку от тайных гостей, ответили на звонки от экспертов, предоставили конкурсные презентации и видео, а также были оценены членами жюри – профессионалами в области гостеприимства.

Победители будут объявлены 19 апреля 2024 года на торжественной церемонии награждения в Сочи.

В рамках ежегодной премии Russian Hospitality Awards награждаются лучшие отели России. В 2023-м году конкурс прошел в десятый раз и собрал максимальное число претендентов за все годы существования проекта.

## СПА-ПРОГРАММА «ПРОБУЖДЕНИЕ КРАСОТЫ»

*Изумительный ритуал для тела: способствует глубокому расслаблению и очищению кожи. Нежный аромат молочного десерта с нотками кардамона, ванили и розы оставляет на коже волшебный шлейф благоуханий. Вы ощутите свежее дыхание цветущей весны и заметите, как поднимается настроение.*

### Этапы:

- Очищение кожи на основе гранул тростникового сахара, масла гхи и миндального масла;
- Маска-обертывание для тела на основе шести «нектаров»: масла гхи, липового меда, коровьего молока, йогурта, отвара кардамона и эфирного масла розы;
- Расслабляющий массаж (30 минут);
- Завершающий уход: питательный крем-йогурт для тела с ароматом молочного десерта.

🕒 90 МИН.

*Перед процедурой рекомендуется  
распаривание в хаммаме  
Консультация специалиста –  
бесплатно*

ALEAN FAMILY SPUTNIK

☎ 4040

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





# КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

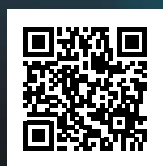
## *Кипарисовое озеро*

Уникальное явление, занесенное в Красную книгу:  
32 болотных кипариса растут прямо из воды  
и достигают 30 метров в высоту.

Насладитесь красотой живописной долины и сделайте  
самые необычные фото на фоне кипарисовой рощи!



ALEAN FAMILY DOVILLE



 +7 989 776-02-44





## МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ

*День защитника Отечества и Международный женский день в курортах сети Alean Collection отметили с размахом: праздники были наполнены азартом, улыбками, музыкой и радостными впечатлениями. Кто оказался задорнее – мужчины или женщины? Отдаем победу дружбе и, конечно, любви. Ведь вместе точно веселее!*

Семейные турниры, кулинарные и творческие мастер-классы, научные шоу и вечеринки для детей и взрослых – гостям хотелось успеть везде, и самым активным это удалось. А на дискотеках и

выступлениях кавер-групп все дружно отмечали большие и маленькие игровые победы песнями и танцами. Подробнее о том, чем еще удивляли гостей курорты, читайте в нашем материале.



### ALEAN FAMILY DOVILLE

Детей и взрослых порадовали тематические активности: игры для всей семьи, лазертаг, мастер-классы и фееричные шоу-программы. Соревновательный дух царил на турнирах по бильярду, аэрохоккею, настольному теннису и дартсу. Почувствовать себя героем фантастического фильма можно было на состязаниях по стрельбе из пневматических бластеров и турнирах в виртуальной реальности. Праздничными вечерами милые дамы и настоящие джентльмены веселились под живую музыку в исполнении кавер-групп и посвящали друг другу самые душещипательные караоке-серенады.

### ALEAN FAMILY BIARRITZ

Команда курорта позаботилась о развлечениях для всех членов семьи: пока дети участвовали в конкурсах от аниматоров, мастерили поделки своими руками и осваивали хип-хоп и street dance в Академии танца, взрослые играли в лото и покер, проявляли себя в квизах и музыкальном казино. Веселье царило не только на суше – водные игры собрали гостей в бассейне крытого аквакомплекса. Изюминкой праздников стали тематические пикники с угощениями, розыгрышами призов и необычным крио-баром.

### ALEAN FAMILY SPUTNIK

Развлекательная программа курорта позволила каждому гостю найти занятие по душе: одни раскрывали творческий потенциал в арт-студии – создавали открытки и сувениры, плели из бисера и рисовали гуашью, другие состязались в футболе и волейболе на спортивных площадках. Также участники праздников сошлись в турнирах по шахматам, дартсу и бильярду, стреляли из винтовки и лука и занимались аквааэробикой. Выступления кавер-групп, дискотеки, силовое и научное шоу обеспечили гостям праздничное настроение и яркие мгновения отдыха.

### MAJESTIC BY ALEAN

Одержат победу в семейной эстафете с командой самых близких, сразиться в бильярд или настольный теннис, показать смекалку в квизе и от души повеселиться на дискотеке – идеальный план на праздничные выходные, который удалось осуществить гостям отеля. Кроме того, участники тематической программы прокачивали навыки приготовления пиццы на кулинарном мастер-классе, участвовали в квестах и развивали креативное мышление: дети создавали открытки для мам и пап, а взрослые рисовали вином – кажется, здесь гостям удалось раскрыть творческие способности на максимум.





## ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

*В медицинском центре Alean Family Doville широкий выбор лечебных ванн. Это эффективный метод укрепления организма, а также профилактики и лечения многих заболеваний.*

### **АЭРОГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА**

*Тимьяновая / хвойно-салициловая / каштановая / валериановая / дерматологическая / шоколадная / ванна Клеопатры*

Улучшает кровоток, снимает напряжение и стрессовое состояние, очищает кожу.

### **СЕРОВОДОРОДНАЯ ВАННА**

Активизирует деятельность ферментов и гормонов в организме, предупреждает образование тромбов, улучшает обменные процессы.

### **ЙОДОБРОМНАЯ ВАННА**

Ускоряет метаболизм, препятствует образованию холестериновых бляшек, оказывает обезболивающий и седативный эффект.

### **БИШОФИТОВАЯ ВАННА**

Укрепляет иммунную защиту, улучшает подвижность суставов, стабилизирует функции центральной нервной системы.

### **ДЕТСКАЯ ВАННА**

*Фитогидромассажная / фитожемчужная / йодобромная / противопростудная аэрогидромассажная / пиниментоловая аэрогидромассажная*

Повышает сопротивляемость вирусам, улучшает качество сна, восстанавливает тонус, успокаивает.

**ALEAN FAMILY DOVILLE**

 **+7 918 040-52-00**



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



# esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

## СКУЛЬПТУРНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

*Сохраните красоту и молодость  
кожи лица без инъекций и операций*

### **Эффекты от процедуры:**

- Кожа становится более подтянутой, морщинки разглаживаются, а овал лица укрепляется;
- Подтягивается «второй подбородок»;
- Улучшается цвет лица, выравнивается тон кожи;
- Формируется мышечный каркас лица.

*Консультация специалиста – бесплатно*

**ALEAN FAMILY SPUTNIK**

 **4040**



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



# КОНСЪЕРЖ-СЕРВИС

Новые направления для незабываемых впечатлений

## ЧАРУЮЩИЙ ГЕЛЕНДЖИК И ГАЛЕРЕЯ СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА

Вы насладитесь красотой и самобытностью приморского города, увидите его культурно-исторические памятники и настоящее чудо Геленджика – белоснежную набережную, которая считается одной из самых длинных в мире. А еще узнаете о таинственных легендах и реальных событиях, которые повлияли на становление курорта.

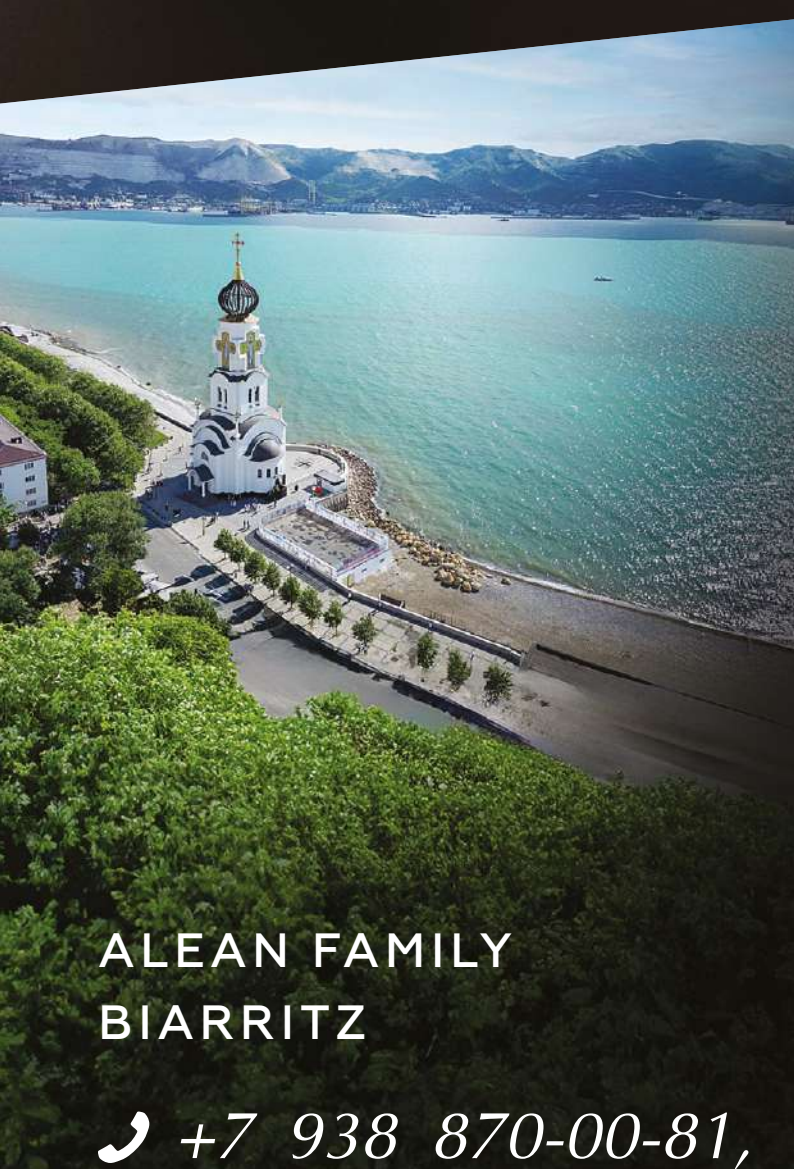
Посмотреть на мир под нестандартным углом удастся в галерее современного искусства «Белая Лошадь», расположенной в живописном уголке сосновой рощи в районе Голубой бухты. Все произведения искусства, ландшафтные формы и предметы интерьера, представленные в трех выставочных пространствах (под открытым небом, в летнем павильоне и в выставочном зале), выполнены в

подчеркнуто эстетической форме из вторичных материалов, обычно называемых мусором.

Автор художественных работ – лауреат Национальной премии Франции «Земля женщин-2011» Нина Никифорова. Ее персональные выставки с успехом проходили во многих странах мира. Произведения художницы находятся в частных коллекциях в Германии, Испании, Италии и США.

**Длительность:** до 4 часов

**Стоимость индивидуальной экскурсии:** 9 500 ₽  
(от 1 до 3 человек)



## ГОРОД-ГЕРОЙ НОВОРОССИЙСК

Обзорная экскурсия по Новороссийску позволит увидеть знаковые места города и получить представление о его культуре, истории и становлении как крупнейшего российского порта.

Вы проедете от поселка Мысхако до мыса Дооб, осмотрите исторические и современные здания, посетите места, хранящие воспоминания о славных защитниках города в годы Великой Отечественной войны: именно здесь проходили основные боевые действия, которые выпали на долю Западного Кавказа. Набережная и Морской вокзал, Вечный огонь, крейсер «Михаил Кутузов», монумент Неизвестному матросу, памятник погибшим рыбакам – неполный список достопримечательностей, которые охватывает экскурсия.

На западной стороне Цемесской бухты располагается плацдарм «Малая земля», напоминающий своим видом нос боевого корабля. Мемориал высотой в 22 метра установлен в память о трагических событиях, связанных с обороной города в 1943 году. Вы зайдете в открытую внутри сооружения Галерею боевой славы: в ней размещены портреты героев СССР и бронзовая капсула «Сердце».

**Длительность:** до 6 часов

**Стоимость индивидуальной экскурсии:** 12 000 ₽  
(от 1 до 3 человек)

ALEAN FAMILY  
BIARRITZ

+7 938 870-00-81, 1060



# essentie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

## ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

*Лечебная грязь содержит массу полезных веществ: среди них биоактивные компоненты, гормоны, ферменты, азотные, серные и железные соединения, а также минеральные группы, состоящие из фосфора, марганца и других элементов.*

*Почувствуйте целебный эффект уникального дара природы на себе!*

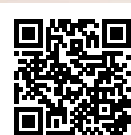
Анапские лечебные грязи (пелоиды) имеют уникальный состав и свойства вулканического происхождения. Для процедуры в Центре красоты и здоровья Essentie используется сульфидно-иловая грязь Кизилташского лимана.

Многолетние клинические исследования подтверждают высокую терапевтическую эффективность грязелечения и отсутствие у него побочных действий.

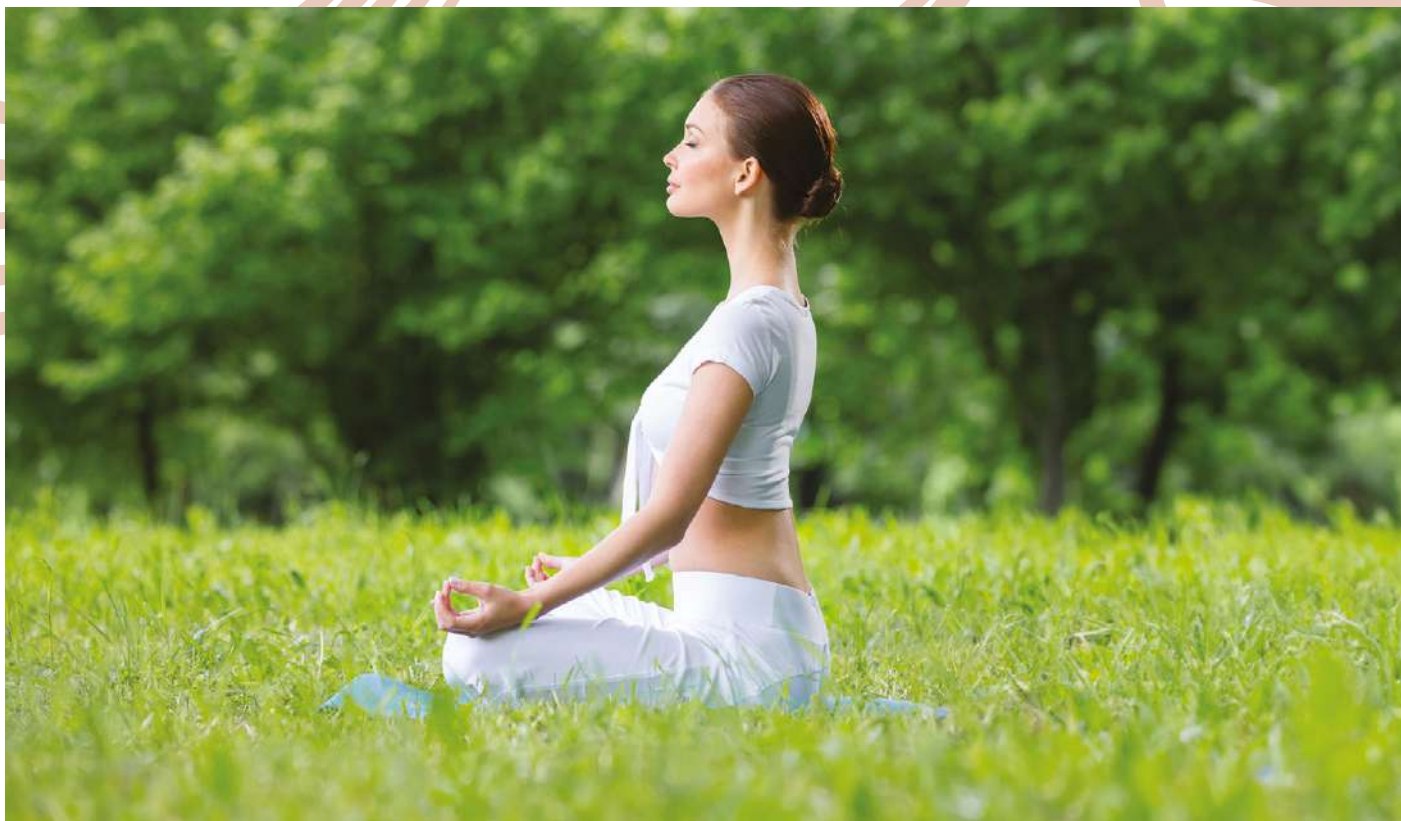
Нанесение пелоидов на поверхность кожи способствует активации обмена веществ, повышает защитные свойства клеток, запускает процессы регенерации и омоложения. Также местные грязи обладают болеутоляющим и противовоспалительным действием.

**ALEAN FAMILY DOVILLE**

 **+7 918 040-52-00**



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



## ВАШ БАЛАНС ПОПОЛНЕН

*Приятные слова, не правда ли? Но мы не о денежном счете – на повестке баланс внутренний. Следить за ним крайне важно, ведь психологическое состояние влияет на все сферы жизни и требует крайне чуткого отношения. Рассказываем, как отдых в наших курортах поможет поймать и удержать душевное равновесие.*

В круговороте повседневных забот легко угодить в ловушку стресса, когда он вдруг становится постоянным и весьма назойливым спутником, а затем приводит с собой раздражительность и апатию. Усугубляют ситуацию холода и хмурое небо над головой. Знакомые чувства?

У нас есть две новости и обе хорошие! Первая:

наступила весна, и она имеет волшебную способность пробуждать радость жизни и хорошее настроение. Вторая: отдых в курортах сети Alean Collection создает все условия для обретения душевной гармонии. О том, как восстановить потерянный внутренний баланс, читайте в нашей инструкции по самоподдержке.



## 1. ГУЛЯЙТЕ У МОРЯ

Во-первых, это красиво. Созерцание безбрежной морской дали и танцующих волн дарит ощущение спокойствия и умиротворения. Позитивный эффект закрепляет расслабляющий шум прибоя. Но кроме аргумента лирического есть и биологический: морской воздух способствует лучшему усвоению кислорода, который благоприятно влияет на выработку серотонина. При стабилизации уровня этого гормона снижается стресс и улучшается настроение.

Уже через несколько минут прогулки уменьшится напряжение мышц, а дыхание станет более медленным и глубоким. Если вы отправитесь к морю в солнечный денек, получите приятный бонус – витамин D нормализует сон и поможет почувствовать себя более отдохнувшими.

## 2. ДОБАВЬТЕ В РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Бодрость духа, грация и пластика – это еще не все плюсы физической активности. Выполнение упражнений является источником энергии и значительно уменьшает усталость. А также помогает бороться с депрессивными и тревожными состояниями: во время тренировок организм вырабатывает гормоны счастья – эндорфин и дофамин.

Многофункциональные спортивные площадки, бассейны и тренажерные залы сети курортов Alean Collection открывают широкий простор для активного отдыха: заниматься можно самостоятельно, в группе или по индивидуальной программе от тренера (подробнее об этом на стр. 20). Помните, что для поддержания душевной гармонии важна регулярность тренировок. Поэтому выбирайте тот вид активности, который будет доставлять вам удовольствие, будь то фитнес, бег, йога, плавание или хайкинг.

## 3. УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЮ

Ни для кого не секрет, как важно для психики хорошее физическое самочувствие. В курортах сети Alean Collection действуют современные медицинские центры, где работают высококвалифицированные специалисты. Здесь можно сдать анализы, получить рекомендации врачей и пройти различные медицинские программы, среди которых бальнеотерапия, лечение теплом, эфирными маслами и газовыми смесями, ингаляции, кинезиомассаж и многие другие процедуры.

Будьте уверены: восстановив физические ресурсы, вы почувствуете, как пробуждаются жизненные силы и долгожданный внутренний огонь.

## 4. ИССЛЕДУЙТЕ НОВЫЕ МЕСТА

Свежие позитивные впечатления – подарок для вашего ментального здоровья. Их источником могут стать путешествия по южному побережью. Поездки в неизведанные места очищают мысли, расширяют кругозор и благотворно влияют на эмоциональное состояние.

Консьерж-сервис Alean Collection предлагает отправиться на экскурсии по главным достопримечательностям юга. Природные красоты, уникальные винодельни, дельфинарии и сафари-парки, а также очаровательные приморские города – запланируйте поездки по самым привлекательным направлениям и готовьтесь собрать целую коллекцию радостных впечатлений, которые зарядят энергией.

## 5. РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ В SPA

Здесь время замедляется и можно максимально расслабиться, легко покачиваясь на волнах безмятежности. Spa-ритуалы хороши не только для тела, но и для души – в процессе медитативных процедур рой утомляющих мыслей уносится куда-то далеко, освобождая место для глубокого проживания момента и концентрации на своих ощущениях. Тот самый случай, когда, придя на массаж, можно наконец-то отвлечься от забот и вдруг нащупать связь с самим собой.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

## 6. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С БЛИЗКИМИ

Общение с близкими, глубокие разговоры и тактильный контакт стимулируют выработку «гормона любви» окситоцина, а он здорово борется со стрессом. Во время отдыха позитивный эффект усиливается: запас времени друг для друга, новые совместные впечатления и радостные эмоции объединяют и создают важное ощущение опоры и, конечно, счастья.

Наши курорты идеальны для отпуска с большой и дружной компанией родных. Здесь есть развлечения и зоны отдыха, которые радуют гостей всех возрастов и, главное, подходят для совместного времяпрепровождения. А воспоминания о днях у моря с семьей будут вдохновлять и дарить позитивные эмоции, даже когда отпуск уже завершится.

# КЛУБНИКА В ШОКОЛАДЕ


НАБОРЫ И БУКЕТЫ

*Восхитительное лакомство для самых красивых  
и вкусных поздравлений!*



## КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

ALEAN FAMILY DOVILLE

 +7 989 776-02-44

ALEAN FAMILY SPUTNIK

 4004, +7 (918) 623-15-42





## ШОКОЛАДНЫЙ РЕЛАКС

*Насыщенный аромат шоколада поднимает настроение и стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья. В ходе Spa-программы «Шоколадный релакс» счастливой станет и ваша кожа: процедура придаст ей необыкновенную шелковистость, интенсивно увлажнит и окажет подтягивающий эффект.*

### Этапы:

- Очищение кожи скрабами на основе гранул тростникового сахара, шоколада с кофе и цедрой апельсина;
- Расслабляющий массаж с какао-маслом (30 минут);
- Маска-обертывание всего тела на основе классического шоколада, масла какао и карите;
- Завершающий уход: освежающая кремовая эмульсия для тела с согревающим ароматом какао и кофейных зерен.

🕒 90 мин.

Консультация врача  
бесплатно

\* До начала процедуры рекомендуется распаривание в хаммаме.



ALEAN FAMILY SPUTNIK

☎ 4040

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

## ПРЕССОТЕРАПИЯ

*Разновидность аппаратного лимфодренажа: в ходе процедуры через специальный аппарат и пневмокостюм оказывается воздействие на лимфатическую систему. Вы почувствуете тотальное расслабление и легкость во всем теле!*

### **Результаты процедуры:**


- Исчезнут отеки;
- Улучшится упругость и эластичность кожи;
- Нормализуются обменные процессы в организме;
- Пройдет тяжесть в ногах;
- Контуры фигуры станут четче, а лишний вес уйдет;
- Улучшится настроение, и вы почувствуете настоящий прилив сил.

⌚ 30 мин.

*Консультация специалиста – бесплатно*



**ALEAN FAMILY SPUTNIK**

 **4040**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



# КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

*Прокат автомобилей*



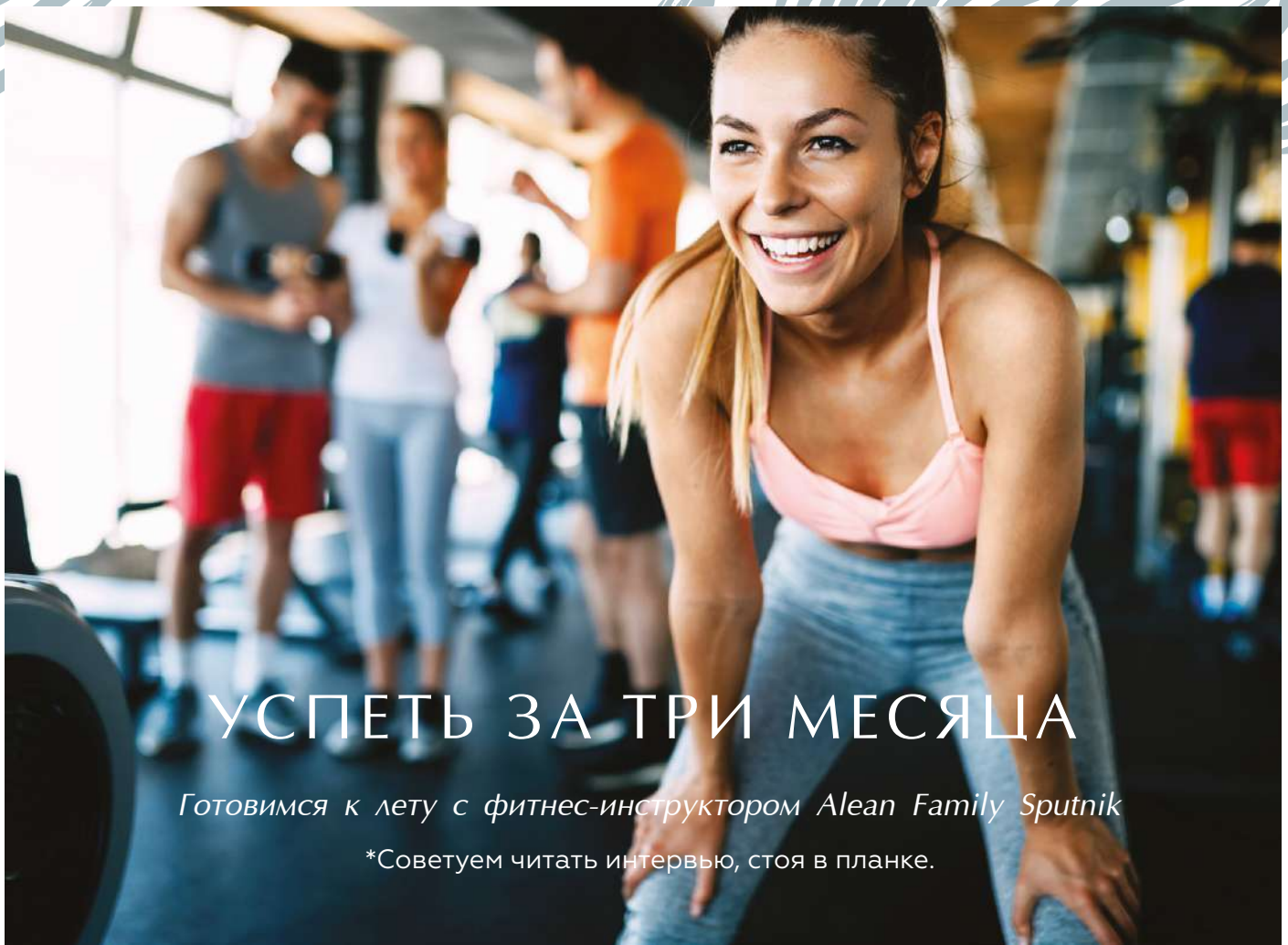
МИНИВЭНЫ | КАБРИОЛЕТЫ | ДЖИПЫ | СЕДАНЫ

**ALEAN FAMILY SPUTNIK**

📍 *Ресторан MONTVERT, 1 этаж*



☎ **4004, +7 (918) 623-15-42**



## УСПЕТЬ ЗА ТРИ МЕСЯЦА

Готовимся к лету с фитнес-инструктором *Alean Family Sputnik*

\*Советуем читать интервью, стоя в планке.

Стоит только первым весенним лучам заглянуть в окно, как наше воображение, ликуя, спешит нарисовать яркие образы наступающего лета: сочные ягоды и фрукты на тарелке, прогулки теплыми вечерами в легких платьях и футболках и, конечно, манящий отдых на пляже. Мечтаете предстать перед волнами, солнцем и чайками в своей лучшей форме? Добро пожаловать в тренажерные залы курортов Alean Collection!

Мы поговорили с профессиональным фитнес-инструктором о том, какой вид тренировок подойдет для экспресс-преображения, сколько раз в неделю стоит ходить в зал и как помочь себе не бросить занятия на полпути.



### Отвечает Руслан Галеев

Инструктор тренажерного зала  
Alean Family Sputnik

**– До лета осталось не так много времени, но именно весной многие начинают готовиться к сезону. Реально ли привести себя в форму за три месяца?**

– Чтобы скорректировать форму за ограниченный срок, начать нужно с нескольких важных вопросов к себе: «Что я буду есть? Насколько регулярно готов заниматься спортом?» Конечно, принятые решения потребуют дисциплины. В норме за три месяца человек может сбросить примерно 12 килограммов. Но для этого нужно приложить усилия.

**– Какой вид тренировок лучше всего подходит для подготовки к лету?**

– Улучшить физическую форму помогает тандем кардио- и силовых тренировок. Первые хорошо сжигают жир, но если тело начало худеть, то оно, соответственно, теряет рельеф. Поэтому необходимы и вторые, направленные на проработку мышц.

Отличный вариант – начинать занятие с силовых упражнений (подтягивания, отжимания, подъем гантелей), в процессе которых затрачивается гликоген – запас углеводов. Когда он исчерпывается, тело приступает к самостоятельному сжиганию жира. Доработка в виде кардионагрузки (беговая дорожка, эллипсоид) здорово усилит эффект. При этом рекомендую регулярно менять местами эти виды тренировок, чтобы стройнеть и подкачиваться одновременно.



**– Сколько раз в неделю стоит заниматься? Большая ли нужна нагрузка?**

– Это индивидуальный вопрос. Кому-то хватает двух-трех раз в неделю, а кому-то нужно шесть. Чтобы понять, сколько вам следует заниматься, необходима консультация фитнес-инструктора. Специалист подбирает схему тренировок в зависимости от выносливости, способностей организма, наличия или отсутствия травм.

К занятиям нужно подходить постепенно. Во-первых, чтобы не получить перетренировку – в этом состоянии падает продуктивность, мышцы восстанавливаются медленнее, наступает сильное утомление, а настроение ухудшается. Во-вторых, чтобы не забросить на первых порах. Бывает – пришел человек, неделю усердно потренировался и устал. К поставленной цели нужно идти поэтапно. Для этого и нужно сопровождение фитнес-инструктора.

**– Кстати, иногда мотивации действительно хватает только на то, чтобы начать. А что помогает продолжить, не сдаться?**

– У вас должна быть цель – она придает смысл любому занятию. Тренироваться всегда легче, когда есть четкая задача. Нужно обозначить ее в мыслях, затем визуализировать шаги – например, повесить на видное место расписание тренировок. Полезно рассказать о своем намерении близким, чтобы заручиться их поддержкой. Также купите удобную спортивную одежду, в которой вы будете себе нравиться. Тренироваться будет комфортнее и приятнее. И конечно, не забывайте об отдыхе.

Важно пройти переломный момент и, помня о цели, не отказаться от тренировок. Со временем они войдут в привычку.

**– Какие основные ошибки допускают новички, когда начинают тренироваться? И как их избежать?**

– Самая большая ошибка – приступать к самостоятельным занятиям, не имея представления о правильном выполнении упражнений. Это травмоопасно. Новичку нужно в первую очередь поработать технику с профессионалом.

В семейных курортах Alean Family мы предоставляем услугу составления индивидуальной программы тренировок. Это очень помогает людям на начальном этапе, дает знания и мотивацию.

**– Что помогает усилить эффект от тренировок?**

– Многое зависит от питания. Это не значит, что нужно как можно меньше есть. Тем более на отдыхе. Но стоит сделать упор на продукты, богатые белком и полезными питательными веществами. Это, например, куриная грудка, рыба, зеленые овощи.

Также важно пить воду во время тренировки и после нее и, конечно, достаточно спать – не менее 8 часов. Это основополагающие факторы.

А вообще, у всех фитнес-инструкторов есть свои экспресс-методы тренировок, свои секреты. Плюс – с каждым человеком мы работаем, исходя из его данных, ведь все люди уникальны. Это тоже способствует тому, чтобы гости достигали своих результатов быстрее.

**– В отпуске возникает соблазн отложить тренировки до возвращения к повседневной жизни. Почему занятия в зале во время отдыха – это хорошая идея?**

– Люди, которые занимаются спортом, обычно не бросают тренировки даже на отдыхе, потому что у них уже выработана привычка заниматься. Для них это так же естественно, как чистить зубы.

Для тех, кто только начинает, отдых в отеле – самый подходящий момент. В отпуске у вас больше энергии и есть свободное время, нехватка которого часто мешает приступить к тренировкам в повседневной жизни. И конечно, важно учитывать, что калорийность питания на отдыхе больше – перед шведской линией сложно устоять. Если тренироваться, даже на таком изобильном отдыхе можно сохранить форму. Правда же, отличная мотивация?

Кстати, многие гости впервые приходят в тренажерный зал именно в нашем курорте и, уезжая в свои города, продолжают заниматься там. А потом, когда возвращаются к нам на отдых в следующий раз, делятся своими успехами, рассказывают, что теперь тренируются регулярно.

**– Три простых правила эффективных тренировок?**

– Воспользуйтесь услугами индивидуального фитнес-инструктора. Это самое простое и действенное правило.

Перед тренировкой обязательно проведите разминку – разогрейте тело, мышцы, суставы.

Ведите здоровый образ жизни и правильно питайтесь. Так вы достигнете результата гораздо быстрее.

# КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

*Индивидуальное плавание  
с дельфинами и китами*



ALEAN FAMILY SPUTNIK

📍 Ресторан MONTVERT, 1 этаж



☎ 4004, +7 (918) 623-15-42



# Styleavenue

КОЛЛЕКЦИЯ

*Orient Express*

---



## В МАГАЗИНЕ BOUTIQUE

**Колье**

Серебро 925, перламутр, культивированный жемчуг, фианиты, позолота, черное родирование

**Кольцо**

Серебро 925, черный перламутр, фианиты, позолота, черное родирование

**Серьги**

Серебро 925, черный перламутр, фианиты, позолота, черное родирование

*Можно сделать онлайн-заказ  
с доставкой в номер  
в приложении отеля.*



**ALEAN FAMILY SPUTNIK**

📍 Корпус №1, этаж 1

# esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

## БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ – ЭНЕРГИЯ ВОДЫ

### ЖЕМЧУЖНЫЕ ВАННЫ

*Свое название процедура получила за мелкие пузырьки воздуха, которые поступают в ванну вместе с водой: поднимаясь со дна, они растворяются и завораживающе мерцают, словно бусинки жемчуга.*

Ванны являются разновидностью гидромассажа и способствуют профилактике многих заболеваний. А еще дарят расслабляющее наслаждение, снимают напряжение и стресс.

Это одни из немногих лечебных ванн, которые рекомендованы детям: они укрепляют иммунную систему ребенка, помогают противостоять инфекционным и вирусным заболеваниям. К тому же, ловить «жемчужные» пузырьки – особое удовольствие для юных гостей.

#### **Ванны полезны:**

- Детям, которые подвержены частым простудам, имеют лишний вес и другие проблемы со здоровьем;
- Гиперактивным и легко возбудимым ребятам (процедура нормализует сон, успокаивает, повышает концентрацию внимания и усидчивость);
- Подросткам, страдающим от вегетососудистой дистонии в переходный возраст.

Испытайте на себе всю пользу жемчужных ванн в Центре красоты и здоровья Essentie!

ALEAN FAMILY BIARRITZ

 +7 (938) 442-00-92, 1054, 1062

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

*Позаботьтесь о своем самочувствии и здоровье близких во время отдыха!  
Программы общего оздоровления – отличный способ поддержать и  
укрепить организм. Чем они так хороши? Рассказываем подробнее.*

- Индивидуальные программы – комплексные, то есть оказывают положительное воздействие на здоровье в целом. Например, популярные среди гостей ингаляции не только лечат лор-заболевания, но и способствуют повышению иммунитета. А значит, являются профилактикой многих других недугов.
- Методы, используемые в ходе программ, не оказывают побочного воздействия на организм, поэтому не имеют серьезных противопоказаний и ограничений по возрасту.
- Оздоровительные процедуры просты и не занимают много времени, поэтому дают возможность улучшить самочувствие, наслаждаясь полноценным отдыхом, развлечениями и временем с близкими.
- Многие программы, которые предлагает Центр красоты и здоровья Essentie, чаще всего не представлены в медицинских учреждениях. Вы получаете возможность укрепить здоровье с помощью уникальных лечебных методик. Среди них, например, общая магнитотерапия на аппарате «АЛМА» и сухая углекислая ванна – процедуры пользуются у гостей особой популярностью.

## **Общая магнитотерапия на аппарате «АЛМА»**

Комплекс позволяет одновременно воздействовать на все системы и органы человека с помощью циклично вращающегося магнитного поля. Под влиянием процедуры проявляется сразу несколько эффектов: спазмолитический, анальгезирующий, противовоспалительный, иммунокорректирующий.

Также общая магнитотерапия на аппарате «АЛМА» позитивно влияет на метаболизм, воздействует на белковый, углеводный и другие виды обмена,

улучшает питание клеток на молекулярном уровне.

Широкий спектр показаний и многогранность положительного действия на организм позволяют применять аппарат как для лечения и профилактики заболеваний, так и в процессе реабилитации. При учете противопоказаний это воздействие практически не вызывает побочных эффектов и осложнений.

## **Сухая углекислая ванна**

Польза углекислых ванн для организма доказана на практике: метод обладает свойством влиять на все системы и органы человеческого тела. Среди многочисленных достоинств ванн – положительное воздействие на работу сердца и состояние сосудов (процедура в два раза снижает риск тромбоза), а также на умственную и физическую выносливость. Пациенты отмечают улучшение памяти и координации движений.

Одно из самых полезных свойств двуокиси углерода – его положительное влияние на работу центральной нервной системы. Воздействие газа запускает процессы, которые ведут к увеличению выработки серотонина, ацетилхолина и гистамина. В результате у пациентов проходит мигрень и улучшается сон. А все внутренние системы начинают функционировать в нормальном режиме.

**В Центре красоты и здоровья Essentie вы можете получить консультацию по подбору индивидуальной программы оздоровления от квалифицированных специалистов со скидкой 10%!**

*Подробности уточняйте в Центре красоты и здоровья Essentie.*

**+7 (938) 442-00-92, 1054, 1062**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

18+

LOBBY BAR

# КОКТЕЙЛИ ЭТОЙ ВЕСНЫ

*Для тех, кто ищет новый вкус*



**ALEAN FAMILY DOVILLE**

📍 Корпус «Шале»

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
НАНОСИТ ВРЕД ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



# МЯСО НА МАНГАЛЕ

СТЕЙК ТЕНДЕРЛОЙН

100 г | 1 000 ₺

СТЕЙК РИБАЙ

100 г | 1 200 ₺

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

100 г | 600 ₺

КАРЕ ЯГНЕНКА В ТОМАТНО-ПРЯНОМ МАРИНАДЕ

100 г | 1 300 ₺

КРЫЛЬЯ КУРИНЫЕ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

100 г | 300 ₺

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

100 г | 400 ₺


ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ

100 г | 350 ₺



ALCAN FAMILY SPUTNIK

 *Le Petit cafe у реки Агура*

 4038

# НЕДЕЛЯ В ТВОРЧЕСКОМ ПОЛЕТЕ

*С 23 по 30 марта в семейных курортах Alean Family пройдут весенние каникулы. Тренинги, мастер-классы от профессионалов, новый опыт и яркие мероприятия – неделя будет богатой на впечатления и соберет ребят, готовых пробовать новое и открывать в себе неизведанные грани таланта.*



## ALEAN FAMILY DOVILLE: ВЕСНА И СМЕХ НА КИНОПЛЕНКЕ

Каникулы в курорте будут посвящены жанру кинокомедии. Актерская импровизация, создание образа, операторское дело, озвучка и видеомонтаж – участники занятий освоят все этапы создания фильма. Тонкостям написания юмористических историй начинающих киноделов научит Маргарита Родина – комик («Женский стендап») и сценарист (фильм «Теща» с Ларисой Гузеевой и Гариком Харламовым в главных ролях). Приглашенная гостья проведет мастер-классы по стендапу и придумыванию забавных сюжетов.

Итогом работы станет короткометражный фильм о мальчике по имени Шурик, который вместе с друзьями решил переснять легендарные советские комедии. Идея кажется амбициозной? Участникам каникул ее воплощение точно по плечу, ведь их наставниками будут профессиональные режиссеры, операторы, продюсеры и преподаватели актерского мастерства.



**Cinema**  
ACADEMY  
alean



# DANCE

ACADEMY  
alean

## ALEAN FAMILY BIARRITZ: ТАНЦЫ БУДУЩЕГО НА ДРУГОЙ ПЛАНЕТЕ

Юные гости курорта пофантазируют о том, каким будет мир через несколько столетий, и попробуют себя в хип-хопе, экспериментале, электродэнсе и оригинальном жанре. Участники каникул погрузятся в театрально-танцевальный процесс, чтобы подготовить постановку о новой эре под названием «Другая планета». Кроме того, ребята смастерят костюмы будущего и повеселятся на тематических вечеринках.

Среди педагогов каникул профессиональные хореографы-постановщики, участники проекта «Танцы» на ТНТ, призеры всероссийских танцевальных конкурсов с большим преподавательским и танцевальным опытом.



## ALEAN FAMILY SPUTNIK: ЦИРК ВО СНЕ И НАЯВУ

CIRCUS  
ACADEMY  
alean

Сон – время торжества воображения, когда привычные вещи могут предстать в неожиданном свете. Похожее происходит под куполом цирка, где люди умеют летать, предметы – подчиняться воле артиста, а волшебство случается прямо на ваших глазах. Именно поэтому фантазийный мир снов стал главной темой весенних каникул, которые соберут юных гостей курорта на арене.

В программе тематической недели «Игры сновидений» занятия по акробатике, жонглированию, воздушной гимнастике, эквилибристике и актерскому мастерству. Также под руководством профессиональных артистов цирка ребята освоят клоунаду и фокусы, научатся делать грим и выступать на ходулях. Финальное шоу позволит каждому участнику получить свою минуту славы и блеснуть талантом под овации восхищенной публики.


*Помимо занятий, в рамках весенних каникул состоятся развлекательные мероприятия для всей семьи – выступления артистов, квесты и вечеринки. В финале недели в курортах пройдут показательные выступления и церемонии награждения участников. Выбирайте понравившееся направление и готовьтесь к празднику творчества – на экране, сцене и арене!*


# ЩУПАЛЪЦА ОСЪМИНОГА НА ГРИЛЕ

100 г | 1 000 ₺



ALEAN FAMILY SPUTNIK

 *Le Petit cafe у реки Агура*

 4038



# СТРАУСИНАЯ ФЕРМА «АРИСТЕЙ»

*Островок экзотики  
и «трогательный» зоопарк*

Семейное фермерское хозяйство приглашает зарядиться позитивными эмоциями от общения с животными!

На территории обитают два вида страусов, более 15 видов птиц, кролики и ослик. Также для гостей работают кафе и гончарная мастерская – здесь взрослые и дети могут слепить собственное изделие из глины.

УЗНАТЬ ПОДРОБНОСТИ  
И ЗАПИСАТЬСЯ НА ЭКСКУРСИЮ:

## КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

ALEAN FAMILY DOVILLE

 +7 989 776-02-44

MAJESTIC BY ALEAN

 +7 (939) 863-46-17, 1000





# В ПОИСКАХ ВДОХНОВЕНИЯ

*В моменты творческого подъема мы легко самовыражаемся, проявляем свои таланты и можем создать нечто прекрасное – для себя и окружающих. Это состояние ценное, но зачастую едва уловимое. Как призвать музу, если она давно к вам не заглядывала? Этот вопрос мы задали экспертам по вдохновению – педагогам весенних каникул Alean Collection. О том, как найти необычный сюжет в череде будней, почему не стоит бояться творческого застоя и где находится хранилище нестандартных идей, читайте в нашем материале.*



## Марат Туктаров

Педагог киноанимул  
Alean Family Doville, режиссер,  
продюсер, сценарист

– Я занимаюсь кино, а это прежде всего драматургия, история. Откуда берутся эти истории? Из жизни, наблюдений, фантазий. Нужно постоянно находиться в осознанном состоянии – понимать, где ты, что сейчас происходит, и быть эмпатичным человеком. То есть не просто наблюдать, а размышлять. Почему произошла эта ситуация? А что, если?..

Приведу пример. Недавно я впервые был на занятии по йоге. Говорят, она помогает расслабиться – я так и настроился. Мы начали делать разные упражнения на растяжку, а это очень больно, если ты давно не растягивался. Естественно, от боли расслабиться невозможно. И в какой-то момент – у них играет музыка тематическая, индийская – там запели: «А-а-а-а...». А у меня вдруг в плече зажим

какой-то случился – дикая боль. И я тоже под музыку: «А-а-а-а...». Это было забавно. А в конце, когда мы все лежали с закрытыми глазами, рядом со мной захрапел мужчина какой-то – видимо, заснул. И я подумал: «Ну нет, так я тоже не смогу расслабиться!» В итоге получилась очень смешная история про человека, который никак не мог расслабиться там, где по идее все на это направлено. Вот так комедийный сюжет может родиться прямо из жизни.

Где еще искать вдохновение? Заниматься спортом, читать хорошие книги (лучше – классику), смотреть качественные фильмы, слушать музыку, путешествовать. Важно делать добрые дела, помогать людям. Это очень мотивирует и заряжает. И не надо забывать, что мы родились на планете Земля – единственной из известных нам, где есть жизнь. Представляйте себя частью чего-то большого и ставьте глобальные цели. Тогда вы сможете творить и помогать другим.





### Полина Мишурова

Руководитель Академии цирка Alean Family Sputnik, режиссер-постановщик театрализованных представлений и праздников

– Недавно у меня появилась задача – придумать цирковую неделю. Как рождалась идея? Через восприятие искусства – музыки, кино, литературы, спектаклей, театрализованных и цирковых программ. К примеру, я увидела клип о ребенке, который хотел стать летчиком и исполнил свою мечту, когда вырос. Эта история отложилась в памяти. Потом у себя дома обратила внимание на лежащий на антресоли чемодан и вспомнила фильм «Фантастические твари», где чемодан персонажа был волшебным. Почему бы не использовать это как мистический оборот в сюжете постановки? Далее где-то услышала песню со словами «Для полета в космос ракета не нужна». Эта фраза отпечаталась в сознании. В одной цирковой программе увидела акроба-

тическое колесо Сира – оно напомнило мне кольцо Сатурна. Вот так по кусочкам благодаря наблюдениям и фантазии сложилась идея шоу, которое мы сделаем с участниками каникул. Это будет постановка о мальчишке, который мечтает попасть в космос. А отправиться в путешествие по галактикам ему поможет мир сновидений и тот самый чемодан.

Вдохновение приходит из жизни и опыта. Главное – уметь подмечать и раскладывать эти наблюдения по полочкам внутреннего хранилища, которое есть в сознании. Там все по отсекам – музыкальные композиции, образы, идеи костюмов и реквизита, цитаты. И в нужный момент мозг, как кубик Рубика, сам соберет из них картинку.

А еще один из главных источников моего вдохновения – это дети, которые приезжают к нам на цирковые каникулы. Их горящие глаза и способности, о которых они пока не знают. Хочется их раскрыть и подарить веру в чудо, которое ребята смогут воплотить сами с помощью собственного таланта.



### Александр Васильев

Руководитель Академии танца Alean Family Biarritz, хореограф-постановщик

– Меня заряжают выступления с артистами и участие в масштабных мероприятиях с моей танцевальной командой. Это в хорошем смысле стрессовые ситуации, в которых много физической работы, впечатлений. После такого я очень вдохновлен, во мне много танцевальной лексики. Еще мозг здорово работает, когда нужно придумать что-то срочно, поставить хореографию здесь и сейчас.

На творчество влияет эмоциональное состояние. Причем не обязательно хорошее. Счастье, злость и печаль – те три эмоции, которые вдохновляют на очень крутые вещи. Также роль играет время года: летом, осенью и весной природа сама по себе

мотивирует на творческий процесс. Самый сложный период для вдохновения – это зима, когда организм спит. Выручают фильмы, книги, музыка, спектакли – дополнительная информация, которая развивает мозг и насыщает сознание чем-то новым.

Помните, что период тишины, спокойствия и даже застоя – это нормально. Не всегда творчество идет в гору максимально быстро. В какой-то момент вы будете делать то же самое, повторять те же ошибки. Многие думают, что это ступор и больше развития не будет. Нет. Эта тишина, эта ровная линия – ступень к взрыву. Время монотонности в творчестве обычно бывает перед тем, как вы поменяетесь. Самое важное – развиваться, улучшать свои навыки. И еще, конечно, важно отдыхать. Не забывайте делать то, что приносит вам удовольствие: почитайте увлекательную книжку, приготовьте любимое блюдо, проведите время на природе. И вдохновение придет.

# МАГАЗИН ФИРМЕННОЙ ПРОДУКЦИИ ALEAN COLLECTION

Полезные подарки  
и сувениры для вас и  
ваших близких – приятное  
напоминание о лучших  
мгновениях отдыха у моря.



**СОЧИНСКИЕ  
СПЕЦИИ ALEAN –  
АССОРТИ 5 БАНОК**



**ПОДАРОЧНЫЙ НАБОР №2  
«ЛАВАНДА» ALEAN**

Соль для ванн, свеча из вощины, саше



**ЧАЙ МАСАЛА  
ALEAN**



**ЧАЙ ЗЕЛЕНый С  
ФРУКТАМИ И ТРАВАМИ  
ALEAN**

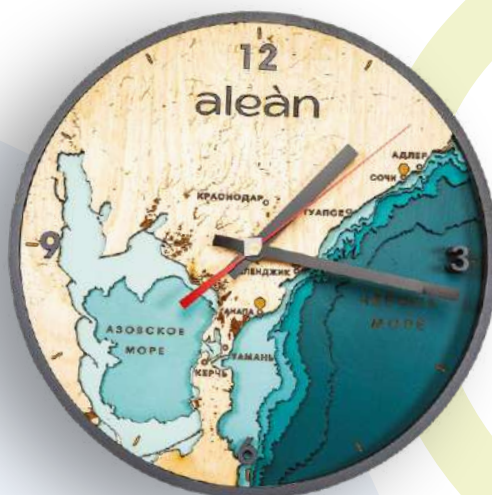




**ВЯЗАНЫЙ ПЛЕД  
ALEAN**



**СУМКА ПОЯСНАЯ  
ALEAN**



**ЧАСЫ НАСТЕННЫЕ  
ALEAN**

**ALEAN FAMILY DOVILLE**

📍 *Souvenir, корпус «Шале»*



# «ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ – ЛЮБОВЬ»

*В начале 2024 года в рамках Международной премии пищевой безопасности гостиничная компания Alean Collection была признана лучшей сетью отелей по организации питания в формате «Ультра все включено» (подробнее об этом на стр. 04).*

*В чем секрет успеха наших курортов и как получаются завтраки, обеды и ужины, которые из раза в раз приятно удивляют гостей? Об этом и не только шеф-повар Alean Family Doville поведал в своей колонке. А еще поделился рецептами самых изысканных и полезных блюд шведского стола.*

Волею судьбы в 2017 году я с огромной радостью попал в команду семейного курорта Alean Family Doville. Компания Alean Collection оказалась отдельной страной – великолепной и перспективной – с интересной историей и большим будущим. И, конечно, со своими «семейными» традициями, ведь и наши курорты – семейные.

Департаменты питания отелей развиваются стремительно. Каждый год мы добавляем в свой багаж успешные наработки и новые веяния: расширяем линии питания по различным направлениям, сотрудничаем с медийными личностями, например, с Юлией Высоцкой – это в свое время помогло взять курс на линию здорового питания. Постепенно в курортах сети появлялись гастрономические фестивали, тематические дни, посвященные разным странам и кухням нашей планеты. Именно благодаря постоянному развитию сегодня Alean Collection – лучшая сеть по организации питания в формате «Ультра все включено». Недавно этот факт подтвердили на международной профильной премии. С этим согласны и наши гости, что не может не радовать.

Когда меня спрашивают о главном кулинарном секрете, я отвечаю: для любого блюда в первую очередь требуется один ингредиент – любовь.

Также важно понимать, что мода скоротечна и изменчива, а все новое – это хорошо забытое старое, только в другой подаче и сложности приготовления. Поэтому советую делать акцент на современное украшение стола, нежели на трендовые блюда.

Из миллиона воплощенных в жизнь рецептов хочется поделиться с вами самыми запоминающимися, легкими, полюбившимися нашим гостям. И конечно, это блюда для здорового рациона, ведь скоро лето, и мы все хотим встретить его в идеальной форме...

Готовы готовить? Приступим!

## ДЕНИС ПОД

Шеф-повар  
Alean Family Doville







## ШОССОНЫ ИЗ ШПИНАТА

📊 16 шт. ⌚ 30 минут

### Ингредиенты:

- 1 кг промытых и очищенных листьев шпината;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- 8 стеблей зеленого лука, нарезанных кольцами;
- 2 ст. л. нарезанной мяты;
- 2 ст. л. нарезанного укропа;
- 1 ч. л. сахара;
- 1 ч. л. черного перца;
- 150 г рикотты
- 250 г размятой феты;
- 125 г тертой моцареллы;
- 2 слегка взбитых яйца;
- 500 г теста фило;
- 2 ст. л. оливкового масла, смешанного с 75 г растопленного сливочного масла.

### Способ приготовления:

1. Залейте шпинат кипящей водой и дайте постоять, пока он не обмякнет. Слейте воду и хорошо отожмите. Измельчите шпинат.
2. Разогрейте оливковое масло и 2 минуты обжаривайте зеленый лук, затем положите его в миску. Добавьте шпинат, мяту, укроп, сахар, перец, сыры и яйца, хорошо перемешайте.
3. Смажьте лист теста фило смесью масел. Накройте другим листом. Повторите еще раз. Разрежьте листы на 2 или 4 одинаковые полоски и на конец каждой полоски положите по 1 сл. л. начинки.
4. Несколько раз загните тесто треугольником по всей длине полоски. Выложите треугольники на противень, покрытый вощеной бумагой.
5. Выпекаем 15-20 минут в заранее разогретой до 200 °С духовке, чтобы получились хрустящие и румяные шоссосны.

Кстати, шпинат богат витаминами группы В и К, клетчаткой, пищевыми волокнами, крахмалом, бета-каротином, натрием, железом, цинком, фосфором и другими полезными микроэлементами. Удивительно, но в процессе термической обработки листья шпината сохраняют 98% ценных веществ! При этом калорийность растения составляет всего лишь 23 ккал на 100 г продуктов.

**Важно!** Не стоит включать шпинат в повседневный рацион питания, если у вас присутствуют патологии кровеносной системы. Также запрещается употреблять продукт наряду с назначенными антикоагулянтами, которые воздействуют на свертываемость крови.

Пока наши замечательные шоссоны запекаются, приготовим полезный, легкий и быстрый салат из африканской кухни.



## ТУНИССКИЙ САЛАТ

🍴 4 порции

🕒 15 минут +10 минут настаивания в холодильнике

### Ингредиенты:

- ½ красного перца;
- ½ зеленого перца;
- ½ желтого перца;
- 4 молодые луковицы с перьями;
- 15 г промытой и просушенной кинзы;
- 2 помидора;
- ½ свежего огурца;
- 1 биолимон;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- 2 щепотки соли;
- Черный молотый перец.

### Способ приготовления:

1. Помойте все овощи. У перцев удалите семечки, ножки и белые перепонки. У лука – корни. Измельчите зелень.

2. Нарежьте перья лука кольцами. Луковицы разрежьте на 4 части и нарежьте ломтиками. Остальные овощи нарежьте кубиками размером 5 мм.

3. Снимите с лимона цедру и выжмите сок. Заправьте овощи лимонным соком и маслом, добавьте измельченную с помощью мелкой терки цедру, соль, перец. Посыпьте кинзой и перемешайте. Перед подачей уберите в холодильник минимум на 10 минут.

Наверное, вы задаетесь вопросом: что за таинственный биолимон появился в нашем рецепте? Объясняю: если у вас дома растет лимонное деревце, вы ничем его не опрыскиваете и не подкармливаете, то на нем вырастут самые натуральные биолимончики – экологически чистые.



*Также хочется поделиться с читателями*

*безумно простым и быстрым в приготовлении, а главное – очень вкусным блюдом, которое пользуется колоссальным спросом в буфете здорового питания у наших дорогих гостей:*

## **ФРИТТАТА С МОЛОДЫМИ КАБАЧКАМИ ИЛИ ЦУКИНИ**

📊 6 порций ⌚ 20 минут

### **Ингредиенты:**

- 12 яиц;
- 3 средних молодых кабачка или цукини;
- 1 зубчик чеснока;
- ½ маленького пучка мяты;
- ½ маленького пучка базилика;
- 50 г свеженатертого пармезана;
- 4 ст. л. оливкового масла;
- Соль, перец – по вкусу.

Это блюдо можно приготовить с любыми овощами, которые вам нравятся: обжаренными артишоками, зеленым горошком, зеленой спаржей, сладким перцем, томатами и так далее.

### **Способ приготовления:**

1. Заранее измельчите зелень, кабачки (или цукини).
2. В сковороде разогрейте немного оливкового масла, положите чеснок и кабачки. Обжаривайте 5 минут. Достаньте чеснок, немного посолите и поперчите.
3. Взбейте яйца вилкой или венчиком. Добавьте тертый сыр пармезан, нарезанную зелень, немного соли и перца.
4. Влейте яйца на кабачки и обжаривайте на довольно сильном огне, часто встряхивая сковороду.
5. Когда яйца начнут схватываться по краям, заверните края к центру. Когда дно схватится, накройте сковороду большой тарелкой и быстро переверните.
6. Добавьте в сковороду 1 ст. л. оливкового масла и аккуратно стряхните туда омлет, чтобы подрумянить его с другой стороны. Фриттата должна быть румяной снаружи и нежной внутри.



А завершить наш кулинарный мастер-класс в печатном формате я хочу, конечно же, десертом. Это самая популярная сладость кафе «Карамелька», которую любят не только дети, но и взрослые. По нашей статистике большинство гостей просят поделиться именно этим рецептом.



## МОРКОВНЫЙ КЕКС (МАФФИН)

📊 8 порций ⌚ 1 час 10 минут

### Ингредиенты:

- 180 г муки;
- 4 г разрыхлителя;
- 4 г соды;
- 4 г молотой корицы;
- 4 г соли;
- 3 яйца;
- 210 г сахара;
- 140 мл подсолнечного масла;
- 60 г яблочного пюре;
- 225 г тертой свежей моркови;
- 50 г порезанных грецких орехов;
- 45 г изюма;
- 5 г сливочного масла (для смазывания).

По желанию кекс можно глазировать растопленным шоколадом или украсить сахарной пудрой.

**Совет:** не забудьте забрать журнал с рецептами с собой, чтобы приготовить эти чудесные блюда дома.

### Способ приготовления:

1. Заранее разогрейте духовку до 180 °С. В середину поставьте решетку, на нее – противень. Смажьте сливочным маслом форму для кексов размером 28 см. *Маленькая хитрость: чтобы вышли лишние пузырьки воздуха и тесто лучше улеглось в форме, постучите ею о рабочую поверхность.*
2. В миске смешайте муку, соду, разрыхлитель, пряности и соль. В середине сделайте ямку.
3. В другой миске взбейте яйца, чтобы растеклись желтки. Добавьте сахар и взбивайте до кремообразной консистенции. Далее, продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте подсолнечное масло
4. Добавьте яблочное пюре.
5. Получившуюся смесь добавьте в ямку в муке.
6. Вымешивайте лопаткой. Добавьте тертую морковь, орехи и изюм. Продолжайте вымешивать до однородной консистенции, а затем выложите тесто в форму для кекса.
7. Выпекайте кекс в духовке на противне в течение 55 минут. Когда кекс будет готов, проведите ножом между ним и стенками формы. Дайте постоять 15 минут, прежде чем достать блюдо из формы. Подавайте на стол, нарезав ломтиками толщиной 2 см.



# КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

*Для любимых,  
милых и родных*

Праздник у близкого  
человека?

Мы с удовольствием  
поможем организовать  
лучшее поздравление:

- Украсим номер или столик  
в ресторане композицией  
из воздушных шаров;
- Доставим эксклюзивный  
букет из свежайших цветов  
прямо в номер.

ALEAN FAMILY BIARRITZ

+7 938 870-00-81, 1060



# esséntie

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

## УХОДЫ ЗА ТЕЛОМ ОТ COMFORT ZONE



### ИНТЕНСИВНАЯ ТЕРАПИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА BODY STRATEGIST THERMAL 3-B-1

Мощный контрастный уход для моделирования фигуры, эффект которого виден уже после первой процедуры.

#### Этапы:

- Термогенная фаза активизирует ткани;
- Липолитический массаж стимулирует расщепление жира и моделирует фигуру;
- Финальная дренирующе-тонизирующая фаза снимает отеки, оживляет, выводит лишнюю жидкость.

🕒 90 мин. | 7 100 ₺

### ОМОЛОЖЕНИЕ И УПРУГОСТЬ

Бифазная кремово-гелевая маска с органическим маслом таману и экстрактом зеленого грецкого ореха уплотняет и насыщает кожу, увеличивает гидратацию, способствует уменьшению растяжек и антиоксидантной защите.

🕒 90 мин. | 7 100 ₺

### ТЕРМАЛЬНАЯ ДЕТОКСИКАЦИЯ BAGNI DI PISA

Водорослевая маска Bagni Di Pisa с термальной водой и смесью эфирных масел способствует детоксикации, питанию и укреплению кожи, а также производит антицеллюлитное и липолитическое воздействие.

🕒 90 мин. | 7 100 ₺

### ЛЕГКОСТЬ НОГ

Процедура для ног с проблемой застоя жидкости, тяжести и напряжения. Улучшает кровообращение за счет использования натуральных экстрактов конского каштана, баобаба и эфирных масел. Результат — длительное ощущение легкости и свежести, прилив жизненных сил.

Благодаря охлаждающему эффекту процедура рекомендована в теплое время года.

🕒 45 мин. | 4 400 ₺



ALEAN FAMILY DOVILLE

+ 7 800 100-14-92

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## «ШАТО АНДРЕ»

Семейная винодельня, на территории которой расположен целый агротуристический комплекс: 86 га виноградников, пасака, фермерское кафе, аутентичный погреб для хранения вина, мини-ферма, фруктовый сад, смотровая башня, отель и детская площадка. Эстетичные локации для лучших фотографий, потрясающие виды, чистый воздух и отличное вино – здесь точно стоит побывать, чтобы прочувствовать южную атмосферу.

### **Дополнительные расходы:**

Входной билет (взрослый/детский), дегустация.

**Продолжительность:** до 4 часов



## «САФАРИ-ПАРК» И НАБЕРЕЖНАЯ ГЕЛЕНДЖИКА

«Сафари-парк» – это первый на Черноморском побережье реабилитационный центр для животных с непростой судьбой. В просторных вольерах проживают медведи, львы, тигры и другие звери и птицы из разных уголков планеты.

Также здесь расположена самая длинная и высокая канатная дорога побережья. Вы подниметесь на вершину Маркотхского хребта и насладитесь сказочными видами на Геленджик с высоты птичьего полета.

**В стоимость входят:** транспортные услуги, экскурсионное сопровождение в дороге и на территории, обзорная экскурсия по набережной

**Дополнительные расходы:** входной билет в «Сафари-парк» (взрослый/детский), билет на канатную дорогу

**Продолжительность:** 7-8 часов



## «СТАРЫЙ ПАРК» В КАБАРДИНКЕ

Гостеприимное парковое пространство, где природа и архитектура гармонично дополняют друг друга, а разные виды искусств сосуществуют в синергии. Здесь воплотилась идея запечатлеть мировую культуру в 40 архитектурных объектах. Вы совершите кругосветное путешествие, не выходя за пределы парка, пройдете путь сквозь эпохи и увидите растения из дальних уголков планеты. Также на территории пространства есть музеи, частный театр и картинная галерея.

**В стоимость входят:** транспортные услуги, экскурсионное сопровождение в дороге, пешая прогулка по набережной Кабардинки, сопровождение в музей «Старый парк».

**Дополнительные расходы:** входной билет в «Старый парк» (взрослый/детский).

**Продолжительность:** 4-5 часов



# КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

## MAJESTIC BY ALEAN

+7 (939) 863-46-17, 1000



# MAJESTIC BY ALEAN ПРИГЛАШАЕТ В SPA



*Уникальные Spa-программы, разные виды массажа, пилинг, обертывание и многое другое – выбирайте подходящую процедуру и будьте уверены: удовольствие и польза гарантированы. В Spa-комплексе вы отдохнете душой и телом и максимально расслабитесь, проживая моменты истинного удовольствия.*

## **МАССАЖ ОБЩИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ**

Одна из самых полезных и приятных процедур, которая способствует укреплению здоровья и дарит невероятное наслаждение. Массаж снимает боль и напряжение в мышцах и суставах, улучшает качество кожи, нормализует кровообращение и работу лимфатической системы. При этом вы получаете колоссальное расслабление всего тела и ни с чем не сравнимые тактильные ощущения.

## **МАССАЖ ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ ОБЩИЙ**

Способствует повышению тонуса всего организма, устраняет отеки и тяжесть в ногах, тем самым предупреждая развитие варикозной болезни. Благодаря процедуре уменьшается целлюлит в области бедер и ягодиц, а также усиливается процесс жиросжигания в период активных физических нагрузок. Процедура приятно расслабляет и не вызывает побочных эффектов.

## **МАССАЖ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ ОБЩИЙ**

Сочетание специальных массажных приемов с интенсивным механическим воздействием на

проблемные зоны. В ходе процедуры глубоко прорабатывается подкожно-жировая клетчатка, за счет чего увеличивается приток и отток лимфы и межклеточной жидкости, а из организма выводятся токсины и шлаки.

## **ТАКЖЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ SPA-УХОДЫ:**

- «Шоколадное удовольствие» – для гладкой кожи и хорошего настроения;
- «Стройный силуэт» – для укрепления мышц и улучшения контуров тела;
- Anti-age – для сохранения молодости и корректирования возрастных изменений;
- «Экспресс-релакс» – для снятия усталости и восстановления жизненных сил.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ SPA-КОМПЛЕКСА:**

- Каждому имениннику скидка 15% на Spa-услуги;
- При покупке 3-х Spa-услуг единым чеком – скидка 10 %.

MAJESTIC BY ALEAN

☎ +7 (939) 863-46-17, 016

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

*Индивидуальные и групповые экскурсии*

- Обзорные экскурсии по Сочи
- Роза Хутор и Красная поляна
- Олимпийский парк и шоу фонтанов
- Форелевое хозяйство
- Ферма Экзархо
- Волшебная Абхазия

**ALEAN FAMILY SPUTNIK**

📍 *Ресторан MONTVERT, 1 этаж*



☎ **4004, +7 (918) 623-15-42**

# МАГАЗИН ФИРМЕННОЙ ПРОДУКЦИИ ALEAN COLLECTION

Эксклюзивная коллекция мягких игрушек ALEAN



## БЕЛОЧКА ВИКИ

Мягкая игрушка  
из искусственного  
меха и синтепона.  
Гипоаллергенна



## БЕЛЬЧОНОК ЧИКИ

Мягкая игрушка  
из искусственного  
меха и синтепона.  
Гипоаллергенна



## ОСЬМИНОГ

Мягкая игрушка  
из искусственного  
меха и синтепона.  
Гипоаллергенна



## ДЕЛЬФИН

Мягкая игрушка  
из искусственного  
меха и синтепона.  
Гипоаллергенна



## ЧЕРЕПАХА

Мягкая игрушка  
из искусственного  
меха и синтепона.  
Гипоаллергенна



## КРАБ

Мягкая игрушка  
из искусственного  
меха и синтепона.  
Гипоаллергенна

New

Скоро в продаже!



БЕЛЬЧОНОК  
АРЧИ



БЕЛОЧКА  
КРИСТИ



БЕЛОЧКА  
СЬЮЗИ



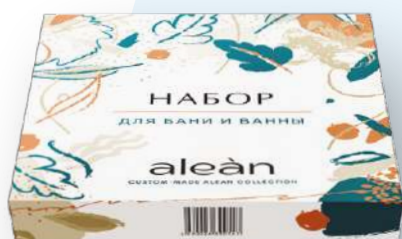
БЕЛЬЧОНОК  
РИКИ



ALEAN FAMILY SPUTNIK

📍 BOUTIQUE, 1 корпус, 1 этаж





### НАБОР ДЛЯ БАНИ №1 ALEAN

Мыло ручное, масло  
эвкалипта, природны  
пемза, заправка для бани



### НАБОР ДЛЯ БАНИ №2 ALEAN

Шапка для парилки, рукавица,  
многоцветный коврик



### ПОДУШКА ТРАВЯНАЯ ALEAN 20X30

Мята, лаванда, шалфей,  
ежевика, пустырник



### ПОДАРОЧНЫЙ НАБОР «ЛАВАНДОВЫЙ ВЗРЫВ» ALEAN

3 бомбочки для ванны

## MAJESTIC BY ALEAN

Стоимость уточняйте  
у продавцов



+7 (939) 863-46-17, 1000

# СВЕЖИЕ МОРСКИЕ МОЛЛЮСКИ

*Полезные свойства изысканных деликатесов*

## УСТРИЦА

Устрицы относятся к числу наиболее полезных морепродуктов: они низкокалорийны (всего 60 ккал на 100 г) и содержат большое количество витаминов и минеральных веществ, среди которых железо, медь, кальций, йод и фосфор. А еще этот небольшой моллюск – подлинный кладезь незаменимых для человека жирных кислот, в первую очередь – омега-3. Они укрепляют нервную, иммунную и сердечно-сосудистую системы, снижают уровень холестерина.

Устрицы производят и еще один пикантный эффект, о котором слагают легенды: моллюски являются сильным афродизиаком. Говорят, в свое время это качество восхищало самого Казанову. Рекомендуем проверить правдивость этого факта опытным путем – в Le Petit Cafe представлены свежайшие моллюски, которые удивят вас непревзойденным вкусом и точно не оставят равнодушными.



## МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК

Морской гребешок практически не содержит жиров и углеводов, зато крайне богат белком. В 100 г гребешков менее 100 Ккал. А еще на 100 г филе морского гребешка приходится в 150 раз больше йода, чем на 100 г говядины. И это не считая других полезных микроэлементов – кобальта, магния, цинка. Гребешок является рекордсменом по содержанию витамина B12, необходимого для нормальной работы нервной системы, а его регулярное употребление способствует снижению уровня холестерина и помогает похудеть.







## СПИЗУЛА

Нежное сладковатое мясо спизулы – диетический продукт, богатый калием, магнием, фосфором, йодом, марганцем и железом. Врачи рекомендуют регулярно употреблять спизулу людям, которые стремятся сбросить лишний вес, имеют предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или слабое зрение. Также спизула активизирует кроветворную функцию и нормализует работу нервной системы.

## МОРСКОЙ ЁЖ

Иглокожий моллюск обладает большой питательной ценностью: икра морского ежа содержит витамины группы В, А, D и Е, магний, цинк, жирные кислоты и массу других полезных микроэлементов. Благодаря этому блюдо благотворно влияет на организм: является мощной поддержкой для нервной системы в период стрессовой перегрузки, значительно активизирует работу репродуктивной и кровеносной систем человека, выводит токсины и укрепляет капилляры головного мозга, служа мощной профилактикой инсульта и склероза.



## АНАДАРА

Единственный двустворчатый моллюск, который обладает кровеносной системой и содержит гемоглобин. Это один из самых дорогих деликатесов в Японии. Чтобы получить максимум пользы для организма, его употребляют сырым – с приправами. Кровь анадары также принято пить сырой: она напоминает натуральную морскую воду с ярко выраженным привкусом железа. Такой напиток является мощнейшим энергетиком, как и мясо анадары, которое обладает тонизирующим эффектом.



## УХОДЫ ЗА ЛИЦОМ ОТ IMAGE SKINCARE

### МНОГОУРОВНЕВЫЙ ЛИФТИНГ CLINICAL COUTURE

Комбинированный пилинг с ферментами, кислотами и витамином С обеспечивает моментальное преобразование кожи, улучшает ее текстуру без раздражения и шелушения, способствует обновлению клеток эпидермиса. Кожа становится гладкой, бархатистой и эластичной, а морщинки – менее заметными.

**Показания:** уставшая, тусклая кожа, морщинки, расширенные поры, сниженный тонус.

**Результат:** лифтинг, сияние, увлажнение, красивый и ровный цвет лица, ощущение свежести, укрепление сосудов.

⌚ 60 мин. | 7 100 ₽

### ОСВЕТЛЕНИЕ КОЖИ – РОВНЫЙ ТОН И СИЯНИЕ

Осветляющий уход для безупречного тона кожи: устранение тусклого, серого оттенка, осветление пигментации. Энзимный тыквенный пилинг удаляет ороговевшие клетки и способствует проникновению активных компонентов в глубокие слои кожи. Сочетание витамина С, более десяти осветляющих растительных экстрактов, масел и увлажняющих компонентов дает моментальный эффект внутреннего свечения и глубоко увлажняет кожу.

**Показания:** тусклая кожа, неровный тон, пигментные пятна.

**Результат:** яркий, ровный тон; увлажненная, ухоженная и сияющая кожа.

⌚ 60 мин. | 6 100 ₽

### АНТИ-АКНЕ CLINICAL COUTURE ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Глубокое очищение кожи и пор – сочетание терапевтического пилинга и механической чистки в одной процедуре. Уход направлен на уменьшение воспалений и жирного блеска, очищение и сужение пор, создание ровного и матового тона.

**Показания:** жирная кожа, предрасположенность к акне, комедоны, акне I-IV степени.

**Результат:** гладкая матовая кожа, чистые поры, уменьшение воспалений.

⌚ 60 мин. | 6 800 ₽



ALEAN FAMILY DOVILLE

+7 800 100-14-92

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# КОНСЬЕРЖ- СЕРВИС

*Подарите  
близким яркие  
эмоции!*

– **Организация вашего праздника**

– **Заказ воздушных шаров:**

- Композиция из шаров
- Хромированные шары
- Шары из фольги с надписью
- Шар-цифра

– **Заказ цветов:**

- Композиции на любой вкус и бюджет
- Букетные открытки
- Конверты для денег

Информацию о наличии и стоимости товаров уточняйте у специалистов по работе с гостями или администратора.

MAJESTIC BY ALEAN

 +7 (939) 863-46-17, 1000

## ALEAN FAMILY DOVILLE

Россия, г. Анапа, Пионерский проспект, д. 14  
[www.dovilleresort.ru](http://www.dovilleresort.ru)

## ALEAN FAMILY RIVIERA

Россия, г. Анапа, Пионерский проспект, д. 28  
[www.rivieraresort.ru](http://www.rivieraresort.ru)

## ALEAN FAMILY BIARRITZ

Россия, г. Геленджик, Маячная улица, д. 9  
[www.biarritzresort.ru](http://www.biarritzresort.ru)

## ALEAN FAMILY SPUTNIK

Россия, г. Сочи, Новороссийское шоссе, д. 17/1  
[www.sputnikresort.ru](http://www.sputnikresort.ru)

## MAJESTIC BY ALEAN

Россия, г. Анапа, Пионерский проспект, д. 20м  
[www.majestik-hotel.ru](http://www.majestik-hotel.ru)

---

ЕДИНАЯ СЛУЖБА БРОНИРОВАНИЯ:

☎ 8 (800) 250 00 30

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



Alean  
Collection



Alean Family  
Doville



Alean Family  
Riviera



Alean Family  
Biarritz



Alean Family  
Sputnik



Majestic by  
Alean

ССЫЛКИ НА ПРИЛОЖЕНИЯ ОТЕЛЕЙ:



Alean Family  
Doville



Alean Family  
Riviera



Alean Family  
Biarritz



Alean Family  
Sputnik



Majestic by  
Alean

alean  
collection

[ALEANFAMILY.RU](http://ALEANFAMILY.RU)