

ПРОГРАМА ЗА ХОРА С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО - ТИЙНЕЙДЖЪРИ И ВЪЗРАСТНИ

Силата на естествените лечебни фактори, дозираният двигателен режим и рационалното хранене - гаранция за вашето добро здраве и самочувствие, грижа за вашите деца!

ПРОГРАМА „НАДНОРМЕНО ТЕГЛО“ се провежда под ръководството на лекарски екип:

д-р **Татяна Ангелова, д.м.** – управител на Медикъл спа център в «Стримон Гардън Спа хотел» и

д-р **Йовка Димитрова** – специалист по вътрешни болести.

1. ЗА КОГО Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПРОГРАМАТА?

Програмата е насочена към тийнейджъри и възрастни с наднормено тегло.

2. ЦЕЛ НА ПРОГРАМАТА

- **намаляване на телесното тегло посредством:**
 - диетично хранене;
 - питейно балнеолечение;
 - външно балнеолечение – термален басейн.
- **двигателна култура:**
 - физически упражнения;
 - създаване на навици за двигателен режим за поддържане на телесното тегло.
- **овладяване на болките и дисбаланса в опорно-двигателния апарат:**
 - електротерапия;
 - ултразвукова терапия;
 - лазертерапия;
 - калолечение и/или луголечение.
- **преодоляване на стреса и възстановяване на душевното равновесие:**
 - масажи – релаксиращи, класически и др.

3. ЕФЕКТ ОТ ПРОГРАМАТА:

Редукция на телесното тегло. Създаване на навици за диетично хранене, двигателен режим и коригиране на метаболитните нарушения съобразно индивидуалните особености на организма.

4. ЛЕЧЕБНО-ВЪЗСТАНОВИТЕЛНА ПРОГРАМА:

Разработена е на базата на дългогодишния научен и клиничен опит на нашите специалисти. Програмата се изработва спрямо здравословното състояние и индивидуалните особености на всеки гост.

ЕЛЕМЕНТИ НА ПРОГРАМАТА:

- **Лекарски преглед** /начален и заключителен/
- **Диетичен режим на хранене** с цел коригиране на конкретните метаболитни нарушения и създаване на здравословни хранителни навици чрез разнообразно индивидуално диетично меню, включващо основни групи храни в петкратно хранене:
 - Млечни продукти – нискомаслени сирена, кашкавал и извара, ниско маслено кисело мляко, яйца;
 - Месни продукти – постни меса: пилешко, пуешко, телешко и риба, задушени, варени или печени;
 - Варива – леща, грах, боб, елда;
 - Пресни сезонни зеленчуци: в салати, супи и ястия;
 - Пресни сезонни плодове;
 - Пълнозърнести хлебни продукти;
 - Фрешове;
 - Билкови чайове;
- **Питейно балнеолечение** с минерална вода от водоизточник «Кюстендил» и/или бутилирани /пренесени/ минерални води. Включените в програмата минерални води, приети по предписания от лекаря начин, ще стимулират отделянето на токсични вещества от организма, ще форсират диурезата и обмяната на веществата и наред с диетата и физическите упражнения ще са мощен фактор за положителния ефект от програмата!
- **Външно балнеолечение** – термален терапевтичен басейн с хидромасаж и/или подводна лечебна гимнастика;
- **Термотерапия** - сауна или парна баня;
- **Кинезитерапия** – лечебна физкултура, мануална терапия, частичен лечебен масаж;
- **Физиотерапия** – електротерапия с нискочестотни, средночестотни и интерферентни токове; ултразвук; магнитно импулсно поле и др.

5. БОНУСИ:

- **10% отстъпка от всички допълнително избрани от клиента СПА процедури.**

6. ВРЕМЕТРАЕНЕ НА ПРОГРАМАТА: 5, 7, или 10 дни

ПАКЕТНИ ЦЕНИ НА ЧОВЕК

НАСТАНЯВАНЕ	ПАКЕТ 5 НОЩУВКИ	ПАКЕТ 7 НОЩУВКИ	ПАКЕТ 10 НОЩУВКИ
ЕДИН ВЪЗРАСТЕН В СТАЯ „КЛАСИК“	710 лв.	957 лв.	1349 лв.
ДВАМА ВЪЗРАСТНИ В СТАЯ „КЛАСИК“	1206 лв.	1655 лв.	2356 лв.
ВЪЗРАСТЕН С ДЕТЕ ОТ 14 ДО 18 Г. В СТАЯ „КЛАСИК“	1056 лв.	1440 лв.	2043 лв.
ДВАМА ВЪЗРАСТНИ В СТАЯ „ДЕЛУКС“	1311 лв.	1782 лв.	2524 лв.
ВЪЗРАСТЕН С ДЕТЕ ОТ 14 ДО 18 Г. В СТАЯ „ДЕЛУКС“	1108 лв.	1504 лв.	2127 лв.
ДВАМА ВЪЗРАСТНИ В СУИТ „ЕКЗЕКЮТИВ“	1461 лв.	1964 лв.	2764 лв.
ВЪЗРАСТЕН С ДЕТЕ ОТ 14 ДО 18 Г. В СУИТ „ЕКЗЕКЮТИВ“	1183 лв.	1595 лв.	2247 лв.

Посочените цени са на човек и включват:

Съответния брой нощувки, безплатно ползване на закрит минерален басейн, СПА Център (Римска баня, парна баня, финландска сауна, инфрачервена сауна, контрастен басейн, топли релакс пейки, релакс зона с топли лежанки), фитнес зала, паркинг, интернет, туристическа такса, туристическа застраховка, ДДС

- При 5 нощувки: хранене – 5 пъти дневно; процедури по лекарско предписание – 4 дни по 3 процедури дневно (2 процедури дневно за тийнейджъри от 14 г. до 18 г.)
- При 7 нощувки: хранене – 5 пъти дневно; процедури по лекарско предписание – 6 дни по 3 процедури дневно (2 процедури дневно за тийнейджъри от 14 г. до 18 г.)

-
- При 10 нощувки: хранене – 5 пъти дневно; процедури по лекарско предписание – 9 дни по 3 процедури дневно (2 процедури дневно за тийнейджъри от 14 г. до 18 г.)

Допълнителни услуги:

- Трансфер с климатизиран автобус за група от 20 до 40 човека: София - Кюстендил – София – по запитване

