**Оздоровительная программа**

Thyssen House представляет уникальную программу похудения, омоложения и очистки организма на основе метода Биомаркер - современная технология снижения веса, основанная на тесте кожной гальванизации и исследовании амилазы слюны.

В основе программы лежит индивидуальная эффективная методика похудения и диета, персональные советы и способы, как преодолеть переедание и другие причины избыточного веса, очищение организма, решение, как восстановить растянутую кожу, как закрепить эффект похудения.

**На весь период программы:**

- Диагностика, контроль и консультации диетолога.

- Сопровождение фитнесс-инструктора.

- Индивидуальный подбор массажей.

- SPА - уход под руководством опытного косметолога.

- В программу также включены беседы-дискуссии:

«О лечебных свойствах Крымских трав»

«О сокотеррапии»

«О правильном питании»

«О пользе массажа, а также краткий курс самомассажа»

**Сейчас существует множество программ похудения и очищения организма.**

**В чем же состоит уникальность программы?**

* Уникальность метода
* Уникальность питания
* Уникальность месторасположения
* Комплексность подхода
* Индивидуальность
* **Диагностика по Методу Биомаркер**. При помощи видеогемосканирования, аппаратного метода определения пищевой непереносимости продуктов «Биомаркер» наши специалисты могут точно диагностировать, какое количество необходимых веществ вам не хватает и какое питание назначить именно вам для исправления ситуации. Аппаратные исследования покажут любые изменения метаболизма, приводящие к набору веса и выпадению волос.

Основой программы является нормализация работы всех жизненноважных органов путем очищения организма, выведения шлаков, нормализация работы кишечника и как следствие укрепление иммунитета, снятие нагрузки с организма, улучшение кровообращения и питание всех тканей необходимыми и полезными микроэлементами.

Наша программа направлена на долгосрочный эффект, мы докажем вам что здоровое питание и вкусная еда могут быть синонимами. И даем Вам знания, которые останутся с вами навсегда помогут сохранить красоту и здоровье на многие годы.

* **Питание**

**Мы** – это то, что мы едим и пьем, поэтому в основе нашего здоровья и внешнего вида лежит здоровое сбалансированное питание и достаточное количество жидкости.

В основе множества проблем нашего организма лежит привычка неправильно питаться или по-другому, питаться так, как «не устраивает» наш организм. Основополагающая нашей программы – разработка индивидуальной карты меню по схеме согласно результатам диагностики с тем набором продуктов, которые будут необходимы и полезны Вашему организму.

**В меню** используются только свежие, натуральные крымские продукты, многие из которых мы выращиваем сами. Соки - только свежевыжатые, натуральные йогурты - собственного приготовления, зеленые фитококтейли из трав, выращенных на собственном приусадебном участке, чаи из лечебных трав и ягод Крыма. И чистейшая минеральная вода с вершин крымских гор, которая прошла мягкую очистку и сохранила необходимые микроэлементы.

Фрукты и овощи служат своего рода мусорщиками нашего организма, выводя из него токсины и различные вредные отходы. Очистив наш организм, они питают его водой, глюкозой, витаминами, минералами, белками, клетчаткой и различными микронутриентами.

* **Уникальное место**

**Тиссен Хаус, Крым**

100% людей нашей планеты, живущих в мегаполисах и ведущих суперактивный образ жизни подвержены воздействию плохой экологии, неправильному питанию и, конечно стрессам. Мы предлагаем изменить ситуацию кардинально, хотя бы на период программы.

Южный Берег Крыма - уникальное место по своим оздоровительным свойствам - мягкий климат, идеальная влажность воздуха, насыщенность воздуха частичками морской соли и фитонцидами крымской сосны, благотворно влияют на процессы оздоровления организма.

Ежедневные терренкуры по красивейшим заповедным местам Гурзуфа, парки с векомыми деревьями, хвойные рощи и тенистые аллеи, живописные улочки Гурзуфа и поргулки вдоль моря - все это создает эффект антистресса, кислород наполняет все клетки организма и дарит ощущение легкости и блажества.

Как показывает практика оздоровление проходит намного эффективнее, если это происходит вне привычной среды обитания, никаких семейных забот, только забота о себе, своем здоровье в атмосфере умиротворения и отдыха.

* **Комплексность программы**

Это залог успешных результатов по очищению и оздоровлению организма: обследование, консультация и наблюдение диетолога, составление индивидуального меню, разработка плана тренировок и процедур по телу - все это и есть комплекс по оздоровлению в Тиссен Хаус.

С вами по программе работает целый штат профессиональных специалистов:врач- диетолог, врач- терапевт (массажист), профессиональный тренер - инструктор, повара международного класса, которые сделают все, чтобы время потраченное вами на прохождение программы оздоровления принесло вам максимальный эффект.

* **Диета**. Основа всего комплекса программы оздоровления. Вам не придется заглядывать в холодильник в поисках нужнух продуктов, ходить по магазинам и готовить, ведь это всегда отвлекает и искушает. Все самое свежее вкусное и полезное будет одано вам в ресторане Thyssen House в нужное время и в нужном количестве. Только свежие экологически чистые продукты, изысканные и легкие блюда, индивидуальный рацион питания позволит организму не тратить усилия на переваривание, а заняться более важными функциями, такими как улучшение функций всех органов и систем, всстановление сил и накопление энергии.
* **Спорт, физическая активность.** Занятия спортом помогут вам укрепить здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройной и привлекательной. К вам вернутся энергия и бодрость духа, у вас появится естественная потребность больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе.
* **Массажи.** Обязательная часть комплексного воздействия на тело для получения желаемого результата. Массаж для похудения чаще всего приносит удовольствие, а не заставляет страдать, как это свойственно большей части средств и методик, направленных на избавление от лишнего веса. Антицеллюлитный массаж - это силовой массаж при котором разгоняется кровь, прокачивается лимфа, в конечном счете значительно ускоряется обмен веществ.
* **Антицеллюлитные обертывания.** Неотъемлемаячасть комплексной программы**.** Обёртывания необычайно полезны для здоровья и красоты, и, тем не менее, их секрет очень прост. Обёртывания тела позволяют интенсифицировать обменные процессы подкожной клетчатки, уменьшить теплоотдачу с поверхности кожи и увеличить проникающие способности массажных кремов в более глубокие слои кожи и подкожной жировой клетчатки.
* **Дыхательные упражнения.** В обмене веществ наиактивнейшее участие принимают кислород и углекислый газ. Без соответствующей концентрации кислорода и углекислого газа в крови и тканях невозможно нормальное окисление и синтез ни одного биологического вещества. Нормализация газообмена в организме важный шаг на пути к похудению и сброса веса. Нормализовать газообмена проще всего с помощью специальных дыхательных упражнений, которые будут способствовать и похудению.
* **Ходьба.** Ходьба оказывает благоприятное воздействие на метаболизм: улучшается выработка энергии, рационально расходуются жировые запасы, устраняется лишний вес. Ходьба — одна из самых эффективных форм борьбы со стрессом и его симптомами: душевным волнением, напряжением, нервозностью, бессонницей, сердцебиением. Ходьба преображает ноги, борется с целлюлитом и предполагает значительный расход калорий. Ходьба в умеренном темпе сжигает 500 калорий в час, а при быстрой ходьбе и подъемах результат удваивается!
* **Плавание. Морская вода.** Во время плавания человек находиться в положении лежа и как бы в состоянии невесомости. Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышци, ощутить свободу движений. Во время занятий плаванием активно тренируются мышцы рук, плеч, живота, ягодиц и бедер. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем, заметно повышает уровень обменных процессов. Особенно целебно воздействие морской воды, благодаря ее химическому составу , высокое содержание солей, йода и минералов в морской воде очень хорошо влияет на тело человека.
* **Баня. Хамам.** Неправильное питание, гиподинамия, сидячий образ жизни, стрессы — все это не способствует укреплению нашего здоровья. С возрастом количество циркулирующей в мышцах крови уменьшается почти наполовину. Здоровье, иммунитет, общее состояние человека зависит от такого важного показателя, как кровеобмен. Поэтому так ценно то, что в бане приходит в движение депонированная (резервная) кровь. Усиление кровообращения приводит к повышению температуры тела, а в итоге обмен веществ проходит активнее. Выводится большое количество шлаков через кожу. От воздействия бани лучше усваиваются белки, жиры, углеводы, микроэлементы — словом, все, что необходимо для жизнедеятельности.

Участие в лечебной программе гарантирует Вам улучшение функционального состояния всех органов и систем организма, нормализацию обмена веществ и способствует потере лишних килограммов. Кроме того, Вы получаете бесценные рекомендации по культуре питания и здоровом образе жизни.

* **Индивидуальность**

Каждый человек уникален, во всем мире не найти двух абсолютно одинаковых людей, поэтому высокая эффективность достигается именно благодаря индивидуальному подходу к процессам оздоровления каждого конкретного человека.

**Именно благодаря уникальным составляющим программы достигаются высокие результаты, которые вы почувствуете на себе и увидите в зеркале.**

Программу координирует и возглавляет главный консультант и ведущий специалист, член Евразийской трихологической Ассоциации Елена Дышловая, В течении 12 лет Елена Дышловая участвует в разработках новейших методик восстановления волос и кожи, омоложения организма, путем нормализации обменных процессов, во главе специалистов Ассоциации сочетает новейшие достижения науки с древними знаниями Аюрведы.

Мы помогли многим, мы обязательно поможем и Вам!

Используйте опыт нашей работы!

Вы скажете ничего сверхъестественного здесь нет...

Да мы именно это и хотим донести: нет ничего проще, чем быть красивыми и здоровыми, улучшить качество жизни, отдохнуть и набраться жизненных сил вы сможете, пройдя одну из программ оздоровления от отеля Тиссен Хаус.

Мы поможем вам плавно перейти на систему здорового питания, избавиться от проблем с кожей, волосами, лишним весом и самое главное - в основе всего лежит оздоровление и укрепление всего организма.

**Программы оздоровления**

**Стоимость 1 дня программы 883 грн.**

**Программа "Экспресс" 3 дня**

* **Диагностика –** по методу Биомаркер
* **Питание –** йогуртовая диета
* **Терренкур –** утренняя ходьба по заповедникам
* **Бодифлекс –** дыхательная гимнастика
* **Баня -** термальная detox-процедура
* **Detox -** полная очистка организма от шлаков

**Программа "Начало" 5 дней**

* **Диагностика –** по методу Биомаркер
* **Питание –** йогуртовая диета
* **Терренкур –** утренняя ходьба по заповедникам
* **Бодифлекс –** дыхательная гимнастика (ежедневно)
* **Баня -** термальная detox-процедура
* **Detox –** полная очистка организма от шлаков
* **Лимфодренажный массаж**
* **Обертывание**

**Программа "7 шагов" 7 дней**

* **Диагностика –** по методу Биомаркер
* **Питание –** йогуртовая диета
* **Терренкур –** утренняя ходьба по заповедникам
* **Бодифлекс –** дыхательная гимнастика (ежедневно)
* **Баня -** термальная detox-процедура
* **Detox –** полная очистка организма от шлаков
* **Лимфодренажные массажи**
* **Обертывание**

**Программа "Счастье" 14 дней**

* **Диагностика –** по методу Биомаркер
* **Питание –** диета
* **Терренкур –** утренняя ходьба по заповедникам
* **Бодифлекс –** дыхательная гимнастика (ежедневно)
* **Баня -** термальная detox-процедура
* **Detox –** полная очистка организма от шлаков
* **Лимфодренажный массаж**
* **Обертывание**

**А также мы предлагаем следующие виды СПА-услуг:**

**Массажи:** лечебный, моделирующий

**Программы по телу,** способствующие подтяжке, упругости, омоложению кожи

**Аюрведические препараты** для очищения организма и вывода токсинов

**Спектральный анализ волос** для желающих выявить и решить проблемы с волосами

В основе общей концепции «Thyssen house» - ***Эко - подход: в питании, в спорте, в SPA.*** Уникальность нашего местоположения позволяет нам воплощать эту концепцию: в ***меню*** у нас используются только экологически чистые продукты. ***Физические нагрузки*** в сочетании с дыхательной гимнастикой проводятся на свежем воздухе в одном из самых экологически чистых районов мира.