

МЕДИКЪЛ ПРОГРАМА FIT

-10%

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:

Намявяване 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. 1088.10 ЛВ	1382.00 ЛВ. 1243.80 ЛВ	1755.00 ЛВ. 1579.50 ЛВ
Двойна стая „ДЕЛУКС“	1818.00 ЛВ. 1636.20 ЛВ	2147.00 ЛВ. 1932.30 ЛВ	2791.00 ЛВ. 2511.90 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

Офертата е валидна за периода от 15.07.2022г. до 31.08.2022г.