



Протеиновый курс по снижению веса Красота изнутри

Курс включает:

- Ежедневно – очищающий и релаксирующий чай в номере; утром и вечером – активизированная и насыщенная кислородом вода
- Крем и антицеллюлитная сыворотка линии No Complex от Givenchy
 - Применение питательных микроэлементов: ежедневно – 1 ампула OPC, 1 ампула PCA, три раза в день – Omega 3, Basica
- Разработка индивидуального диетологического меню, в котором также учитываются пожелания клиента, предварительно согласованные с врачом-диетологом

Воскресенье:

Ужин: низкокалорийное протеиновое меню, разработанное профессиональным диетологом совместно с шеф-поваром ресторана

Понедельник:

- До завтрака: анализ крови (натошак)
- **8:00 – Завтрак: протеиновый коктейль + горячий напиток (кофе, обычный или травяной чай, исключая сахар и заменитель сахара)**
- 8:30 – Консультация с доктором Оленшлегером
- медицинский осмотр
- 9:30 – Консультация с доктором Урсо
- импедансометрия (исследование жировой ткани, выявление оптимального для потребления количества калорий)
- индивидуальное планирование питания
- До 10:00 – Протеиновый батончик**
- 10:00 – Массаж-пилинг для тела (45')
- Ланч: низкокалорийное протеиновое меню, разработанное профессиональным диетологом совместно с шеф-поваром ресторана**
- 14:00 – Спортивные тренировки с персональным инструктором (50 ')
- **До 15:30 – Протеиновый батончик**
- 15:30 – Специальная ванна для похудения (25')
- 16:00 – Массаж для тела с использованием средств линии Givenchy No Complex (50')
- Приготовление к процедуре гидроколонтерапии. Легкое меню (составленное индивидуально для пациента врачом-диетологом)
- **19:00 – Ужин: протеиновое меню замещается на овощи и салаты, согласованные предварительно с пожеланиями клиента**

Вторник:

➤ **07:30 – Завтрак: протеиновый коктейль + травяной чай, исключая сахар и заменитель сахара**

➤ 08:30 – Процедура гидроколонотерапии (75')

➤ 10h00 – Процедура лимфодренажа (50')

До 11:00 – Протеиновый батончик

➤ 11:00 – Дополнительная консультация с доктором Алдо Урсо (10') (измерение кровяного давления)

Ланч: низкокалорийное протеиновое меню, разработанное профессиональным диетологом совместно с шеф-поваром ресторана

➤ 13:00 – Специальное обертывание для похудения (55')

➤ 14h00 – Процедура для лица «Preparatory», оказывающая очищающий и питательный эффект (80')

До 15:45 – Протеиновый батончик

➤ 16h00 – Занятие фитнесом на тренажерах Galileo с персональным инструктором (20')

➤ **19:00 – Ужин: протеиновое меню замещается на овощи и салаты, согласованные предварительно с пожеланиями клиента**

Среда:

➤ **08:00 – Завтрак: протеиновый коктейль + горячий напиток (кофе, обычный или травяной чай, исключая сахар и заменитель сахара)**

➤ 09:30 – Дополнительная консультация с доктором Алдо Урсо (10') (измерение кровяного давления)

До 10:00 – Протеиновый батончик

➤ 10:00 – Аквааэробика (45 ')

➤ 11:00 – Занятие фитнесом на тренажерах Galileo с персональным инструктором (20')

➤ 11:30 – Процедура прессотерапии (25')

Ланч: низкокалорийное протеиновое меню, разработанное профессиональным диетологом совместно с шеф-поваром ресторана

➤ 14:00 – Процедура детоксификации кожи (50')

До 15:45 – Протеиновый батончик

➤ 16:00 – Грязевое обертывание (50')

➤ **19:00 – Ужин: протеиновое меню замещается на овощи и салаты, согласованные предварительно с пожеланиями клиента**

Четверг:

➤ **08:00 – Завтрак: протеиновый коктейль + горячий напиток (кофе, обычный или травяной чай, исключая сахар и заменитель сахара)**

➤ 09:00 – Занятие фитнесом в группе (50')

➤ 10h00 – Специальная ванна для похудения (25')

➤ 10h30 – Процедура прессотерапии (40')

➤ **До 10:30 – Протеиновый батончик**

➤ 11:15 – Консультация с доктором Алдо Урсо по вопросам правильного питания (60')

Ланч: низкокалорийное протеиновое меню, разработанное профессиональным диетологом совместно с шеф-поваром ресторана

➤ 14:00 – Травяное обертывание (45')

До 15:45 – Протеиновый батончик

- 16:00 – Массаж для похудения (50')
- **19:00 – Ужин: протеиновое меню замещается на овощи и салаты, согласованные предварительно с пожеланиями клиента**

Пятница:

- **08:00 – Завтрак: протеиновый коктейль + горячий напиток (кофе, обычный или травяной чай, исключая сахар и заменитель сахара)**
- 09:00 – Заключительная консультация с доктором Алдо Урсо
- 10h00 – Аквааэробика (45 `)
- **До 10:30 – Протеиновый батончик**
- 11:00 – Процедура лимфодренажа (50')

Ланч: низкокалорийное протеиновое меню, разработанное профессиональным диетологом совместно с шеф-поваром ресторана

- 13:00 – Заключительная консультация с доктором Оленшлегером
- 14h00 – Специальное обертывание для похудения (45')
- 15h00 – Массаж для тела с использованием средств линии Givenchy No Complex (50')
- 17h00 – Занятие фитнесом на тренажерах Galileo с персональным инструктором (20')
- **19:00 – Ужин: протеиновое меню замещается на овощи и салаты, согласованные предварительно с пожеланиями клиента**

Суббота:

- **08:00 – Завтрак: протеиновый коктейль + горячий напиток (кофе, обычный или травяной чай, исключая сахар и заменитель сахара)**
- 09:00 – Занятие фитнесом в группе (50 `)
- 10:00 – Процедура для лица с использованием «черного мыла» – натурального эксфолианта, которое обновляет кожу и возвращает ей свежесть и красоту (50')

До 10:00 – Протеиновый батончик

Ланч: низкокалорийное протеиновое меню, разработанное профессиональным диетологом совместно с шеф-поваром ресторана

- 14:00 – Аппаратный массаж для тела Skin Tonic для повышения эластичности кожи (55')
- 15h15 – Грязевое обертывание (50')

До 16:00 – Протеиновый батончик

- **19:00 – Ужин: протеиновое меню замещается на овощи и салаты, согласованные предварительно с пожеланиями клиента**

Воскресенье:

- **08:00 – Завтрак: протеиновый коктейль + горячий напиток (кофе, обычный или травяной чай, исключая сахар и заменитель сахара)**

Завершение курса