



# 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

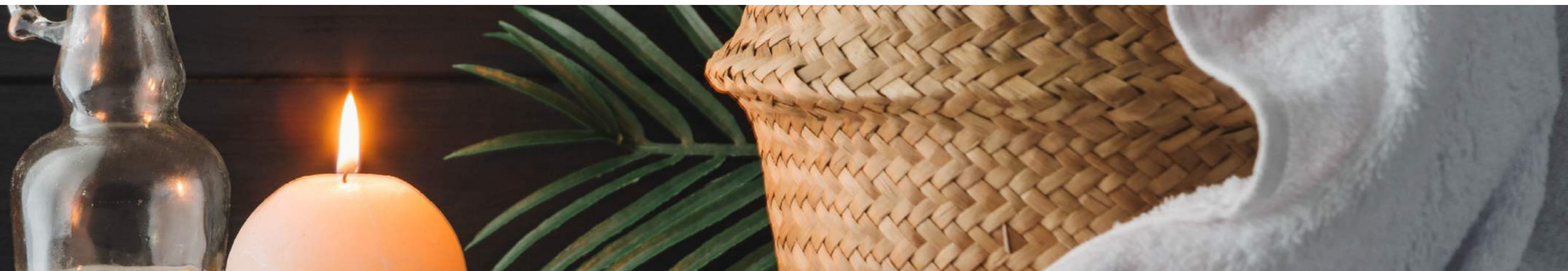
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет).
- Спортивная форма и обувь.
- Купальный костюм для посещения бассейна и сауны

### 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 ягодами .....210 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 смородиной .....130 гр  
(207,4 ккал Б/Ж/У 3,61/13,61/17,61)

#### ОБЕД

Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом .....240 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 кешью .....150 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 лаймом .....145 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 гречки .....140 гр  
(142,18 ккал Б/Ж/У 4,2,5/25,91)

#### ОБЕД

Крем-суп из батата с тыквенными семечками и гречишным медом .....245 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 маслом .....220 гр  
(243,96 ккал Б/Ж/У 10,91/18,44/8,59)

### 4 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Овощной ролл с киноа и тайским соусом .....155 гр  
(190,71 ккал Б/Ж/У 5,47/14,78/25,63)

#### ОБЕД

Крем из чечевицы с нежинскими огурцами и кинзой .....280 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 корнеплодов .....180 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 малиной ....280 гр  
(250,52 ккал Б/Ж/У 8,39/3,77/60,91)

#### ОБЕД

Рыбный суп с пшеном и зеленью .....235 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 кешью .....220 гр  
(187,32 ккал Б/Ж/У 7,51/9,67/17,56)

### 6 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Гречневые спагетти с овощами и пудрой из кешью .....195 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 манго .....90 гр  
(117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44)

#### УЖИН

Рулетки из сибаса на пару с миксом салатов под соусом винегрет .....215 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 капусте .....170 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 авокадо .....190 гр  
(332,67 ккал Б/Ж/У 8,8/16,95/36,23 7)

### 8 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Хумус из авокадо с табуле из цветной капусты .....195 гр  
(281,49 ккал Б/Ж/У 6,06/21,06/16,93)

#### ОБЕД

Суп минестроне с киноа и ломтиками нежного лосося .....315 гр  
(92,76 ккал Б/Ж/У 7,46/4,15/6,39)

#### ПЕРЕКУС

Медовик гречишный безглютеновый .....160 гр  
(410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5)

#### УЖИН

Шашлык из креветок с луком пореем и имбирным соусом .....130/30 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

