



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

# ЗДОРОВЬЕ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА





# Подготовка к программе

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- За неделю до заезда рекомендовано исключить из рациона: мясо и мясные изделия, субпродукты, бульоны, алкоголь, кофе, соль, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия.
- Рекомендуемый объем жидкости: 1,5-2 литра воды в сутки.
- Основа рациона: крупы, овощи, фрукты, растительное масло, зелень, морепродукты, рыба, соки, кисломолочные продукты (кефир, йогурт, нежирный творог), мёд.
- Способ приготовления: минимум термической обработки.
- За день до заезда: разгрузочный день на любом монопродукте (лён, гречка, пшено, рис).

*Идеально подходит, если Вы хотите похудеть, избавиться от аллергии, наладить обмен веществ. Также рекомендуется при планировании беременности.*







# Рекомендуется иметь при себе

## АНАЛИЗЫ

- УЗИ брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) — срок действия: шесть месяцев.
- Биохимия крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, егамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП)), глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный, АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочеви́на, креатинин, щелочная фосфатаза) — срок действия: один месяц.
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) — срок действия: один месяц.

- Купальный костюм для посещения бассейна и сауны.
- Спортивная форма и обувь.

## ДЛЯ ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) — срок действия: шесть месяцев.

## ДЛЯ МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) — срок действия: шесть месяцев.





# Противопоказания

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Онкология, болезни крови, склонность к тромбообразованию.
- Болезни эндокринной системы (сахарный диабет инсулинозависимый), тиреотоксикоз, и прочие.
- Болезни органов дыхания (в период обострения, бронхиальная астма гормонозависимая).
- Острые заболевания, инфекции.
- Болезни органов пищеварения (в период обострения, цирроз печени с признаками портальной гипертензии, желчнокаменная болезнь).
- Болезни сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда, аритмия), артериальная гипертензия III стадии, состояние после перенесенных оперативных вмешательств на сосудах и сердце, наличие кардиостимуляторов, стентов, состояние после ОНМК.
- Болезни мочеполовой системы (почечная недостаточность III-IV стадии, мочекаменная болезнь).
- Болезни опорно-двигательного аппарата (болезнь Бехтерева).
- Заболевания кожи.
- Лихорадка.
- Венерические заболевания (в том числе ИППП).
- Интоксикации.
- ВИЧ, СПИД.
- Туберкулез.
- Психоневрологические болезни (эпилепсия, психопатии, болезнь Альцгеймера и др.).
- Аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, системная склеродермия и др.).
- Ослабленное состояние после операции или длительной болезни (начало программы не ранее чем через 6 месяцев после оперативных вмешательств).
- Беременность, период лактации.

Возрастные ограничения до 65 лет включительно.







# Расписание программы

## КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Наша программа «Здоровье» призвана помочь Вам укрепить иммунитет, восстановиться после болезни и достичь баланса работы всех жизненно важных систем организма. Мы используем инструментальную диагностику, чтобы исключить риск возникновения заболеваний, и предлагаем разнообразные массажи и гимнастику, которые помогут вернуть тонус мышцам. Кроме того, наша программа включает обертывание Талассо и йогу, которые оказывают успокаивающее воздействие и нормализуют обмен веществ.

Программа специализируется на усилении работы желчеоттока, улучшении лимфодренажной функции, проведении классических и расслабляющих массажей, физиотерапевтических процедурах и физической активности.



СОСТАВ ПРОГРАММЫ	3 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
Консультация врача-куратора	1	2	2
Консультация с клиническим психологом	1	1	1
Олигоскан	1	1	1
Биоимпеданметрия (анализ состава тела)	1	1	1
Консультация врача-косметолога	1	1	1
Лимфодренажная прессотерапия	1	3	4
Консультация врача-остеопата	-	-	1
Общеукрепляющий, антицеллюлитный или спортивный массаж (по показаниям)	1	2	3
Висцеральный массаж	-	-	1
Душ Шарко (по показаниям)	2	3	4
Гидрогальваническая ванночка Detox	-	1	1
Релакс уход 2 в 1 с распыленной морской водой и концентратом морского магния	1	-	1
Обертывание Талассо кальций	-	1	1
Обертывание Талассо магний	-	1	1
Медитативные практики (групповая медитация)	-	1	1
SPA ALPHA CAPSULA (медитация, релаксация, оксигенация, оксигипертермия, функциональная музыкотерапия, вибротерапия, ароматерапия эфирными маслами)	1	2	2
Озонированный напиток	Ежедневно		
Фитотерапия	Ежедневно		
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Ежедневно		
Скандинавская ходьба	Ежедневно		
Персональная тренировка по йоге	1	1	2
Персональная тренировка с фитнес-тренером (60 минут)	1	1	2
Персональная тренировка в аквакапе (30 минут)	1	2	3
Персональная тренировка на пилатес-реформере	-	1	1
Персональная тренировка по Аквафитнесу (60 минут)	-	2	2
Классический ритуал парения	-	1	1
Мастер-класс по приготовлению блюд «Здоровое питание»	-	1	1



# ЗДОРОВЬЕ

## ПИТАНИЕ

### 1 И 10 ДЕНЬ (НА ВЫБОР) ТЫКВЕННЫЙ ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Легкий салат с глазированной тыквой и красной смородиной .....130 гр  
(207,4 ккал Б/Ж/У 3,61/13,61/17,61)

#### ОБЕД

Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом .....240 гр  
(127,88 ккал Б/Ж/У 3,47/6,69/14,44)

#### ПЕРЕКУС

Тыквенный мусс .....115 гр  
(186,4 ккал Б/Ж/У 2,21/11,91/17,59)

#### УЖИН

Тыква запеченная с тимьяном со сметаной из кешью .....150 гр  
(259,2 ккал Б/Ж/У 5,41/20,57/13,11)

### 1 И 10 ДЕНЬ (НА ВЫБОР) СЕЛЬДЕРЕВЫЙ ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Маринованный корень сельдерея с пюре и диким лаймом .....145 гр  
(85,30 ккал Б/Ж/У 1,7/5,19/7,94)

#### ОБЕД

Крем-суп из сельдерея на миндальном молоке с индийским карри .....270 гр  
(170,50 ккал Б/Ж/У 4,74/11,42/12,18)

#### ПЕРЕКУС

Тальятелле из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой .....135 гр  
(144,01 ккал Б/Ж/У 3,25/9,99/10,27)

#### УЖИН

Ризотто из сельдерея в соусе чимичурри с пряными травами .....160 гр  
(167,07 ккал Б/Ж/У 2,86/13,21/9,19)

### 2 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Творог из зеленой гречки .....140 гр  
(142,18 ккал Б/Ж/У 4,2/5,25/9,1)

#### ОБЕД

Крем-суп из батата с тыквенными семечками и гречишным медом .....245 гр  
(166,84 ккал Б/Ж/У 4,92/5,21/25,06)

#### ПЕРЕКУС

Равиоли из ягодной пастилы .....55 гр  
(109,56 ккал Б/Ж/У 2,78/6,05/10,98)

#### УЖИН

Тайский рис из цветной капусты с филе дорадо, кинзой и кунжутным маслом .....220 гр  
(243,96 ккал Б/Ж/У 10,91/18,44/8,59)

### 3 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Овощной ролл с киноа и тайским соусом .....155 гр  
(190,71 ккал Б/Ж/У 5,47/14,78/25,63)

#### ОБЕД

Крем из чечевицы с нежинскими огурцами и кинзой .....280 гр  
(452,58 ккал Б/Ж/У 24,65/24,34/33,73)

#### ПЕРЕКУС

Десерт авокадо .....50 гр  
(137,41 ккал Б/Ж/У 1,7/10,78/8,39)

#### УЖИН

Ризотто из корнеплодов .....180 гр  
(225,76 ккал Б/Ж/У 5,1/13,98/19,88)

### 4 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Рисовая каша на миндальном молоке с муссом из чернослива и малиной ....280 гр  
(250,52 ккал Б/Ж/У 8,39/3,77/60,91)

#### ОБЕД

Рыбный суп с пшеном и зеленью .....235 гр  
(167,55 ккал Б/Ж/У 16,1/3,67/17,51)

#### ПЕРЕКУС

Облепиховая панакота .....104 гр  
(186,7 ккал Б/Ж/У 2,55/14,64/11,18)

#### УЖИН

Стейк из цветной капусты с икрой из семян чиа, хумусом из батата и сметаной из кешью .....220 гр  
(187,32 ккал Б/Ж/У 7,51/9,67/17,56)

### 5 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Гречневые спагетти с овощами и пудрой из кешью .....195 гр  
(337,59 ккал Б/Ж/У 10,83/7,44/41,38)

#### ОБЕД

Тайский суп с фунчозой, креветками и листьями лайма .....270 гр  
(108,22 ккал Б/Ж/У 5,88/1,64/17,48)

#### ПЕРЕКУС

Кокосово-миндальный пудинг с семенами чиа и манго .....90 гр  
(117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44)

#### УЖИН

Рулетки из сибаса на пару с миксом салатов под соусом винегрет .....215 гр  
(159,90 ккал Б/Ж/У 20,66/6,57/56,87)

### 6 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Брускетта с хумусом и печеными овощами .....120 гр  
(280,01 ккал Б/Ж/У 8,63/13,06/31,98)

#### ОБЕД

Поке с креветками на цветной капусте .....170 гр

#### ПЕРЕКУС

Чернично-банановый пудинг .....135 гр  
(67,74 ккал Б/Ж/У 1,73/1/12,94)

#### УЖИН

Свекла запеченная в имбирном соусе с киноа и маринованным авокадо .....190 гр  
(332,67 ккал Б/Ж/У 8,8/16,95/36,23)

### 7 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Хумус из авокадо с табуле из цветной капусты .....195 гр  
(281,49 ккал Б/Ж/У 6,06/21,06/16,93)

#### ОБЕД

Суп минестроне с киноа и ломтиками нежного лосося .....315 гр  
(92,76 ккал Б/Ж/У 7,46/4,15/6,39)

#### ПЕРЕКУС

Медовик гречишный безглютеновый .....160 гр  
(410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5)

#### УЖИН

Шашлык из креветок с луком пореем и имбирным соусом .....130/30 гр  
(232,74 ккал Б/Ж/У 18,5/13,97/8,26)

### 8 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Пшеничная каша с тыквой на кокосово-миндальном молоке .....260 гр  
(357,58 ккал Б/Ж/У 8,53/8,29/62,22)

#### ОБЕД

Суп из овощей с рыбными фрикадельками и листьями базилика .....270 гр  
(96,83 ккал Б/Ж/У 11,45/2,52/7,1)

#### ПЕРЕКУС

Полезные трюфели .....3 шт  
(312,62 ккал Б/Ж/У 6,68/17,71/31,62)

#### УЖИН

Филе лосося с кремом из сельдерея и печеными овощами ....220 гр  
(320,60 ккал Б/Ж/У 23,42/19,46/12,93)



## 9 ДЕНЬ

---

### ЗАВТРАК

Ролл из киноа, авокадо,  
огурца и шпината .....180 гр  
(396,67 ккал Б/Ж/У 11,07/24/34,8)

### ОБЕД

Суп из пастернака с грушей,  
фисташками и проростками маша .....280 гр  
(369,9 ккал Б/Ж/У 11,03/27,76/18,98)

Папоротник с тигровыми  
креветками и кунжутным соусом .....115 гр  
(100,37 ккал Б/Ж/У 7,11/5,96/4,68)

### ПЕРЕКУС

Черничное безглютеновое  
пирожное .....90 гр  
(241,92 ккал Б/Ж/У 3,31/12,23/29,64)

### УЖИН

Филе палтуса на плове  
из цветной капусты .....230 гр  
(181,06 ккал Б/Ж/У 22,43/6,61/7,95)

### ЗАМЕНА БЛЮД

Вы можете заменить любое блюдо своего  
дня на нижеперечисленное

---

### ЗАВТРАК

Киноа с печеными овощами  
и рукколой .....132 гр  
(244,80 ккал Б/Ж/У 7,03/13,31/24,22)

### ОБЕД

Минестроне с киноа .....285 гр  
(142,57 ккал Б/Ж/У 4,17/5,78/18,46)

### ПОЛДНИК

Овощи крудите с семенами  
чаи, миксом из свежей зелени  
и тертым кешью .....245 гр  
(262,66 Б/Ж/У 4,15/22,92/9,95)

### УЖИН

Ананас на гриле с сиропом  
топинамбура .....100 гр  
(72,15 ккал Б/Ж/У 0,48/0,21/17,1)

Гречка отварная .....150 гр  
(301,95 ккал Б/Ж/У 12,35/3,23/ 55,88)







# Оздоровительные программы

ТАКЖЕ ВЫ  
МОЖЕТЕ  
ПРОЙТИ

Благодаря комплексному подходу Вы сможете получить улучшение работы всего организма на клеточном уровне. Это приведёт к повышению уровня энергии, улучшению настроения, ощущению легкости во всем теле и снижению веса. Мы уделяем внимание всем аспектам Вашего здоровья и разрабатываем индивидуальные программы, чтобы помочь Вам достичь этих результатов.

## ДЕТОКС

Если у Вас есть проблемы с питанием, избыточным весом, аллергическими заболеваниями, нарушениями работы кишечника, отсутствием энергии и длительным стрессом, то Вы, вероятно, ищете способы полностью изменить свою жизнь. Наша программа поможет Вам почувствовать себя бодрым, энергичным и предотвратить развитие различных заболеваний, а также улучшить самочувствие.

**Продолжительность:** 3/7/10 дней

**Цена:** от 90 530 ₽\*

## КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

Программа представляет комплекс занятий по стретчингу, пилатесу и акваэробике, которые подходят Гостям с разным уровнем физической подготовки. Они могут стать основной физической активностью или дополнением к тренировкам в нашем тренажерном зале. Результатом программы и заботы о себе станут красивая фигура, здоровая кожа и внутренняя уверенность.

**Продолжительность:** 7/10 дней

**Цена:** от 205 840 ₽\*

## ИНТЕНСИВ

Предназначена для любителей спорта и активного образа жизни, которые стремятся улучшить свои достигнутые результаты. Для достижения идеальных пропорций фигуры мы предлагаем инновационные тренировки, миостимуляцию, использование вакуумного тренажера HYPOXI, интенсивные фитнес-программы в тренажерном зале и бассейне, а также оздоровительные процедуры, включающие антицеллюлитные массажи, криосауну и прессотерапию.

**Продолжительность:** 3/7/10 дней

**Цена:** от 94 470 ₽\*

## ПЕРЕЗАГРУЗКА

Программа предназначена для тех, кто ищет способ снять психологическое и эмоциональное напряжение, восстановить силы и научиться радоваться жизни. Групповые тренировки в воде помогут Вам получить спортивное и позитивное настроение, а также почувствовать легкость в движениях. Процедуры и занятия в программе помогут минимизировать последствия стресса, нормализовать сон, улучшить внимание и общее состояние.

**Продолжительность:** 3/7 дней

**Цена:** от 80 640 ₽\*

\*Цена зависит от продолжительности программы

