



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS

# ИНТЕНСИВ

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).

*Наша программа поможет Вам достичь идеальных пропорций фигуры, улучшить Ваш внешний вид, продлить молодость и повысить качество жизни.*







# 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

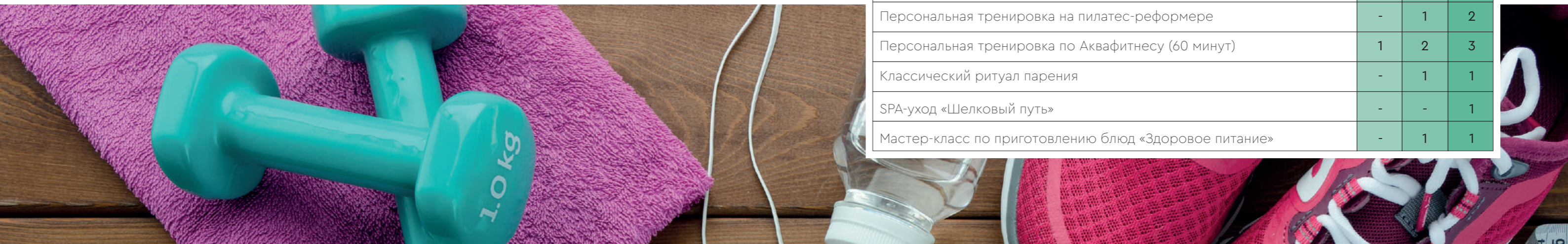
Мы используем процедуры и физическую активность, которые стимулируют все биохимические процессы и работу митохондрий — «энергетических станций» наших клеток. Митохондрии имеют огромное влияние на метаболизм и уровень энергии, а также защищают от возрастных заболеваний.

Для достижения идеальных пропорций фигуры мы предлагаем инновационные тренировки в аквакапе, миостимуляцию, интенсивные фитнес-программы в тренажерном зале и бассейне, а также оздоровительные процедуры, включающие антицеллюлитные массажи и прессотерапию.

В завершение программы мы предлагаем участие в кулинарном мастер-классе в нашем ресторане, где под руководством опытных поваров Вы научитесь готовить легкие, вкусные и полезные блюда, чтобы поддерживать и усиливать результаты программы даже в домашних условиях.



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
Биоимпедансметрия (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
Душ Шарко (по показаниям)	2	3	4
Гидрогальваническая ванночка Detox	-	1	3
Обертывание «Три водоросли»/«Детоксикация» /«Пелоид геранды»	-	1	1
Релакс уход 2 в 1 с распыленной морской водой и концентратом морского магния	1	1	1
SPA ALPHA CAPSULA (медитация, релаксация, оксигенация, оксигипертермия, функциональная музыкотерапия, вибротерапия, ароматерапия эфирными маслами)	1	2	4
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	2	3
Персональная тренировка в аквакапе (30 минут)	1	2	3
Персональная тренировка на пилатес-реформере	-	1	2
Персональная тренировка по Аквафитнесу (60 минут)	1	2	3
Классический ритуал парения	-	1	1
SPA-уход «Шелковый путь»	-	-	1
Мастер-класс по приготовлению блюд «Здоровое питание»	-	1	1





# ИНТЕНСИВ

## ПИТАНИЕ

### 1 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) ..... 230 гр  
(150 ккал Б/Ж/У 25/20/7)

#### ЗАВТРАК

Гречка с овощами  
и муссом из белых грибов ..... 160 гр  
(161,2 ккал Б/Ж/У 4,88/6,33/20,91)

#### ОБЕД

Овощной ролл  
с киноа и тайским соусом ..... 155 гр  
(190,71 ккал Б/Ж/У 6,94/8,62/19,94)

Тайский суп с бурым рисом,  
перцем чили и лимонграссом ..... 250 гр  
(276,42 ккал Б/Ж/У 5,42/11,14/38,61)

#### ПЕРЕКУС

Паштет из индейки с листьями  
салата, дольками апельсина  
и кунжутным соусом ..... 110 гр  
(174,12 ккал Б/Ж/У 30,29/12,23/6,05)

Фруктово-ореховый батончик ..... 44 гр  
(172,69 ккал Б/Ж/У 3,93/9,75/17,31)

#### УЖИН

Рыбная котлета с овощами  
на пару и соком лимона ..... 150 гр  
(120,49 ккал Б/Ж/У 10,32/5,74/7,48)

Чизкейк малиновый ..... 94 гр  
(316,58 ккал Б/Ж/У 7,06/21,32/24,12)

### 2 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) ..... 230 гр  
(150 ккал Б/Ж/У 25/20/7)

#### ЗАВТРАК

Безглютеновая овсянка  
на кокосово-миндальном  
молоке с яблоками и клубникой ..... 220 гр  
(274,34 ккал Б/Ж/У 6,28/20,01/17,31)

#### ОБЕД

Крем-суп из чечевицы  
с неженскими огурцами и кинзой ..... 280 гр  
(522,31 ккал Б/Ж/У 34,58/28,74/41,32)

Котлеты из индейки и куриной  
грудки с томатной сальсой  
и салатом из свежих овощей  
и микрозелени ..... 190 гр  
(108,88 ккал Б/Ж/У 18,85/1,9/5,71)

#### ПЕРЕКУС

Табуле из киноа с овощами  
специями и манговым уксусом ..... 115 гр  
(321,07 ккал Б/Ж/У 10,57/8,36/46,27)

Батончик из миндаля и чернослива ..... 38 гр  
(118,49 ккал Б/Ж/У 2,67/5,24/15,17)

#### УЖИН

Филе дорадо на ложе  
из овощей с кремом  
из фенхеля и эстрагона ..... 235 гр  
(262,24 ккал Б/Ж/У 34,19/7,29/14,96)

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

### 3 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) ..... 230 гр  
(150 ккал Б/Ж/У 25/20/7)

#### ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти  
с соусом из томатов и муссом  
из печеного баклажана ..... 315 гр  
(263,35 ккал Б/Ж/У 6,59/3,74/51,26)

#### ОБЕД

Мусс из тыквы с мякотью кокоса,  
тигровыми креветками  
и листьями кинзы ..... 205 гр  
(354,63 ккал Б/Ж/У 8,95/27,81/17,14)

Паярд из телятины на гриле  
с розмарином, рукколой, томатами  
черри и горчичным соусом ..... 205 гр  
(300 ккал Б/Ж/У 32,76/31/3,67)

#### ПЕРЕКУС

Мусс из авокадо ..... 50 гр  
с овощными чипсами .....  
(132,35 ккал Б/Ж/У 3,42/5,12/18,45)

Мюсли батончик ..... 45 гр  
(114,056 ккал Б/Ж/У 1,81/5,2/15)

#### УЖИН

Филе лосося с соком  
лайма, сиропом агавы  
и кремом из порея ..... 185 гр  
(346,74 ккал Б/Ж/У 30,35/18,54/17,25)

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

### 4 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) ..... 230 гр  
(150 ккал Б/Ж/У 25/20/7)

#### ЗАВТРАК

Гречневые блинчики с белыми  
грибами и луком шалот ..... 210 гр  
(218,13 ккал Б/Ж/У 12,99/7,96/23,63)

#### ОБЕД

Суп из овощей  
с рыбными фрикадельками  
и листьями базилика ..... 270 гр  
(96,83 ккал Б/Ж/У 11,45/2,52/7,10)

Запеканка из батата  
с рисовым соусом и цукини ..... 180 гр  
(318,88 ккал Б/Ж/У 5,85/19,77/29,39)

#### ПЕРЕКУС

Паштет из куриной грудки ..... 120 гр  
с тартаром из печеных овощей  
(72,23 ккал Б/Ж/У 7,25/2,88/5,15)

Батончик с бананом  
и сухофруктами ..... 44 гр  
(107,04 ккал Б/Ж/У 1,46/0,28/24,67)

#### УЖИН

Рагу из беби кальмаров  
с цукини и белой фасолью ..... 185 гр  
(248,54 ккал Б/Ж/У 29,44/7,66/14,03)

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

### 5 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) ..... 230 гр  
(150 ккал Б/Ж/У 25/20/7)

#### ЗАВТРАК

Салат с тигровыми  
креветками, рукколой,  
авокадо и кунжутной заправкой ..... 125 гр  
(161,41 ккал Б/Ж/У 16,34/9,17/2,02)

#### ОБЕД

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

Печеный баклажан  
с ореховым пралине  
и вялеными томатами ..... 135 гр  
(303,46 ккал Б/Ж/У 8,51/19,25/24,05)

#### ПЕРЕКУС

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

Батончик из орехов и фиников ..... 35 гр  
(207,51 ккал Б/Ж/У 5,12/13,13/17,21)

#### УЖИН

Филе фермерской телятины  
на гриле с салатом из свежих  
овощей и семенами чиа ..... 235 гр  
(418,36 ккал Б/Ж/У 30,77/28,01/9,72)

Кокосовый желатто с лаймом ..... 80 гр  
(101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25)

### 6 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) ..... 230 гр  
(150 ккал Б/Ж/У 25/20/7)

#### ЗАВТРАК

Яичная каша на безглютеновом тосте  
с томатами и муссом из авокадо ..... 150 гр  
(189,8 ккал Б/Ж/У 11,63/14,84/1,3)

#### ОБЕД

Суп из красной фасоли  
с кинзой и баклажаном ..... 180 гр  
(232,68 ккал Б/Ж/У 12,09/4,81/35,08)

Поке с креветками  
на цветной капусте ..... 170 гр  
(199,8 ккал Б/Ж/У 9,24/14,97/7,03)

#### ПЕРЕКУС

Рис с грибами шиитакэ,  
овощами, кремом из моркови  
и кунжутным маслом ..... 135 гр  
(140,1 ккал Б/Ж/У 4,06/5,92/18,5)

Энергетический батончик ..... 35 гр  
(131,94 ккал Б/Ж/У 3,35/7,3/13,22)

#### УЖИН

Дорадо с пюре из пастернака,  
бадьяном и сальсой из овощей ..... 230 гр  
(207,47 ккал Б/Ж/У 32,86/5,59/7,91)



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

## 7 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) ..... 230 гр  
(150 ккал Б/Ж/У 25/20/7)

### ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти с беби  
кальмарами и зеленой спаржей ..... 215 гр  
(153,91 ккал Б/Ж/У 21,74/6,76/3,8)

### ОБЕД

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

Палтус, маринованный в соке  
лайма и зернистой горчице,  
с припущенными овощами  
и пюре из сельдерея ..... 190 гр  
(193,15 ккал Б/Ж/У 27,77/8,32/2,72)

### ПЕРЕКУС

Цветная капуста на гриле  
с рисовым соусом и диким рисом ..... 165 гр  
(134,55 ккал Б/Ж/У 3,8/2,46/23,06)

Шоколадный батончик  
с орехами и сухофруктами ..... 34 гр  
(106,33 ккал Б/Ж/У 1,95/ 3,55/ 16,65)

### УЖИН

Утиная грудка с печеными  
овощами и ягодным соусом ..... 75 гр  
(134,71 ккал Б/Ж/У 4,88/ 11,19/ 3,58)

Морковное безглютеновое  
пирожное ..... 90 гр  
(317,39 ккал Б/Ж/У 6,76/ 20,38/ 26,73)

## 8 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) ..... 230 гр  
(150 ккал Б/Ж/У 25/20/7)

### ЗАВТРАК

Полента с припущенными  
овощами и козьим сыром ..... 150 гр  
(166,06 ккал Б/Ж/У 4,06/ 2,95/ 31,45)

### ОБЕД

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

Куриная грудка гриль  
с салатом из запеченной  
свеклы и шпинатным соусом ..... 175 гр  
(235,79 ккал Б/Ж/У 29,45/ 2,37/ 20,98)

### ПЕРЕКУС

Фунчоза с маринованными  
овощами и азиатским соусом ..... 140 гр  
(306,65 ккал Б/Ж/У 2,59/ 2,9/ 72,13)

Финики с орехами  
в темном шоколаде ..... 72 гр  
(278,45 ккал Б/Ж/У 3,86/ 10,18/ 42,85)

### УЖИН

Тигровые креветки с тыквой  
и крем-соусом из овощей ..... 165 гр  
(103,31 ккал Б/Ж/У 14,14/ 2,1/ 8,05)

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

## 9 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) ..... 230 гр  
(150 ккал Б/Ж/У 25/20/7)

### ЗАВТРАК

Безглютеновая овсянка  
с куриной грудкой, цукини  
и козьим сыром ..... 235 гр  
(290,62 ккал Б/Ж/У 26,1/ 8,84/ 28,16)

### ОБЕД

Крем из цветной капусты  
с креветками и брокколи ..... 280 гр  
(231,84 ккал Б/Ж/У 12,73/ 14,89/ 11,73)

Котлета из сибаса с цукини  
и лимонным соусом ..... 160 гр  
(194,5 ккал Б/Ж/У 18,36/ 10,87/ 6,33)

### ПЕРЕКУС

Папоротник с тигровыми  
креветками и кунжутным соусом ..... 115 гр  
(100,37 ккал Б/Ж/У 7,11/ 5,69/ 4,68)

Ореховые конфеты с курагой ..... 36 гр  
(218,71 ккал Б/Ж/У 5,06/13,24/19,83)

### УЖИН

Мини-кальмары с паровыми  
овощами и лимонным соусом ..... 165 гр  
(179,12 ккал Б/Ж/У 24,07/ 8,19/ 5,23)

Трюфель правильный (конфеты) ..... 3 шт/20 гр  
(312,64 ккал Б/Ж/У 6,68/ 17,71/ 31,62)







# 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 ₽\*

## ЗДОРОВЬЕ

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 хвойные ванны и йогу, которые оказывают успокаивающее воздействие и нормализуют обмен веществ.

**Продолжительность:** 3/7/10 дней

**Цена:** от 83 650 ₽\*

## 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 LUCIANO. Результатом программы и заботы о себе станут красивая фигура, здоровая кожа и внутренняя уверенность.

**Продолжительность:** 7/10 дней

**Цена:** от 205 840 ₽\*

## 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

