



ДЕТОКС

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА



Подготовка к программе

РЕКОМЕНДАЦИИ

- **За неделю до заезда** рекомендовано исключить из рациона: мясо и мясные изделия, субпродукты, бульоны, алкоголь, кофе, соль, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия.
- **Рекомендуемый объем жидкости:** 1,5-2 литра воды в сутки.
- **Основа рациона:** крупы, овощи, фрукты, растительное масло, зелень, морепродукты, рыба, соки, кисломолочные продукты (кефир, йогурт, нежирный творог), мёд.
- **Способ приготовления:** минимум термической обработки.
- **За день до заезда:** разгрузочный день на любом монопродукте (лён, гречка, пшено, рис).

Цель детокса - клеточное обновление (удаление экзо и эндоксинов), восстановление ментального и физического здоровья.





Обязательно иметь при себе

АНАЛИЗЫ

- УЗИ брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия шесть месяцев.
- УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия шесть месяцев.
- УЗИ щитовидной железы - срок действия шесть месяцев.
- Биохимия крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, егамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный, АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочевины, креатинин, щелочная фосфатаза) - срок действия один месяц.
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия один месяц.



Рекомендации для гостей

ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ

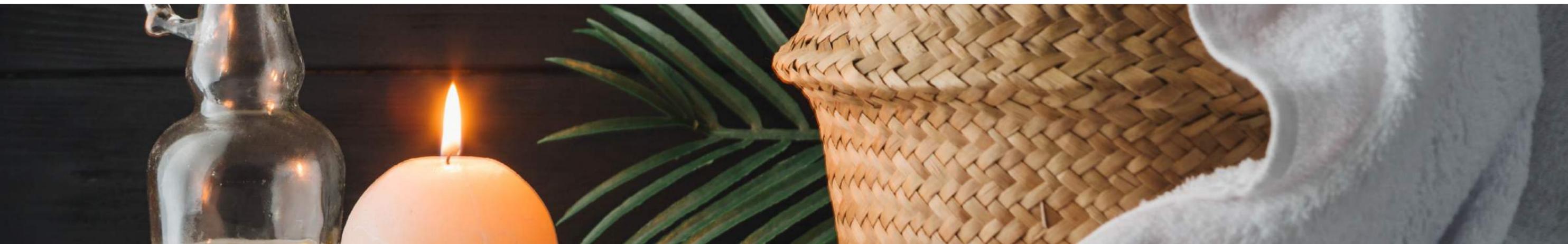
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет).
- Спортивная форма и обувь.
- Купальный костюм для посещения бассейна и сауны

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия шесть месяцев.

ДЛЯ МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия шесть месяцев.



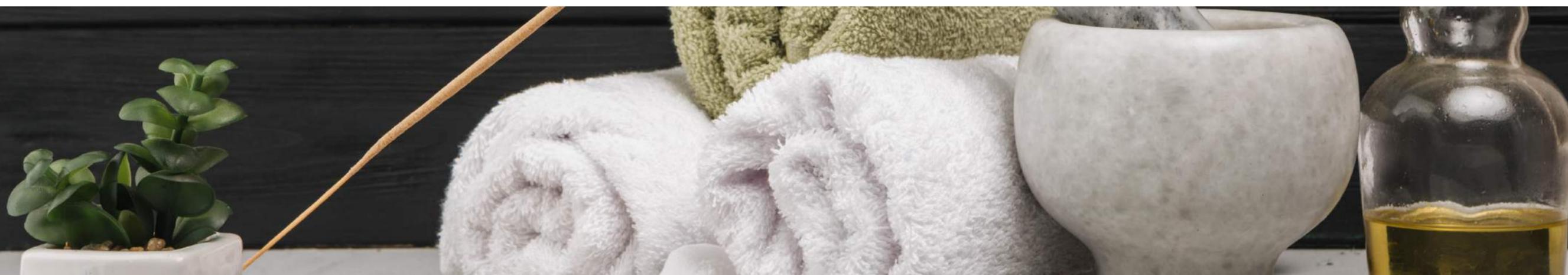


Противопоказания

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Онкология, болезни крови, склонность к тромбообразованию.
- Болезни эндокринной системы (сахарный диабет инсулинозависимый), тиреотоксикоз, и прочие.
- Болезни органов дыхания (в период обострения, бронхиальная астма гормонозависимая).
- Острые заболевания, инфекции.
- Болезни органов пищеварения (в период обострения, цирроз печени с признаками портальной гипертензии, желчнокаменная болезнь).
- Болезни сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда, аритмия), артериальная гипертензия III стадии, состояние после перенесенных оперативных вмешательств на сосудах и сердце, наличие кардиостимуляторов, стентов, состояние после ОНМК.
- Болезни мочеполовой системы (почечная недостаточность III-IV стадии, мочекаменная болезнь).
- Болезни опорно-двигательного аппарата (болезнь Бехтерева).
- Заболевания кожи.
- Лихорадка.
- Венерические заболевания (в том числе ИППП).
- Интоксикации.
- ВИЧ, СПИД.
- Туберкулез.
- Психоневрологические болезни (эпилепсия, психопатии, болезнь Альцгеймера и др.).
- Аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, системная склеродермия и др.).
- Ослабленное состояние после операции или длительной болезни (начало программы не ранее чем через 6 месяцев после оперативных вмешательств).
- Беременность, период лактации.

Возрастные ограничения до 65 лет включительно.





Расписание программы

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Программа «Детокс» включает комплекс процедур, консультаций и тренировок, направленных на очищение организма. Избавление от шлаков и токсинов способствует улучшению общего состояния, повышению жизненного тонуса и наполнению энергией. Массаж, обертывания, водные процедуры и элементы физической нагрузки подбираются специалистами после обследования, с учетом индивидуальных особенностей.

Для достижения максимального эффекта программа предполагает подготовку, специальное меню, разработанное с участием нутрициолога, а также рекомендации по комфортному выходу и рацион питания на день после завершения. Программа «Детокс» имеет варианты продолжительности от 3 до 10 дней.



СОСТАВ ПРОГРАММЫ	3 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
Консультация врача-куратора	2	3	3
Консультация с клиническим психологом	1	1	1
Олигоскан	1	1	1
Биоимпедансметрия (анализ состава тела)	1	2	2
Консультация врача-косметолога	-	1	1
Эндосфера-терапия	-	1	1
Лаваж кишечника (по показаниям)	-	1	1
Тюбаж печени	-	2	3
Лимфодренажная прессотерапия	1	3	4
Консультация врача-остеопата	-	-	1
Общеукрепляющий, антицеллюлитный или спортивный массаж (по показаниям)	1	2	3
Висцеральный массаж	1	2	3
Ароматические ванны/душ Шарко (по показаниям)	2	3	4
Гидрогальваническая ванночка Detox	2	4	5
Обертывание "Три водоросли"	-	2	3
Теплолечение - аппликации сакской грязи (по показаниям)	-	2	4
Медитативные практики (групповая медитация)	-	1	1
SPA ALPHA CAPSULA (медитация, релаксация, оксигенация, оксигипертермия, функциональная музыкотерапия, вибротерапия, ароматерапия эфирными маслами)	1	2	2
Озонированный напиток	Ежедневно		
Фитотерапия	Ежедневно		
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Ежедневно		
Скандинавская ходьба	Ежедневно		
Персональная тренировка по йоге	1	1	1
Персональная тренировка с фитнес-тренером (60 минут)	1	1	2
Персональная тренировка в аквакапе (30 минут)	1	2	3
Персональная тренировка на пилатес-реформере	-	1	1
Персональная тренировка по Аквафитнесу (60 минут)	-	2	3
Классический ритуал парения	1	1	1
Мастер-класс по приготовлению блюд "Здоровое питание"	-	1	1



ДЕТОКС

ПИТАНИЕ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша льняная с сиропом агавы, миндалем и ягодами210 гр
(356,43 ккал Б/Ж/У 12,21,67/28,37)

Овощи на пару 200 гр
(151,87 ккал Б/Ж/У 4,28/10,55/9,94)

2 ДЕНЬ (НА ВЫБОР) ТЫКВЕННЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Легкий салат с глазированной тыквой и красной смородиной130 гр
(207,4 ккал Б/Ж/У 3,61/13,61/17,61)

ОБЕД

Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом240 гр
(127,88 ккал Б/Ж/У 3,47/6,69/14,44)

ПЕРЕКУС

Тыквенный мусс 115 гр
(186,4 ккал Б/Ж/У 2,21/11,91/17,59)

УЖИН

Тыква запеченная с тимьяном со сметаной из кешью150 гр
(259,2 ккал Б/Ж/У 5,41/20,57/13,11)

2 ДЕНЬ (НА ВЫБОР) СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Маринованный корень сельдерея с пюре и диким лаймом145 гр
(85,30 ккал Б/Ж/У 1,7/5,19/7,94)

ОБЕД

Крем-суп из сельдерея на миндальном молоке с индийским карри 270 гр
(170,50 ккал Б/Ж/У 4,74/11,42/12,18)

ПЕРЕКУС

Тальятелле из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой 135 гр
(144,01 ккал Б/Ж/У 3,25/9,99/10,27)

УЖИН

Ризотто из сельдерея в соусе чимичурри с пряными травами 160 гр
(167,07 ккал Б/Ж/У 2,86/13,21/9,19)

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Творог из зеленой гречки140 гр
(142,18 ккал Б/Ж/У 4,2,5/25,91)

ОБЕД

Крем-суп из батата с тыквенными семечками и гречишным медом245 гр
(166,84 ккал Б/Ж/У 4,92/5,21/25,06)

ПЕРЕКУС

Равиоли из ягодной пастилы.....55 гр
(109,56 ккал Б/Ж/У 2,78/6,05/10,98)

УЖИН

Тайский рис из цветной капусты с филе дорадо, кинзой и кунжутным маслом220 гр
(243,96 ккал Б/Ж/У 10,91/18,44/8,59)

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Овощной ролл с киноа и тайским соусом155 гр
(190,71 ккал Б/Ж/У 5,47/14,78/25,63)

ОБЕД

Крем из чечевицы с нежинскими огурцами и кинзой280 гр
(452,58 ккал Б/Ж/У 24,65/24,34/33,73)

ПЕРЕКУС

Десерт "Авокадо"50 гр
(137,41 ккал Б/Ж/У 1,7/10,78/8,39)

УЖИН

Ризотто из корнеплодов180 гр
(225,76 ккал Б/Ж/У 5,1/13,98/19,88 4)

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Рисовая каша на миндальном молоке с муссом из чернослива и малиной280 гр
(250,52 ккал Б/Ж/У 8,39/3,77/60,91)

ОБЕД

Рыбный суп с пшеном и зеленью235 гр
(167,55 ккал Б/Ж/У 16,1/3,67/17,51)

ПЕРЕКУС

Облепиховая панакота 104 гр
(186,7 ккал Б/Ж/У 2,55/14,64/11,18)

УЖИН

Стейк из цветной капусты с икрой из семян чиа, хумусом из батата и сметаной из кешью220 гр
(187,32 ккал Б/Ж/У 7,51/9,67/17,56)

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречневые спагетти с овощами и пудрой из кешью195 гр
(337,59 ккал Б/Ж/У 10,83/7,44/41,38)

ОБЕД

Тайский суп с фунчозой, креветками и листьями лайма 270 гр
(108,22 ккал Б/Ж/У 5,88/1,64/17,48)

ПЕРЕКУС

Кокосово-миндальный пудинг с семенами чиа и манго90 гр
(117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44)

УЖИН

Рулетки из сибаса на пару с миксом салатов под соусом винегрет215 гр
(159,90 ккал Б/Ж/У 20,66/6,57/56,87 6)

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Брускетта с хумусом и печеными овощами 120 гр
(280,01 ккал Б/Ж/У 8,63/13,06/31,98)

ОБЕД

Поке с креветками на цветной капусте170 гр
(199,80 ккал Б/Ж/У 9,24/14,97/7,031)

ПЕРЕКУС

Чернично-банановый пудинг 135 гр
(125,2 ккал Б/Ж/У 1,77/7,59/12,46)

УЖИН

Свекла запеченная в имбирном соусе с киноа и маринованным авокадо190 гр
(332,67 ккал Б/Ж/У 8,8/16,95/36,23 7)

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Хумус из авокадо с табуле из цветной капусты195 гр
(281,49 ккал Б/Ж/У 6,06/21,06/16,93)

ОБЕД

Суп минестроне с киноа и ломтиками нежного лосося315 гр
(92,76 ккал Б/Ж/У 7,46/4,15/6,39)

ПЕРЕКУС

Медовик гречишный безглютеновый160 гр
(410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5)

УЖИН

Шашлык из креветок с луком пореем и имбирным соусом130/30 гр
(232,74 ккал Б/Ж/У 18,5/13,97/8,26)

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Пшенная каша с тыквой
на кокосово-миндальном молоке 260 гр
(357,58 ккал Б/Ж/У 8,53/8,29/62,22)

ОБЕД

Суп из овощей
с рыбными фрикадельками
и листьями базилика 270 гр
(96,83 ккал Б/Ж/У 11,45/2,52/7,10)

ПЕРЕКУС

Полезные трюфели 3шт
(312,62 ккал Б/Ж/У 6,68/17,71/31,62)

УЖИН

Филе лосося с кремом
из сельдерея печеными овощами 220 гр
(320,60 ккал Б/Ж/У 23,42/19,46/12,93)

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Ролл из киноа, авокадо,
огурца и шпината 180 гр
(396,67 ккал Б/Ж/У 11,07/24/34,8)

ОБЕД

Суп из пастернака с грушей,
фисташками и проростками маша 280 гр
(369,9 ккал Б/Ж/У 11,03/27,76/18,98)

Папоротник с тигровыми
креветками и кунжутным соусом 115 гр
(100,37 ккал Б/Ж/У 7,11/5,96/4,68)

ПЕРЕКУС

Черничное безглютеновое
пирожное 90 гр
(241,92 ккал Б/Ж/У 3,31/12,23/29,64)

УЖИН

Филе палтуса на плове
из цветной капусты 230 гр
(181,06 ккал Б/Ж/У 22,43/6,61/7,95)

ЗАМЕНА БЛЮД

Вы можете заменить любое блюдо своего
дня на нижеперечисленное

ЗАВТРАК

Киноа с печеными
овощами и рукколой 132 гр
(244,80 ккал Б/Ж/У 7,03/13,31/24,22)

ОБЕД

Минестроне с киноа 285 гр
(142,57 ккал Б/Ж/У 4,17/5,78/18,46)

ПОЛДНИК

Овощи крудите с семенами
чаи, миксом из свежей зелени
и тертым кешью 245 гр
(262,66 Б/Ж/У 4,15/22,92/9,95)

УЖИН

Ананас на гриле с сиропом
топинамбура 100 гр
(72,15 ккал Б/Ж/У 0,48/0,21/17,10)

Гречка отварная 150 гр
(301,95 ккал Б/Ж/У 12,35/3,23/ 55,88)





Оздоровительные программы

ТАКЖЕ ВЫ
МОЖЕТЕ
ПРОЙТИ

Благодаря комплексному подходу Вы сможете получить улучшение работы всего организма на клеточном уровне. Это приведёт к повышению уровня энергии, улучшению настроения, ощущению легкости во всем теле и снижению веса. Мы уделяем внимание всем аспектам Вашего здоровья и разрабатываем индивидуальные программы, чтобы помочь Вам достичь этих результатов.

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

Программа представляет комплекс занятий по стретчингу, пилатесу и акваэробике, которые подходят Гостям с разным уровнем физической подготовки. Они могут стать основной физической активностью или дополнением к тренировкам в нашем тренажерном зале LUCIANO. Результатом программы и заботы о себе станут красивая фигура, здоровая кожа и внутренняя уверенность.

Продолжительность: 7/10 дней

Цена: от 205 840 рублей*

ЗДОРОВЬЕ

Программа "Здоровье" призвана помочь Вам укрепить иммунитет, восстановиться после болезни и достичь баланса работы всех жизненно важных систем организма. Мы используем инструментальную диагностику, чтобы исключить риск возникновения заболеваний, и предлагаем разнообразные массажи и гимнастику, которые помогут вернуть тонус мышцам. Кроме того, наша программа включает хвойные ванны и йогу, которые оказывают успокаивающее воздействие и нормализуют обмен веществ.

Продолжительность: 3/7/10 дней

Цена: от 83 650 рублей*

ИНТЕНСИВ

Предназначена для любителей спорта и активного образа жизни, которые стремятся улучшить свои достигнутые результаты. Для достижения идеальных пропорций фигуры мы предлагаем инновационные тренировки, миостимуляцию, использование вакуумного тренажера HYPOXI, интенсивные фитнес-программы в тренажерном зале и бассейне, а также оздоровительные процедуры, включающие антицеллюлитные массажи, криосауну и прессотерапию.

Продолжительность: 3/7/10 дней

Цена: от 94 470 рублей*

ПЕРЕЗАГРУЗКА

Программа предназначена для тех, кто ищет способ снять психологическое и эмоциональное напряжение, восстановить силы и научиться радоваться жизни. Групповые тренировки в воде помогут Вам получить спортивное и позитивное настроение, а также почувствовать легкость в движениях. Процедуры и занятия в программе помогут минимизировать последствия стресса, нормализовать сон, улучшить внимание и общее состояние.

Продолжительность: 3/7 дней

Цена: от 80 640 рублей*

*Цена зависит от продолжительности программы

