



LUCIANO
WELLNESS & SPA FOROS

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

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).

Программа идеально подойдет для тех, кто стремится избавиться от лишнего веса и создать идеальный силуэт, не забывая о своем здоровье и хорошем настроении.





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, мочевины, 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).

Инттоксикации.

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

Программа «Коррекция фигуры» подойдет тем, кто хочет избавиться от лишнего веса и сформировать идеальный силуэт, сохранив при этом здоровье и отличное настроение. Комплекс массажей, водных процедур, обертываний и терапевтических мероприятий формируется после диагностики и консультаций специалистов.

Предусмотренные занятия по стретчингу, пилатесу, акваэробике подходят гостям с разным уровнем подготовки, являются основной физической активностью или дополнением к тренировке в тренажерном зале LUCIANO. Красивая фигура, здоровая кожа, внутренняя уверенность – результат программы и заботы о себе!



СОСТАВ ПРОГРАММЫ	7 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
Консультация врача-куратора	2	2
Консультация с клиническим психологом	1	1
Олигоскан	1	1
Биоимпедансметрия (анализ состава тела)	1	1
Консультация врача-косметолога	1	1
Эндосфера-терапия	3	4
Лимфодренажная прессотерапия	3	4
Консультация врача-остеопата	-	1
Общеукрепляющий, антицеллюлитный или спортивный - по показаниям	2	3
Душ Шарко (по показаниям)	4	6
Гидрогальваническая ванночка Detox	1	1
Обертывание "Три водоросли"/"Детоксикация" / "Пелоид геранды"	1	2
Обертывание "Контур тела"	1	1
Медитативные практики (групповая медитация)	1	1
SPA ALPHA CAPSULA (медитация, релаксация, оксигенация, оксигипертермия, функциональная музыкотерапия, вибротерапия, ароматерапия эфирными маслами)	2	2
Озонированный напиток	Ежедневно	
Фитотерапия	Ежедневно	
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (группа)	Ежедневно	
Скандинавская ходьба (группа)	Ежедневно	
Посещение бассейна и аквазональной зоны	Ежедневно	
Персональная тренировка по йоге	1	1
Персональная тренировка с фитнес-тренером (60 мин)	2	2
Персональная тренировка в аквакапе (30 минут)	2	3
Персональная тренировка на пилатес-реформере	1	2
Персональная тренировка по Аквафитнесу (60 минут)	3	3
Классический ритуал парения	1	1
Мастер-класс по приготовлению блюд "Здоровое питание"	1	1



КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

ПИТАНИЕ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречка с овощами и муссом из белых грибов160 гр
(161,2 ккал Б/Ж/У 4,88/6,33/20,91)

ОБЕД

Паштет из индейки с листьями салата, дольками апельсина и кунжутным соусом110 гр
(174,12 ккал Б/Ж/У 30,29/12,23/6,05)

Овощной ролл с киноа и тайским соусом155 гр
(190,71 ккал Б/Ж/У 6,94/8,62/19,94)

ПОЛДНИК

Малиновый чизкейк94 гр
(316,58 ккал Б/Ж/У 7,06/21,32/24,12)

УЖИН

Рыбная котлета с овощами на пару и соком лимона150 гр
(120,49 ккал Б/Ж/У 10,32/5,74/7,48)

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновая овсянка на кокосово-миндальном молоке с яблоками и клубникой220 гр
(274,34 ккал Б/Ж/У 6,28/20,01/17,31)

ОБЕД

Табуле из киноа с овощами, специями и манговым уксусом115 гр
(321,07 ккал Б/Ж/У 10,57/8,36/46,27)

Котлеты из индейки и куриной грудки с томатной сальсой, салатом из свежих овощей и микрозеленью190 гр
(108,88 ккал Б/Ж/У 18,85/1,9/5,71)

ПОЛДНИК

Медовик гречишный безглютеновый55 гр
(410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5)

УЖИН

Филе дорадо на ложе из овощей с кремозиз фенхеля и эстрагона235 гр
(262,24 ккал Б/Ж/У 34,19/7,29/14,96 2)

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти в соусе из томатов и муссом из печеного баклажана315 гр
(263,35 ккал Б/Ж/У 6,59/3,74/51,26)

ОБЕД

Паярд из телятины на гриле с розмарином, рукколой, томатами черри и горчичным соусом205 гр
(300 ккал Б/Ж/У 32,76/31/3,67)

Мусс из авокадо с овощными чипсами50 гр
(132,35 ккал Б/Ж/У 3,42/5,12/18,45)

ПОЛДНИК

Равиоли из ягодной пастилы55 гр
(109,56 ккал Б/Ж/У 2,78/6,05/10,98)

УЖИН

Филе лосося с соком лайма, сиропом агавы и кремоз из порея185 гр
(346,74 ккал Б/Ж/У 30,35/18,54/17,25 3)

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречневые блинчики с белыми грибами и луком шалот210 гр
(218,13 ккал Б/Ж/У 12,99/7,96/23,63)

ОБЕД

Паштет из куриной грудки с тартаром из печеных овощей120 гр
(72,23 ккал Б/Ж/У 7,25/2,88/5,15)

Том ям с бурым рисом и шиитаке260 гр
(347,57 ккал Б/Ж/У 8,94/11,63/51,8)

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Рагу из беби – кальмаров с цукини и белой фасолью185 гр
(248,54 ккал Б/Ж/У 29,44/7,66/14,03)

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат с тигровыми креветками, рукколой, авокадо и кунжутной заправкой125 гр
(161,41 ккал Б/Ж/У 16,34/9,17/2,02)

ОБЕД

Чечевичная похлебка с огурчиком, листьями кинзы, куркумой и паприкой225 гр
(242,52 ккал Б/Ж/У 12,29/9,09/27,89)

Кокосовый джелато с лаймом80 гр
(101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25)

ПОЛДНИК

Черничное безглютеновое пирожное90 гр
(241,92 ккал Б/Ж/У 3,31/12,23/29,64)

УЖИН

Филе фермерской телятины на гриле с салатом из свежих овощей и семенами чиа235 гр
(418,36 ккал Б/Ж/У 30,77/28,01/9,72 5)

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Яичная каша на безглютеновом тосте с томатами и муссом из авокадо150 гр
(189,8 ккал Б/Ж/У 11,63/14,84/1,3)

ОБЕД

Рис с грибами шиитаке, овощами, кремоз из моркови и кунжутным маслом135 гр
(140,1 ккал Б/Ж/У 4,06/5,92/18,5)

Суп из красной фасоли с кинзой и баклажаном180 гр
(232,68 ккал Б/Ж/У 12,09/4,81/35,08)

ПОЛДНИК

Кокосово-миндальный пудинг с семенами чиа и манго90 гр
(117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44)

УЖИН

Дорадо с пюре из пастернака, бадьяном и сальсой из овощей230 гр
(207,47 ккал Б/Ж/У 32,86/5,59/7,91)

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновые спагеттис беби – кальмарами и зеленой спаржей215 гр
(153,91 ккал Б/Ж/У 21,74/6,76/3,8)

ОБЕД

Утиная грудка с печеными овощами и ягодным соусом75 гр
(134,71 ккал Б/Ж/У 4,88/11,19/3,58)

Цветная капустана гриле с рисовым соусом и диким рисом165 гр
(134,71 ккал Б/Ж/У 3,8/2,46/23,06)

ПОЛДНИК

Морковное безглютеновое пирожное90 гр
(317,39 ккал Б/Ж/У 6,76/20,38/26,73)

УЖИН

Палтус, маринованный в соке лайма и зернистой горчице, с припущенными овощами и пюре из сельдерея190 гр
(193,15 ккал Б/Ж/У 27,77/8,32/2,72 7)

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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)

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

9 ДЕНЬ

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

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

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

ПОЛДНИК

Полезные трюфели 3шт/20 гр
(312,64 ккал Б/Ж/У 6,68/17,71/31,62)

УЖИН

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

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Яичный скрамбл с помидорами черри и шпинатом 260 гр
(370,52 ккал Б/Ж/У 26,23/26,88/3,09)

ОБЕД

Запеканка из батата с грибами и рисовым соусом 180 гр
(159,93 ккал Б/Ж/У 3,88/1,86/29,55)

Тальятелли из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой 135 гр
(127,08 ккал Б/Ж/У 3,87/6,99/13,12)

ПОЛДНИК

Пряное печенье с орехами 40 гр
(186,7 ккал Б/Ж/У 2,55/14,64/11,18)

УЖИН

Филе лосося с кремом из сельдерея и печеными овощами 200 гр
(228,84 ккал Б/Ж/У 25,31/10,04/8,57)





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 рублей*

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 рублей*

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 рублей*

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 рублей*

*Цена зависит от продолжительности программы

