



LUCIANO
HOTEL & SPA SOCHI

ПРОГРАММА ДЕТОКС



Программа «Детокс» включает комплекс процедур, консультаций и тренировок, направленный на очищение организма. Избавление от шлаков и токсинов способствует улучшению общего состояния, повышению жизненного тонуса и наполнению энергией. Массаж, обертывания, водные процедуры и элементы физической нагрузки подбираются специалистами после обследования и с учетом индивидуальных особенностей.

Для достижения максимального эффекта программа предполагает подготовку, специальное меню, разработанное с участием нутрициолога, а также рекомендации по комфортному выходу и рацион питания на день после завершения. Программа «Детокс» имеет варианты продолжительности от 1 до 10 дней.

ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММАМ:

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

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- УЗИ органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ щитовидной железы - срок действия 6 месяцев
- Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, глюкоза, гликированный Hb, ТТГ, Т3 св., Т4 св., АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочевины, креатинин, гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), щелочная фосфатаза) - срок действия 1 месяц
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия 1 месяц
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет)
- Паспорт
- Спортивную форму и обувь (форма желательна прилегающая к телу, обувь закрытая)
- Купальник (плавки) и банные принадлежности, сланцы для посещения бассейна и саун

Для ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия 6 месяцев

Для МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия 6 месяцев

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

	1 день	3 дня	7 дней	10 дней
Осмотр (консультация) спа-координатора	1	2	2	2
Импедансометрия	1	1	2	2
Прием (осмотр, консультация) врача-эндокринолога	-	-	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-терапевта первичный	-	-	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	1	2	2	4
Ванны ароматические лечебные на ОЗП	-	-	2	3
Массаж живота. Висцеральный массаж	1	2	6	7
Общий массаж медицинский	1	2	4	6
Кишечный лаваж	1	1	1	1
THALION Обертывание Минеральное кальцевое	-	1	1	1
THALION Обертывание Дренаж	-	-	1	1
Реминерализация (OLIGOMER)	-	-	1	1
Тюбаж	1	2	3	3
Ванночка Detox	1	2	4	5
Магнитотерапия	-	2	3	4
Ингаляция	1	2	4	6
Консультация косметолога	1	1	1	1
Метатрон	1	1	1	2
Утренняя дыхательная гимнастика	1	2	6	9
Вечерняя дыхательная гимнастика	1	2	4	5
Персональный тренинг 60 мин	-	1	4	6
Персональный тренинг 30 мин (аква кап или хипокси)	-	2	6	8
Фито-бар	1	3	7	10
ЛФК	-	-	3	5
Посещение аквазоны и термальной спа – зоны	Неограниченно			
Посещение МФЗ	Неограниченно			
Фитонапитки	Неограниченно			
Питание по программе 4х разовое	2	10	26	38
ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ПРОЦЕДУР	16	41	96	132

*Первичная консультация 45 минут, повторная 30 минут для программ 3, 7, 10 дней

Возможны изменения состава программы. Актуальность можно уточнить при бронировании.