



ПЕРЕЗАГРУЗКА

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).

Позволяет восстановиться после стресса, решить проблемы со сном и осуществить эмоциональную и физическую перезагрузку.





Рекомендуется иметь при себе

АНАЛИЗЫ

- УЗИ брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной 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, мочеви́на, креатинин, щелочная фосфатаза) — срок действия: один месяц.
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) — срок действия: один месяц.

- Купальный костюм для посещения бассейна и сауны.
- Спортивная форма и обувь.

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 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.



СОСТАВ ПРОГРАММЫ	3 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ
Консультация врача-куратора	1	2
Консультация с клиническим психологом	1	2
Консультация врача-косметолога	1	1
Релакс массаж ног	1	3
Душ Шарко (по показаниям)	1	3
Обертывание Талассо кальций	-	1
Обертывание Талассо магний	1	1
Медитативные практики (групповая медитация)	1	4
SPA ALPHA CAPSULA (медитация, релаксация, оксигенация, оксигипертермия, функциональная музыкотерапия, вибротерапия, ароматерапия эфирными маслами)	1	2
Озонированный напиток	Ежедневно	
Фитотерапия	Ежедневно	
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (группа)	Ежедневно	
Скандинавская ходьба (группа)	Ежедневно	
Посещение бассейна и аквадермальной зоны	Ежедневно	
Персональная тренировка по йоге	1	5
Персональная тренировка с фитнес-тренером (60 мин)	1	2
Персональная тренировка в аквакапе (30 минут)	-	1
Персональная тренировка на пилатес-реформере	1	1
Персональная тренировка по Аквафитнесу (60 минут)	1	1
Классический ритуал парения	1	1
SPA-программа Крымотерапия «Сочная айва»/«Крымское вино»	-	1
Мастер-класс по приготовлению блюд «Здоровое питание»	-	1



ПЕРЕЗАГРУЗКА

ПИТАНИЕ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречка с овощами
и муссом из белых грибов 160 гр
(161,2 ккал Б/Ж/У 4,88/6,33/20,91)

ОБЕД

Паштет из индейки с листьями
салата, дольками апельсина
и кунжутным соусом 110 гр
(174,12 ккал Б/Ж/У 30,29/12,23/6,05)

Овощной ролл
с киноа и тайским соусом 155 гр
(190,71 ккал Б/Ж/У 6,94/8,62/19,94)

ПОЛДНИК

Чизкейк малиновый 94 гр
(316,58 ккал Б/Ж/У 7,06/21,32/24,12)

УЖИН

Рыбная котлета с овощами
на пару и соком лимона 150 гр
(120,49 ккал Б/Ж/У 10,32/5,74/7,48)

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновая овсянка
на кокосово-миндальном
молоке с яблоками и клубникой 220 гр
(274,34 ккал Б/Ж/У 6,28/20,01/17,31)

ОБЕД

Табуле из киноа с овощами
специями и манговым уксусом 115 гр
(321,07 ккал Б/Ж/У 10,57/8,36/46,27)

Котлеты из индейки и куриной
грудки с томатной сальсой
и салатом из свежих овощей
и микрозелени 190 гр
(108,88 ккал Б/Ж/У 18,85/1,9/5,71)

ПОЛДНИК

Медовик гречишный
безглютеновый 55 гр
(410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5)

УЖИН

Филе дорадо на ложе
из овощей с кремом
из фенхеля и эстрагона 235 гр
(262,24 ккал Б/Ж/У 34,19/7,29/14,96)

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти
с соусом из томатов и муссом
из печеного баклажана 315 гр
(263,35 ккал Б/Ж/У 6,59/3,74/51,26)

ОБЕД

Паярд из телятины на гриле
с розмарином, рукколой, томатами
черри и горчичным соусом 205 гр
(300 ккал Б/Ж/У 32,76/31/3,67)

Мусс из авокадо 50 гр
с овощными чипсами
(132,35 ккал Б/Ж/У 3,42/5,12/18,45)

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Филе лосося с соком
лайма, сиропом агавы
и кремом из порея 185 гр
(346,74 ккал Б/Ж/У 30,35/18,54/17,25)

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречневые блинчики с белыми
грибами и луком шалот 210 гр
(218,13 ккал Б/Ж/У 12,99/7,96/23,63)

ОБЕД

Паштет из куриной грудки
с тартаром из печеных овощей 120 гр
(72,23 ккал Б/Ж/У 7,25/2,88/5,15)

Том ям с бурым рисом и шиитаке 260 гр
(347,57 ккал Б/Ж/У 8,94/11,63/51,8)

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Рагу из беби кальмаров
с цукини и белой фасолью 185 гр
(248,54 ккал Б/Ж/У 29,44/7,66/14,03)

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат с тигровыми
креветками, рукколой,
авокадо и кунжутной заправкой 125 гр
(161,41 ккал Б/Ж/У 16,34/9,17/2,02)

ОБЕД

Чечевичная похлебка
с огурчиком, листьями
кинзы, куркумой и паприкой 225 гр
(242,52 ккал Б/Ж/У 12,29/9,09/27,89)

Кокосовый желатто с лаймом 80 гр
(101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25)

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Филе фермерской телятины
на гриле с салатом из свежих
овощей и семенами чиа 235 гр
(418,36 ккал Б/Ж/У 30,77/28,01/9,72)

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Яичная каша на безглютеновом тосте
с томатами и муссом из авокадо 150 гр
(189,8 ккал Б/Ж/У 11,63/14,84/1,3)

ОБЕД

Рис с грибами шиитаке,
овощами, кремом из моркови
и кунжутным маслом 135 гр
(140,1 ккал Б/Ж/У 4,06/5,92/18,5)

Суп из красной фасоли
с кинзой и баклажаном 180 гр
(232,68 ккал Б/Ж/У 12,09/4,81/35,08)

ПОЛДНИК

Кокосово-миндальный пудинг
с семенами чиа и манго 90 гр
(117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44)

УЖИН

Дорадо с пюре из пастернака,
с бадьяном и сальсой из овощей 230 гр
(207,47 ккал Б/Ж/У 32,86/5,59/7,91)

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти
с беби кальмарами
и зеленой спаржей 215 гр
(153,91 ккал Б/Ж/У 21,74/6,76/3,8)

ОБЕД

Утиная грудка с печеными
овощами и ягодным соусом 75 гр
(134,71 ккал Б/Ж/У 4,88/11,19/3,58)

Цветная капуста на гриле
с рисовым соусом и диким рисом 165 гр
(134,55 ккал Б/Ж/У 3,8/2,46/23,06)

ПОЛДНИК

Морковное безглютеновое
пирожное 90 гр
(317,39 ккал Б/Ж/У 6,76/20,38/26,73)

Энергетический батончик 35 гр
(131,94 ккал Б/Ж/У 3,35/7,3/13,22)

УЖИН

Палтус, маринованный в соке лайма и
зернистой горчице, с припущенными
овощами и пюре из сельдерея 190 гр
(193,15 ккал Б/Ж/У 27,77/8,32/2,72)



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.

ДЕТОКС

Если у Вас есть проблемы с питанием, избыточным весом, аллергическими заболеваниями, нарушениями работы кишечника, отсутствием энергии и длительным стрессом, то Вы, вероятно, ищете способы полностью изменить свою жизнь. Наша программа поможет Вам почувствовать себя бодрым, энергичным и предотвратить развитие различных заболеваний, а также улучшить самочувствие.

Продолжительность: 3/7/10 дней

Цена: от 90 530 ₽*

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 ₽*

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. Результатом программы и заботы о себе станут красивая фигура, здоровая кожа и внутренняя уверенность.

Продолжительность: 7/10 дней

Цена: от 205 840 ₽*

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 ₽*

*Цена зависит от продолжительности программы

