

DETOX PRO

7 / 14 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 детоксификация.

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

DETOX PROGRAM

Дополнительно к комплексному обследованию Waldhotel Check-Up (описание прилагается) программа **Detox** включает следующие обследования и процедуры:

Медицинские услуги

1. Консультация с ведущим врачом Waldhotel Medical Center (1 раз в неделю по 30 мин)
2. Мягкое физиологическое очищение кишечника с применением ферментированной сливы
3. Анализ мобильности – аппаратное обследование (FMS) 60 мин
4. Тренировка с физиотерапевтом на аппарате FMS для последующих самостоятельных занятий
5. Сеансы криотерапии в криокамере при температуре - 110 ° C для стимуляции микроциркуляции крови и клеточного метаболизма, если нет противопоказаний (3 раза в неделю x 15 мин)
6. Обучение технике наложения теплых компрессов на область печени
7. Анализ композиции тела на соотношение костной, мышечной и жировой тканей – аппаратное обследование DEXA (только после программы Detox 14 ночей)

Питание

1. Консультация с нутритерапевтом (2 раза в неделю по 30 мин)
2. Чай Детокс на протяжении всей программы
3. Прием препарата для восстановления щелочного баланса 3 раза в день
4. 1 день лечебного голодания в неделю



5. 1 мастер-класс в кулинарной лаборатории Cooking Lab со специалистом по сбалансированному питанию (90 мин)
6. 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 (3 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)
8. Групповые тренировки в соответствии с программой Waldhotel "The Elements"

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

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

* Обследование Waldhotel Check-Up включено в стоимость

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

* Проживание в Waldhotel Health & Medical Excellence 5* не включено, рассчитывается дополнительно

