

DETOX PRO

Программа детоксикации

7 / 14/ 28 ночей

Дозированная физическая нагрузка, здоровое питание и полноценный сон являются залогом хорошего обмена веществ – это неоспоримый факт, однако, одного только здорового образа жизни не вполне достаточно для борьбы с агрессивным влиянием внешней среды. В современном техногенном мире организму требуется регулярная детоксикация.

Концепция Detox учитывает эти аспекты и включает в себя индивидуально подобранное меню в соответствии с концепцией здорового питания Waldhotel Colour Cuisine (WCC). Программа Detox поможет освободиться от токсинов, которые мешают нормальному функционированию организма и провоцируют формирование хронических заболеваний.

Медицинские услуги

1. Консультация с ведущим врачом Waldhotel Medical Center
2. Тщательный анализ физического состояния
3. ЭКГ в состоянии покоя и под нагрузкой
4. Лабораторные анализы крови и урины
5. Функциональная диагностика легких (аппаратное обследование)
6. Ультразвуковое обследование брюшной полости
7. Анализ состояния кожи – скрининг проводится врачом-дерматологом
8. Анализ мобильности, физической стабильности и уровня физподготовки (аппаратное обследование FMS©)
9. Биометрия – анализ композиции тела, аппаратное обследование для определения долей мышечной, костной и жировой тканей (DEXA)
10. Для программы от 14 дней и более: повторный анализ композиции тела на соотношение костной, мышечной и жировой тканей (DEXA)
11. Непрямая калориметрия – определение уровня метаболизма (аппаратное обследование)
12. Клиническая процедура – гигиена полости рта в Waldhotel Dental Clinic
13. Криотерапия при температуре - 110 ° C для стимуляции микроциркуляции крови и клеточного метаболизма (если нет противопоказаний) 4 сеанса в неделю по 15 мин
14. Обучение технике наложения теплых компрессов на область печени
15. Контрольная консультация с врачом (раз в неделю по 30 мин)

Питание

1. Консультация с нутритерапевтом (2 раза в неделю по 30 мин)
2. Мягкое физиологическое очищение кишечника с применением ферментированной сливы или абрикоса
3. Чай Детокс на протяжении всей программы
4. Прием препарата для восстановления щелочного баланса 3 раза в день
5. 1 день лечебного голодания в неделю (индивидуально)
6. 1 мастер-класс в кулинарной лаборатории Cooking Lab со специалистом по сбалансированному питанию (90 мин)
7. 30-дневный курс индивидуально подобранного минерально-витаминного комплекса Microcare (Швейцария) для приема в домашних условиях

Физические занятия

1. Тренировка на голодный желудок для стимуляции обмена веществ (2 раза в неделю по 30 мин)
2. Тренировка с персональным тренером (3 раза в неделю по 60 мин)
3. СПА обертывание (2 раза в неделю по 25 мин)
4. Стимулирующий кофейный пилинг (1 раз в неделю по 30 минут)
5. Комплексная процедура Active Circulation (90 мин)
6. Массаж в Waldhotel SPA на Ваш выбор (60 мин)
7. Сеанс терапии в индивидуальной сауне с инфракрасным светом Vitaldome (1 раз в неделю по 30 мин)

Минимальная длительность программы 7 ночей.

Рекомендованная длительность программы для достижения первых видимых результатов – 14 ночей.

Стоимость Waldhotel Detox PRO* 7 ночей: CHF 5'925.-

Стоимость Waldhotel Detox PRO* 14 ночей: CHF 10'950.-

Каждая последующая неделя: CHF 5'025.-

* Питание полный пансион в соответствии с концепцией здорового питания Waldhotel Colour Cuisine включено в стоимость

* Проживание не включено