
FIT-PROGRAMM

Die Kraft natürlicher Heilungsfaktoren, angemessene körperliche Betätigung und rationales Essen - eine Garantie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, Fürsorge für Ihre Kinder!

1. Das Programm **ÜBERGEWICHT** wird unter Anleitung unseres **ÄRZTE TEAMS** durchgeführt:

- **Dr. med. Tatyana Angelova** – Direktorin des Nationalen Spezialkrankenhauses für Physiotherapie und Rehabilitation, Leiter der Medizinischen Kommission - Bulgarische Union für Balneologie und Spa-Tourismus – Beraterin;
- **Dr. med. Yovka Dimitrova** – Fachfrau für «INNENMEDIZIN».

2. FÜR WEN DAS PROGRAMM BESTIMMT IST

Das Programm richtet sich an Jugendliche über 16 Jahren und Erwachsenen mit Stoffwechselproblemen und Übergewicht.

3. ZIEL DES PROGRAMMS:

Gewichtsverlust durch Ernährung, interne (Trinken) und externe Balneotherapie, Bewegung, Thermo-therapie, Genesungstherapie, Physiotherapie.

4. BESTANDTEILE DES PROGRAMMS:

- Beratung mit einem Arzt (am Anfang und am Ende)
- **Geregelte Ernährungsweise:** abwechslungsreiches individuelles Fünf-Gänge-Diätmenü aus Grund-Nahrungsmittel:
 - ❖ Milchprodukte – fettarmer Käse, Gelbkäse und Hüttenkäse, fettaermer Joghurt, Eier;
 - ❖ Fleischprodukte – mageres Fleisch: Huhn, Pute, Kalbfleisch und Fisch, gedünstet, gekocht oder geröstet;
 - ❖ Hülsenprodukte – Linsen, Erbsen, Bohnen, Buchweizen, Quinoa
 - ❖ Frisches Gemüse der Saison: in Salaten, Suppen und Gerichten;
 - ❖ Frisches Obst der Saison;
 - ❖ Vollkornbackwaren;
 - ❖ Frisch gepresste Säfte;
 - ❖ Spezialisierte Kräutertees Synergy Leaves (nach einem bestimmten Schema);
- **Trink-Balneotherapie:** mit Mineralwasser aus der Kyustendil-Wasserquelle und / oder Mineralwasser in Flaschen. Das im Programm enthaltene Mineralwasser, das wie vom Arzt verschrieben eingenommen wird, stimuliert

die Freisetzung toxischer Substanzen aus dem Körper, beschleunigt die Diurese und den Stoffwechsel und ist zusammen mit Ernährung und Bewegung ein starker Faktor für die positive Wirkung des Programms.

- **Äußere Balneotherapie** – Wärmetherapeutischer Pool mit Hydromassage und / oder Unterwasserheilungsgymnastik;
- **Thermotherapie** – Sauna oder Dampfbad;
- **Genesungstherapie** – Physiotherapie, manuelle Therapie, therapeutische Massage;
- **Physiotherapie** – Elektrotherapie mit niederfrequenten, mittelfrequenten und Interferenzströmen; Ultraschall, magnetisches Pulsfeld u.s.w., Lymphdrainage;

5. WIRKUNG DES PROGRAMMS:

Gewichtsverlust durch Ernährung, Balneologie und Bewegung. Schaffung von Gewohnheiten für Ernährung, Bewegung und Korrektur von Stoffwechselstörungen entsprechend den individuellen Eigenschaften des Körpers. Schmerztherapie und Beherrschung des Ungleichgewichts im Bewegungsapparat, Überwindung von Stress und Wiederherstellung des mentalen Gleichgewichts.

6. PROGRAMM - DAUER: 5, 7 oder 10 Tage

7. PAKET PREISE

UNTERKUNFT	PAKET 5 ÜBERNACHTUNGEN	PAKET 7 ÜBERNACHTUNGEN	PAKET 10 ÜBERNACHTUNGEN
Единична стая „ДЕЛУКС“	709.00 BGN	888.00 BGN	1200.00 BGN
Двойна стая „ДЕЛУКС“	1275.00 BGN	1629.00 BGN	2230.00 BGN

Die genannten Preise sind pro Zimmer und umfassen:

- Die entsprechende Anzahl von Übernachtungen, Zugang zum Mineralpool, SPA & Wellness Center (Römisches Bad, Dampfbad, Finnische Sauna, Infrarotsauna, Kontrastpool, heiße Entspannungsbänke, Entspannungszone mit warmen Liegen), Fitnessraum, Parkplatz, Internet, Kurtaxe, Reiseversicherung, Mehrwertsteuer
- 10% Rabatt auf alle zusätzlichen SPA-Behandlungen
- **Paket 5 Übernachtungen:**
Anwendungen: 4 Tage je 3 Anwendungen auf ärztlicher Verschreibung;
Mahlzeiten: 5 mal täglich nach einem speziell ausgewähltem Diätmenü
- **Paket 7 Übernachtungen:**



Anwendungen: 6 Tage je 3 Anwendungen auf ärztlicher Verschreibung
Mahlzeiten: 5 mal täglich nach einem speziell ausgewähltem Diätmenü

- **Paket 10 Übernachtungen:**

Anwendungen: 9 Tage je 3 Anwendungen auf ärztlicher Verschreibung
Mahlzeiten: 5 mal täglich nach einem speziell ausgewähltem Diätmenü

