

ПРОГРАМА ДЕТОКС 2019

Нагрупуването на токсини в тялото може да бъде решаващ фактор при възникването на редица заболявания. Човешкият организъм има естествени механизми за пречистване от тях. Проблем възниква, когато благодарение на съвременният начин на живот, свързан с ежедневиия стрес, боравенето с продукти от битовата химия, неправилното хранене и приемането на храни, отглеждани по неекологичен начин и други, количеството на токсините в организма чувствително се повишава, а компенсаторните му възможности се изчерпват.

Програма „ДЕТОКС“ цели посредством умелото съчетаване на лечебни минерални води, подходящ хранителен режим и оптимално дозирана двигателна активност, да се постигне максимален ефект за извличане на токсичните вещества по естествен път: чрез стимулиране на обмяната на веществата, увеличаване на диуреза, отделянето на токсини през кожата, зареждане на организма с необходимите му хранителни вещества.

1. Програма „ДЕТОКС“ се провежда под ръководството на **ЛЕКАРСКИЯ НИ ЕКИП**:

- **Д-р Татяна Ангелова, д.м.** – Директор на Национална специализирана болница по физикална терапия и рехабилитация, ръководител на медицинската комисия – Български Съюз по балнеология и спа туризъм – консултант
- **Д-р Йовка Димитрова** – специалист «**ВЪТРЕШНИ БОЛЕСТИ**»

2. ЗА КОГО Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПРОГРАМАТА?

Програмата е подходяща за хора, които търсят бърза и ефикасна детоксикация и прочистване на тялото в един дълъг уикенд. Тя е насочена към хората, които се ориентират към здравословен начин на живот, за да подобрят общото си физическо състояние, да се справят с хронична умора, липса на съна, трудна концентрация;

3. ЦЕЛ НА ПРОГРАМАТА

Изграждане на навици за правилен двигателен и хранителен режим. Регулиране на енергийните запаси и стимулиране на ревитализиращите процеси в организма.

4. ЕФЕКТ ОТ ПРОГРАМАТА

Овластяване на вегетативните дисфункции, стабилизиране на артериалното налягане, подобряване на съня и намаляване на умората. Регулиране на мастния и кръвноразхарен профил. Следствие на създадените навици за здравословно хранене и двигателен режим са постигане на желана фигура и чувство за удовлетвореност.

Ефектът от програмата е в пряка зависимост от продължителността ѝ и/или нейната честота на прилагане

5. ЕЛЕМЕНТИ НА ПРОГРАМАТА

- Консултация с лекар (начална и заключителна)

По време на консултацията трябва да представите информация за здравословното Ви състояние, удостоверено от проведени изследвания и консултации; резултати от направените изследвания на кръв до 10 дни преди започване на програмата, включващи: ПКК, СРП, кръвна захар, мастен профил, пикочна киселина.

- **Външно балнеолечение** – Римска баня, спа капсула, хидромасажна вана;
- **Питейно балнеолечение** с минерална вода от находище «Кюстендил» и бутилирана (пренесена) слабоминерализирана вода
- **Термотерапия:**
 - Финландска сауна и / или инфрачервена сауна и / или СПА Капсула
 - Апликации с морска луга / торф
- **Лимфодренажен масаж**
- **Ултрафонофореза с детоксикаращи гелове**
- **Козметична терапия с детоксикаращи продукти**
- **Движение и спорт**
 - Всекидневни упражнения под наблюдението на опитен кинезитерапевт и / или треньор – Пилатес, фитнес, аква аеробика и др.
 - Пешеходни разходки, велоразходки и др.
- **Здравословно хранене**
 - Основните видове храни са плодове, зеленчуци, зърнени и бобови варива, ядки и други.
 - По време на програмата се пие ниско минерализирана вода в количества определени в зависимост от състоянието на сърдечно-съдовата система и телесното тегло.

6. ВРЕМЕТРАЕНЕ НА ПРОГРАМАТА: 3, 5 или 7 дни

7. ПАКЕТНИ ЦЕНИ НА ЧОВЕК:

НАСТАНЯВАНЕ	ПАКЕТ 3 НОЩУВКИ	ПАКЕТ 5 НОЩУВКИ	ПАКЕТ 7 НОЩУВКИ
ЕДИНИЧНА СТАЯ ДЕЛУКС	480.00 лв.	755.00 лв.	1005.00 лв.
ДВОЙНА СТАЯ ДЕЛУКС	399.00 лв.	643.00 лв.	869.00 лв.

Посочените цени са на човек и включват:

- Съответния брой нощувки, достъп до открит / закрит минерален басейн, SPA & Wellness Център (Римска баня, парна баня, финландска сауна, инфрачервена сауна, контрастен басейн, топли релакс пейки, релакс зона



с топли легла), фитнес зала, паркинг, интернет, туристическа такса, туристическа застраховка, ДДС

- 10% отстъпка от всички допълнително избрани СПА процедури
- 20% отстъпка от консумацията в ресторантите и лоби бара на хотела

- **Пакет 3 нощувки:**

Хранене: 5 пъти дневно по специално селектирано диетично меню;
Процедури: 2 дни по 2 процедури дневно по лекарско предписание;

- **Пакет 5 нощувки:**

Хранене: 5 пъти дневно по специално селектирано диетично меню;
Процедури: 4 дни по 2 процедури дневно по лекарско предписание;

- **Пакет 7 нощувки:**

Хранене: 5 пъти дневно по специално селектирано диетично меню;
Процедури: 6 дни по 2 процедури дневно по лекарско предписание;