

## МЕДИКЪЛ 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 FIT се провежда под ръководството на **ЛЕКАРСКИЯ НИ ЕКИП:**

- **Д-р Татяна Ангелова, д.м.** – специалист по физикална и рехабилитационна медицина, управител на балнеолечебен център в Медикъл СПА Хотел „Стримон Гардън“
- **Д-р Йовка Димитрова** – специалист по вътрешни болести

### 2. ЗА КОГО Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПРОГРАМАТА?

Програмата е насочена към възрастни и тийнейджъри над 16г. с метаболитни проблеми и наднормено тегло.

### 3. ЦЕЛ НА ПРОГРАМАТА:

Намялване на телесното тегло чрез 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 нискочестотни, средночестотни и интерферентни токове, ултразвук, магнитно импулсно поле, лимфодренаж и др.;

#### 5. ЕФЕКТ ОТ ПРОГРАМАТА:

Редукция на телесното тегло чрез здравословно диетично хранене, балнеолечение и физически упражнения. Създаване на навици за диетично хранене, двигателен режим и коригиране на метаболитните нарушения, съобразно индивидуалните особености на организма. Овластяване 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“	1209.00 лв.	1382.00 лв.	1755.00 лв.
Двойна стая „ДЕЛУКС“	1818.00 лв.	2147.00 лв.	2791.00 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 застраховка, 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