

ПРОГРАМА FIT

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

1. Програма НАДНОРМЕНО ТЕГЛО 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 насочена към тийнейджъри над 16г. и възрастни с метаболитни проблеми и наднормено тегло.

3. ЦЕЛ НА ПРОГРАМАТА:

Намялване на телесното тегло посредством хранителен режим , вътрешно (питейно) и външно балнеолечение, физически упражнения, термотерапия, кинезитерапия, физиотерапия.

4. ЕЛЕМЕНТИ НА ПРОГРАМАТА:

- **Консултация с лекар:** начална и заключителна
- **Хранителен режим:** 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, киноа
 - ❖ Пресни сезонни зеленчуци: в салати, супи и ястия;
 - ❖ Пресни сезонни плодове;
 - ❖ Пълнозърнести хлебни продукти;
 - ❖ Фрешове;
 - ❖ Специализирани билкови чайове Synergy Leaves (прием по определена схема);
- **Питейно балнеолечение:** с минерална вода от водоизточник „Кюстендил“ и/или бутилирани 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, лечебен масаж;
- **Физиотерапия** – електротерапия с нискофреkwотни, среднофреkwотни и интерфреkwотни токове; ултразвук, магнитно импулсно поле и др. лимфодренаж;

5. ЕФЕКТ ОТ ПРОГРАМАТА:

Редукция на телесното тегло посредством диетично хранене, балнеолечение и физически упражнения. Създаване на навици за диетично хранене, двиятелен режим и коригиране на метаболитните нарушения съобразно индивидуалните особености на организма. Овладяване на болките и дисбаланса в опорно-двигателния апарат, преодоляване на стреса и възстановяване на душевното равновесие.

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

7. ПАКЕТНИ ЦЕНИ

НАСТАНЯВАНЕ	ПАКЕТ 5 НОЩУВКИ	ПАКЕТ 7 НОЩУВКИ	ПАКЕТ 10 НОЩУВКИ
Единична стая „ДЕЛУКС“	709.00 лв.	888.00 лв.	1200.00 лв.
Двойна стая „ДЕЛУКС“	1275.00 лв.	1629.00 лв.	2230.00 лв.

Посочените цени са за помещение и включват:

- Съответния брой нощувки, достъп до 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 застрховка, ДДС
- 10% отстъпка от всички допълнително избрани СПА процедури
- **Пакет 5 нощувки:**
Процедури: 4 дни по 3 процедури дневно по лекарско предписание;
Хранене: 5 пъти дневно по специално селектирано диетично меню
- **Пакет 7 нощувки:**



STRIMON GARDEN
SPA HOTEL

Процедури: 6 дни по 3 процедури дневно по лекарско предписание;
Хранене: 5 пъти дневно по специално селектирано диетично меню

- **Пакет 10 нощувки:**

Процедури: 9 дни по 3 процедури дневно по лекарско предписание;
Хранене: 5 пъти дневно по специално селектирано диетично меню

