

## 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, елдажиноа
- ❖ 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 нискочестотни, средночестотни и интерферентни 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“	734.00 лв.	987.00 лв.	1389.00 лв.
Двойна стая „ДЕЛУКС“	1325.00 лв.	1800.00 лв.	2550.00 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:**  
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

