



LUCIANO

WELLNESS & SPA FOROS

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ЦЕНТР ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

luciano-wellness.ru

8 (800) 350-50-95

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

01[🌿] ПЕРЕЗАГРУЗКА

5 стр.

06^{☀️} ДЕТСКИЙ ИММУНИТЕТ

25 стр.

02[🌿] ЗДОРОВЬЕ

8 стр.

07^{☀️} КРАСИВАЯ ОСАНКА

26 стр.

03[🌿] КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

12 стр.





04[🌿] ДЕТОКС

16 стр.

05[🌿] ИНТЕНСИВ

20 стр.

ОБОЗНАЧЕНИЯ

-  программа доступна при любом уровне подготовки организма и состоянии здоровья
-  программа доступна при среднем уровне подготовки и состоянии здоровья
-  для прохождения программы необходим хороший уровень подготовки организма
-  программы для детей

К каждой программе есть рекомендации по подготовке организма и противопоказания. Необходима консультация с врачом.

Оздоровительные программы в LUCIANO Wellness & SPA Foros 5* – это уникальные авторские методики, которые сочетают в себе инновационную диагностику, санаторно-курортные и SPA процедуры, ментальные практики и фитнес-тренировки.

Каждая программа разработана с учетом последних медицинских достижений и чрезвычайно эффективна для восстановления организма и здоровьесбережения.

Мы приглашаем Вас открыть для себя новые ощущения и наполнить жизнь энергией здоровья.



Победитель в номинации «Лучший отель превентивной медицины»



Финалист в номинации «Лучшее медицинское отделение. Категория премиум» 2024



ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММЕ

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

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ

- УЗИ брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) – срок действия: шесть месяцев.
- Биохимия крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, гамма-глутамил-транспептидаза (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.

ДЛЯ ДЕТЕЙ (ОБЯЗАТЕЛЬНО):

- Санаторно-курортная карта (форма 076/у).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- 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).
- Инфекционные заболевания.
- 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.





LUCIANO
WELLNESS & SPA FOROS



ΠΕΡΕΖΑΓΡΥΖΚΑ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Перезагрузка» направлена на решение таких проблем как сильный стресс, хроническая усталость, эмоциональное истощение. Это делается с участием клинического психолога и грамотного подхода врача, который назначает цикл оздоровительных и SPA-процедур.

УНИКАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Медитации и индивидуальные сессии с клиническим психологом, фитотерапия, йога, фитнес, аквафитнес с персональным тренером, дыхательная гимнастика и ежедневный релакс в аквазоне – важные элементы программы «Перезагрузка».

Большой акцент в программе «Перезагрузка» делается на SPA-технологии для улучшения вашего физического и психологического состояния.

Назначается:

- релакс-массаж;
- талласотерапия;
- ритуал парения;
- обертывания магниевые или с ламинарией.

Программа включает индивидуальные сессии с клиническим психологом, медитативные практики для восполнения энергетического дефицита, методики восстановления здоровья, которые не представлены больше нигде в Крыму. Например, гидромассажный комплекс Aquasur для устранения мышечного и эмоционального напряжения, моделирования силуэта тела.

РЕЗУЛЬТАТ

Повышение уровня энергии, улучшение фона настроения, ощущение легкости во всем теле, снижение веса, повышение концентрации внимания, крепкий здоровый сон.

РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

	3 ДНЯ	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	21 ДЕНЬ
Консультация врача-куратора	1	2	3	3	4
Беседа с клиническим психологом	1	2	3	4	5
Консультация врача-эндокринолога/остеопата	-	-	1	1	1
Консультация врача-косметолога	1	1	1	1	1
Программа Dermadrop (по показаниям)	-	-	1	1	1
Олигоскан	-	-	1	1	1
Биоимпедансметрия (анализ состава тела)	-	-	1	1	1
Гидрогальваническая ванночка Detox	-	-	3	5	8
Лаваж кишечника (по показаниям)	-	-	1	1	1
Тюбаж и гипертермия печени	-	-	-	-	1
Лимфодренажная прессотерапия	-	1	2	4	5
Общеукрепляющий или лимфодренажный массаж (по показаниям)	-	2	3	5	6
Висцеральный массаж	-	2	5	6	8
Душ Шарко (по показаниям)	3	5	6	8	10
Обертывание «Три водоросли»/«Детоксикация» / «Пелоид геранды» (по показаниям)	-	-	1	1	1
Обертывание Талассо магний	1	1	2	2	2
Спа-программа Крымотерапия «Сочная айва»/ «Крымское вино»	-	1	-	-	1
Спа-уход «Спокойствие» TRANQUILITY	-	-	1	1	1
Релакс-массаж ног/головы	1	3	4	6	8
Персональная тренировка с фитнес-тренером 60 минут	2	3	5	6	8
Тренировка с фитнес-тренером 60 минут (группа)	2	3	4	6	8
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Скандинавская ходьба (группа)	ежедневно				
Посещение бассейна и аквазональной зоны	ежедневно				
Классический ритуал парения	-	1	1	1	1
Фитотерапия	ежедневно				
Лекция с врачом-куратором	1	1	2	2	3
Мастер-класс по приготовлению блюда	-	1	1	1	1
Медитативные практики (групповая медитация)	1	3	2	2	5

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

Медовик гречишный безглютеновый 55 г
(410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5)

УЖИН

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

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти с соусом из томатов и муссом из печеного баклажана 315 г
(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 соусом 205 г
(300 ккал Б/Ж/У 32,76/31/3,67)

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

Том ям с бурым рисом и шиитаке 260 г
(347,57 ккал Б/Ж/У 8,94/11,63/51,8)

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Чечевичная похлебка с огурчиком, листьями кинзы, куркумой и паприкой 225 г
(242,52 ккал Б/Ж/У 12,29/9,09/27,89)

Кокосовый джелатто с лаймом 80 г
(101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25)

ПОЛДНИК

Черничное безглютеновое пирожное 90 г
(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 чиа 235 г
(418,36 ккал Б/Ж/У 30,77/28,01/9,72)

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

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



LUCIANO
WELLNESS & SPA FOROS



ЗДОРОВЬЕ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Здоровье» – это лайт-детокс, но с питанием, которое включает больше калорий, чем в классической программе «Детокс». Программа уникальна тем, что направлена на восстановление баланса всех систем организма.

ГАРМОНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Включенные в программу методики – это приятные процедуры, которые позволяют одновременно отдыхать и восстанавливать физическое и психоэмоциональное здоровье.

Цикл детоксикационных процедур включает:

Гидрогальваническую ванночку Detox, талассо обертывания, фитотерапию.

Для улучшения психоэмоционального состояния предусмотрены:

SPA-программа с морским магнием, медитативные практики, дыхательная гимнастика, йога, ритуал парения.

Детокс-процедуры усиливаются методиками активации сил организма и иммунитета:

- лимфодренажная прессотерапия;
- уникальный гидромассажный комплекс Aquasur;
- тренировки по аквафитнесу с персональным тренером;
- тренировки на пилатес-реформере, который позволяет укрепить глубокие мышцы тела, скорректировать осанку, поднять мышечный тонус, стать более гибким, избавиться от дискомфорта в суставах, шее и спине.

РЕЗУЛЬТАТ

После прохождения программы Вы почувствуете кратное улучшение физического и психоэмоционального состояния. За счет нормализации работы лимфодренажной функции произойдет укрепление иммунитета, уменьшение симптомов хронических заболеваний, снизится риск их рецидивов, улучшится качество сна. Вернется бодрость, ощущение наполненности энергией.

РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	21 ДЕНЬ
Консультация врача-куратора	2	3	3	4
Беседа с клиническим психологом	1	1	2	2
Консультация врача-эндокринолога/остеопата	-	1	1	1
Консультация врача-косметолога	1	1	1	1
Программа Dermadrop (по показаниям)	-	1	1	1
Олигоскан	1	1	1	1
Биоимпедансметрия (анализ состава тела)	2	2	2	2
Эндосфера-терапия	-	-	-	1
Гидрогальваническая ванночка Detox	1	1	1	1
Лаваж кишечника (по показаниям)	-	-	1	1
Тюбаж и гипертермия печени	-	-	1	1
Лимфодренажная прессотерапия	3	5	8	10
Общеукрепляющий или лимфодренажный массаж (по показаниям)	2	3	6	6
Душ Шарко (по показаниям)	3	5	8	10
Обертывание «Три водоросли»/«Детоксикация» / «Пелоид геранды» (по показаниям)	-	-	1	2
Обертывание Талассо кальций	1	1	1	1
Обертывание Талассо магний	1	1	2	2
Спа-программа «Морская ревитализация»	-	-	-	1
Спа-программа «Атлантическая свежесть»	-	1	1	1
Релакс-массаж ног/головы	-	-	-	3
Персональная тренировка с фитнес-тренером 60 минут	4	5	6	8
Тренировка с фитнес-тренером 60 минут (группа)	3	5	6	8
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Скандинавская ходьба (группа)	ежедневно			
Посещение бассейна и аквазональной зоны	ежедневно			
Классический ритуал парения	1	1	1	1
Фитотерапия	ежедневно			
Лекция с врачом-куратором	1	2	2	3
Мастер-класс по приготовлению блюда	1	1	1	1
Медитативные практики (групповая медитация)	1	1	1	3

МЕНЮ

1 И 10 ДЕНЬ (НА ВЫБОР) ТЫКВЕННЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

1 И 10 ДЕНЬ (НА ВЫБОР) СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Творог из зеленой гречки
140 г
(142,18 ккал Б/Ж/У 4/2,5/25,91)

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

Равиоли из ягодной пастилы
55 г
(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 г
(243,96 ккал Б/Ж/У 10,91/18,44/8,59)

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Ризотто из корнеплодов
180 г
(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 г
(250,52 ккал Б/Ж/У 8,39/3,77/60,91)

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

Облепиховая панакота
104 г
(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 г
(248,54 ккал Б/Ж/У 29,44/7,66/14,03)

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

Кокосово-миндальный пудинг с семенами чиа и манго
90 г
(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 г
(159,90 ккал Б/Ж/У 20,66/6,57/56,87)

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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 г
(320,60 ккал Б/Ж/У 23,42/19,46/12,93)

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Филе палтуса на плове
из цветной капусты 230 г
(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 г
(244,80 ккал Б/Ж/У 7,03/13,31/24,22)

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

Овощи крутите с семенами чиа,
миксом из свежей зелени и
тертым кешью 245 г
(262,66 ккал Б/Ж/У 4,15/22,92/9,95)

УЖИН

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

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





LUCIANO
WELLNESS & SPA FOROS



КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Коррекция фигуры» – комплексный подход к моделированию фигуры, основанный на фитнес-тренировках с персональным тренером, современных методах очищения организма и специальном рационе питания.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

Выясняем реальные причины проблем с фигурой

Причинами избыточного веса могут быть колебания гормонального фона, психосоматика, хроническая усталость, нарушения обменных процессов. Реальная причина выясняется после скрининга организма на аппаратах Oligoscheck и биоимпеданс, а также беседы с психологом.

Фитнес-активности

Никаких чрезмерных нагрузок в тренажерном зале. В зависимости от Вашего уровня физической подготовки в программе:

- дозированные фитнес-тренировки с персональным тренером;
- использование тренажера пилатес-реформер, не дающего нагрузку на суставы и позвоночник;
- упражнения в уникальном гидромассажном бассейне Aquasur, который корректирует силуэт тела и улучшает тургор кожи.

Результативные методики аквафитнеса

Широкий выбор занятий аквафитнесом. Специально разработанные виды тренировок: Aqua Soft, Aqua Cycle, Aqua Cross Training обеспечивают хорошее жиросжигание, улучшают пластичность тела, моделируют фигуру.

Комбинация результативных методик моделирования фигуры

Коррекция фигуры – это не только фитнес, но еще и детоксикационные процедуры, гидротерапия, массажи, ритуалы парения, обертывания, дыхательная гимнастика и йога. Все они в той или иной степени направлены на решение задач по совершенствованию Вашего тела.

РЕЗУЛЬТАТ

Программа позволяет снизить вес, уменьшить целлюлит, устранить отечность, улучшить тонус кожи, избавиться от растяжек, сделать тело более гибким, пластичным и красивым.

РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	21 ДЕНЬ
Консультация врача-куратора	2	2	3	4
Беседа с клиническим психологом	1	1	2	2
Консультация врача-эндокринолога/остеопата	1	1	1	1
Консультация врача-косметолога	1	1	1	1
Программа Dermadrop (по показаниям)	-	1	1	1
Олигоскан	1	1	1	1
Биоимпедансметрия (анализ состава тела)	1	2	2	3
Эндосфера-терапия	2	3	3	4
Гидрогальваническая ванночка Detox	1	1	1	1
Лаваж кишечника (по показаниям)	-	-	1	1
Тюбаж и гипертермия печени	-	-	1	1
Лимфодренажная прессотерапия	3	5	8	10
Общеукрепляющий или лимфодренажный массаж (по показаниям)	2	3	5	6
Душ Шарко (по показаниям)	3	5	8	10
Обертывание «Три водоросли»/«Детоксикация» / «Пелоид геранды» (по показаниям)	1	1	1	1
Обертывание «Контур тела»	1	1	1	2
Обертывание Талассо кальций	-	-	1	1
Обертывание Талассо магний	-	-	1	1
Спа-программа «Морская ревитализация»	1	1	1	1
Персональная тренировка с фитнес-тренером 60 минут	5	5	6	10
Тренировка с фитнес-тренером 60 минут (группа)	4	5	6	9
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Скандинавская ходьба (группа)	ежедневно			
Посещение бассейна и аквазональной зоны	ежедневно			
Классический ритуал парения	1	1	1	1
Фитотерапия	ежедневно			
Лекция с врачом-куратором	1	2	2	3
Мастер-класс по приготовлению блюда	1	1	1	1
Медитативные практики (групповая медитация)	1	1	2	2

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

Малиновый чизкейк 94 г
(316,58 ккал Б/Ж/У 7,06/21,32/24,12)

УЖИН

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

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Табуле из киноа с овощами, специями и манговым уксусом 115 г
(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 микрозеленью 190 г
(108,88 ккал Б/Ж/У 18,85/1,9/5,71)

ПОЛДНИК

Медовик гречишный безглютеновый 55 г
(410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5)

УЖИН

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

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти в соусе из томатов и муссом из печеного баклажана 315 г
(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 соусом 205 г
(300 ккал Б/Ж/У 32,76/31/3,67)

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

Том ям с бурым рисом и шиитаке 260 г
(347,57 ккал Б/Ж/У 8,94/11,63/51,8)

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Чечевичная похлебка с огурчиком, листьями кинзы, куркумой и паприкой 225 г
(242,52 ккал Б/Ж/У 12,29/9,09/27,89)

Кокосовый джелатто с лаймом 80 г
(101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25)

ПОЛДНИК

Черничное безглютеновое пирожное 90 г
(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 чиа 235 г
(418,36 ккал Б/Ж/У 30,77/28,01/9,72)

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

Морковное безглютеновое пирожное 90 г
(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 сельдерея 190 г
(193,15 ккал Б/Ж/У 27,77/8,32/2,72)

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Полента с припущенными овощами и козьим сыром 150 г
(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 г
(235,79 ккал Б/Ж/У 29,45/2,37/20,98)

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Тигровые креветки с тыквой и крем-соусом из овощей 165 г
(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 г
(290,62 ккал Б/Ж/У 26,1/8,84/28,16)

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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





LUCIANO
WELLNESS & SPA FOROS



ΔΕΤΟΚΣ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Детокс» основана на очищении организма на уровне межклеточного пространства, где скапливается около 83% всех токсинов. Она базируется на определении уровня микроэлементов в организме, общего баланса организма, специальном режиме детокс-питания, персональном подборе комплекса процедур.

Уникальность программы в том, что применяемая в LUCIANO методика очищения организма считается одной из самых эффективных из всех существующих, потому что с ее помощью достигается широкий терапевтический эффект:

- коррекция веса;
- укрепление иммунитета;
- нормализация работы желудочно-кишечного тракта;
- нормализация артериального давления;
- уменьшение аллергических реакций;
- улучшение состояния кожи;
- устранение болей в суставах;
- замедление процессов старения.

Нет необходимости в лечебном голодании

Гости питаются в детокс-ресторане LUCIANO четыре раза в день по специальному детокс-меню. Рацион питания составлен таким образом, чтобы помочь организму очиститься от токсинов, избавиться от лишнего веса, замедлить процессы старения организма, а также помочь Вам изменить не приносящие пользу пищевые привычки.

Формирование привычек здорового образа жизни

После прохождения программы «Детокс» врач-куратор составит программу дальнейшей коррекции здоровья. С ним возможно поддерживать контакт и получать полезные советы по здоровьесбережению и после приезда домой. Гости LUCIANO отмечают, что после детоксикации по-новому стали смотреть на процесс выбора продуктов питания и приема пищи, изменились вкусовые предпочтения.

РЕЗУЛЬТАТ

После прохождения детоксикации: исчезает утомляемость, увеличивается выносливость, возникает ощущение легкости во всем теле, уходят головные боли, укрепляется иммунная система, налаживается процесс пищеварения, очищается кожа.

РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	21 ДЕНЬ
Консультация врача-куратора	2	2	3	4
Беседа с клиническим психологом	1	1	2	2
Консультация врача-эндокринолога/остеопата	-	1	1	1
Консультация врача-косметолога	1	1	1	1
Программа Dermadrop (по показаниям)	-	1	1	1
Олигоскан	1	1	1	1
Биоимпедансметрия (анализ состава тела)	2	2	2	2
Эндосфера-терапия	1	1	1	2
Гидрогальваническая ванночка Detox	4	5	8	10
Лаваж кишечника (по показаниям)	1	1	2	2
Тюбаж и гипертермия печени	1	2	2	4
Лимфодренажная прессотерапия	3	5	8	10
Общеукрепляющий или лимфодренажный массаж (по показаниям)	2	3	6	6
Висцеральный массаж	2	3	4	6
Душ Шарко (по показаниям)	3	5	8	10
Обертывание «Три водоросли»/«Детоксикация» / «Пелоид геранды» (по показаниям)	1	2	2	3
Обертывание Талассо магний	1	1	1	1
Спа-программа «Морская ревитализация»	-	-	1	1
Спа-программа Крымотерапия «Сочная айва»/«Крымское вино»	-	-	-	1
Персональная тренировка с фитнес-тренером 60 минут	3	4	6	10
Тренировка с фитнес-тренером 60 минут (группа)	2	4	6	9
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Скандинавская ходьба (группа)	ежедневно			
Посещение бассейна и аквазональной зоны	ежедневно			
Классический ритуал парения	1	1	1	2
Фитотерапия	ежедневно			
Лекция с врачом-куратором	1	2	2	3
Мастер-класс по приготовлению блюда	1	1	1	1
Медитативные практики (групповая медитация)	1	1	1	3

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

Каша льняная с сиропом агавы, миндалем и ягодами (356,43 ккал Б/Ж/У 12,21,67/28,37)	210 г
Овощи на пару (151,87 ккал Б/Ж/У 4,28/10,55/9,94)	200 г

2 ДЕНЬ (НА ВЫБОР) ТЫКВЕННЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

2 ДЕНЬ (НА ВЫБОР) СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Творог из зеленой гречки (142,18 ккал Б/Ж/У 4/2,5/25,91)	140 г
---	-------

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

Радиоли из ягодной пастилы (109,56 ккал Б/Ж/У 2,78/6,05/10,98)	55 г
---	------

УЖИН

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

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Стейк из цветной капусты с икрой из семян чиа, хумусом из батата и сметаной из кешью (248,54 ккал Б/Ж/У 29,44/7,66/14,03)	220 г
--	-------

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

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

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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 г
(320,60 ккал Б/Ж/У 23,42/19,46/12,93)

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Филе палтуса на плове
из цветной капусты 230 г
(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 г
(244,80 ккал Б/Ж/У 7,03/13,31/24,22)

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

Овощи крутите с семенами чиа,
миксом из свежей зелени и
тертым кешью 245 г
(262,66 ккал Б/Ж/У 4,15/22,92/9,95)

УЖИН

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

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





LUCIANO
WELLNESS & SPA FOROS

ИНТЕНСИВ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Интенсив» позволяет оптимизировать физический потенциал тела.

Кому подходит программа

Тем, кто хочет сделать более качественный скачок в улучшении своей фигуры, повышении физической выносливости, силы.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

Инновационный подход к управлению здоровьем

Назначение процедур с учетом детальной диагностики организма, а значит, четкого понимания, какие резервы можно задействовать для еще большего укрепления Вашего физического здоровья. В программу включены интенсивные тренировки с персональным тренером.

Для достижения результатов подбираются максимально эффективные именно для Вас процедуры, которые по своему назначению разделяются на три группы:

1. Направленные на повышение силы, выносливости, совершенствование фигуры:

Персональные тренировки в тренажерном зале, аквафитнес, пилатес-реформер, йога, занятия в уникальном гидромассажном бассейне Aquasur, антицеллюлитные и общеукрепляющие массажи.

2. Направленные на очищение организма:

Гидрогальванические ванночки Detox, талассо обертывания, фитотерапия, лимфодренажная прессотерапия, ежедневные парения в спа-зоне.

3. Направленные на физическое и психологическое расслабление:

Релакс-уход с морским магнием и кальцием, спа-уход для повышения упругости и эластичности кожи, глубокого расслабления и восстановления общего тонуса организма.

РЕЗУЛЬТАТ

Главные результаты – совершенствование фигуры, улучшение состояния кожи, мощный прилив сил. Также программа способствует омоложению организма на клеточном уровне, улучшению работы иммунной системы.

РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	21 ДЕНЬ
Консультация врача-куратора	2	2	3	4
Беседа с клиническим психологом	1	1	2	2
Консультация врача-эндокринолога/остеопата	1	1	1	1
Консультация врача-косметолога	1	1	1	1
Программа Dermadrop (по показаниям)	-	1	1	1
Олигоскан	1	1	1	1
Биоимпедансметрия (анализ состава тела)	2	2	2	2
Эндосфера-терапия	-	-	-	1
Гидрогальваническая ванночка Detox	1	1	1	1
Лимфодренажная прессотерапия	3	5	8	10
Общеукрепляющий или лимфодренажный массаж (по показаниям)	2	3	6	6
Душ Шарко (по показаниям)	3	5	8	10
Обертывание «Три водоросли»/«Детоксикация» / «Пелоид геранды» (по показаниям)	1	1	1	1
Обертывание Талассо кальций	-	-	1	1
Обертывание Талассо магний	-	-	1	1
Спа-уход «Спокойствие» TRANQUILITY	-	1	1	1
Спа-программа «Атлантическая свежесть»	1	1	1	1
Персональная тренировка с фитнес-тренером 60 минут	4	7	7	10
Тренировка с фитнес-тренером 60 минут (группа)	4	6	7	9
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Скандинавская ходьба (группа)	ежедневно			
Посещение бассейна и аквазональной зоны	ежедневно			
Классический ритуал парения	1	1	1	1
Фитотерапия	ежедневно			
Протеиновый коктейль	ежедневно			
Лекция с врачом-куратором	1	2	2	3
Мастер-класс по приготовлению блюда	1	1	1	1
Медитативные практики (групповая медитация)	-	-	1	1

МЕНЮ

1 И 10 ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

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

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

2 ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Крем-суп из чечевицы с неженскими огурцами и кинзой 280 г
(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 г
(108,88 ккал Б/Ж/У 18,85/1,9/5,71)

ПОЛДНИК

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

Батончик из миндаля и чернослива 38 г
(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 г
(262,24 ккал Б/Ж/У 34,19/7,29/14,96)

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

3 ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти с соусом из томатов и муссом из печеного баклажана 315 г
(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 г
(354,63 ккал Б/Ж/У 8,95/27,81/17,14)

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

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

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

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

4 ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК

Гречневые блинчики с белыми грибами и луком шалот 210 г
(218,13 ккал Б/Ж/У 12,99/796/23,63)

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

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

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

5 ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Тайский суп с фунчозой, креветками и листьями лайма 270 г
(96,83 ккал Б/Ж/У 11,45/2,52/7,10)

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

ПОЛДНИК

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

Батончик из орехов и фиников 35 г
(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 г
(418,36 ккал Б/Ж/У 30,77/28,01/9,72)

Кокосовый джелатто с лаймом 80 г
(101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25)

6 ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

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

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

7 ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

Суп минестроне с киноа и ломтиками нежного лосося 315 г
(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 г
(193,15 ккал Б/Ж/У 27,77/8,32/2,72)

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

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

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

8 ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

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

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

9 ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

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

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

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

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





LUCIANO
WELLNESS & SPA FOROS

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Детский иммунитет» направлена на общее укрепление организма ребенка, снижение частоты появления вирусных и простудных заболеваний. В программу включены профилактические и поддерживающие организм оздоровительные процедуры без противопоказаний.

Кому подходит программа

Детям, часто болеющим простудными и вирусными заболеваниями, с ослабленным иммунитетом, сниженным физическим тонусом, хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей.

Как организован процесс оздоровления

Программа включает прием врача-педиатра, диагностику организма ребенка, чтобы выяснить реальные причины ослабленного иммунитета и определить возможный дефицит минералов и микроэлементов.

Оздоровительные процедуры скомбинированы таким образом, чтобы комплексно воздействовать на организм ребенка. Ингаляции восстановят слизистую верхних дыхательных путей, массажные процедуры помогут улучшить сон, снять мышечное и психологическое напряжение, кислородный коктейль повысит концентрацию внимания, стимулирует работу иммунной системы, детские фитнес-тренировки улучшат работу легких, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата.

Питание как элемент оздоровления

Детское меню с оптимальным балансом калорий, жиров, белков и углеводов не только разнообразное (меняется каждый день в течение недели), но и очень вкусное за счет сочетания полезных ингредиентов. Ежедневно ребенок будет получать свежайшие овощи и фрукты, которые насытят его организм необходимыми микроэлементами.

Программа доступна для детей от 6 лет.

РЕЗУЛЬТАТ

После прохождения оздоровительной программы «Детский иммунитет» у ребенка улучшится общее самочувствие и обмен веществ, уйдет нервное напряжение, повысится качество сна, снизится риск рецидивов хронических заболеваний верхних дыхательных путей.

РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ
Прием врача-педиатра первичный	1	1	1
Прием врача-педиатра повторный	-	1	1
Прием врача-педиатра заключительный	1	1	1
Диагностика Олигоскан	1	1	1
Тюбаж	1	1	2
Ингаляции	5	8	10
Массаж общий детский 30 минут	3	5	7
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (группа)	6	8	12
Детская тренировка с фитнес-тренером 45 минут	6	8	12
Кислородный коктейль	ежедневно		

КРАСИВАЯ ОСАНКА

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Красивая осанка» предназначена для улучшения физического состояния детей с деформациями позвоночника, снижения болевых ощущений в спине.

Кому подходит программа

Детям с искривлениями позвоночника, слабыми мышцами спины, болями в спине, ведущих малоподвижный образ жизни.

Как организован процесс оздоровления

Все процедуры подобраны таким образом, чтобы оказывать мягкое воздействие на организм ребенка и не вызывать у него неприятных ощущений. Гидротерапия и парафинотерапия помогут снять мышечный тонус, спазмы, улучшить подвижность суставов, активизировать регенерационные процессы в организме. Массаж расслабит мышцы, повысит их эластичность, улучшит кровообращение, уберет болевые ощущения. Плавание в бассейне снимет нагрузку на межпозвоночные диски, а тренировки с фитнес-тренером улучшат осанку, укрепят мышечный корсет, увеличат гибкость.

Специальное меню для оздоровления

Детское меню включает достаточное количество витаминов, что позволит обеспечить кости, мышцы и хрящевую ткань позвоночника необходимыми для их нормального функционирования микроэлементами. В ежедневном рационе питания содержатся витамины С, D, К, В12, которые необходимы для прочности связок и межпозвоночных дисков.

Программа доступна для детей от 6 лет.

РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ
Прием врача-педиатра первичный	1	1	1
Прием врача-педиатра повторный	-	1	2
Прием врача-педиатра заключительный	1	1	1
Диагностика Олигоскан	1	1	1
Ванна (по показаниям)	3	4	6
Термовоздействия парафином (спина, стопы, «сапожки»)	5	8	10
Массаж общий детский 30 минут	3	5	7
Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (группа)	6	8	12
Детская тренировка с фитнес-тренером 45 минут	6	8	12
Кислородный коктейль	ежедневно		

РЕЗУЛЬТАТ

У ребенка снизится болевой синдром, укрепятся мышцы спины. Это позволит удержать позвоночник в правильном анатомическом положении, восстановить баланс всех органов и систем детского организма. Для поддержания эффекта необходимо продолжать занятия дома.

МЕНЮ

(6-8 ЛЕТ)

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша овсяная безглютеновая на миндальном молоке с муссом из кураги	220/25 г
Облепиховый мармелад	24 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Ромашковый чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Огуречные палочки	150 г
-------------------	-------

ОБЕД

Салат из капусты с яблоком и морковью	75 г
Гречневый суп с куриными фрикадельками	40/180 г
Котлета из индейки с овощным соусом и овощами на пару	90/90 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Яблочный компот	250 мл

ПОЛДНИК

Ряженка	200 мл
Безглютеновый кекс	60 г

УЖИН

Свежие овощи (томаты черри, огурцы)	30/30 г
Безглютеновые спагетти болоньезе с телятиной и пармезаном	120/120/15 г
Хлебцы кукурузные	20 г
Черный чай с лимоном	250/10 мл

Б/Ж/У 82,383/114,688/276,279
Ккал/кДж 2466,841/10328,169

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Сырники с соусом из сметаны и сгущенного молока	85/50 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Черный чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблочные дольки	150 г
-----------------	-------

ОБЕД

Салат из огурцов и помидоров на оливковом масле	120 г
Борщ с телятиной и сметаной	35/210/40/5 г
Плов с куриным филе	220 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Грушевый компот	250 мл

ПОЛДНИК

Кефир	200 мл
Безглютеновое печенье на кокосовом молоке	50 г

УЖИН

Салат из моркови с изюмом и сметаной	105 г
Шашлычок из лосося с кускусом	85/80 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Настой шиповника	250 мл

Б/Ж/У 102,294/131,728/337,861
Ккал/кДж 2946,172/12335,623

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша рисовая на миндальном молоке	240 г
Яблочная пастила	30 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Ромашковый чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Морковные палочки	150 г
-------------------	-------

ОБЕД

Огуречный салат с оливковым маслом	125 г
Суп-лапша с курицей	40/200 г
Тушеная телятина с луком и картофельным пюре	65/100 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Яблочный компот	250 мл

ПОЛДНИК

Актимель	100 мл
Безглютеновое черничное пирожное	90 г

УЖИН

Винегрет	100 г
Гречка с тушеной индейкой в соусе из моркови и лука	80/60 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Компот из кураги	250 мл

Б/Ж/У 79,098/118,362/348,417
Ккал/кДж 2719,592/11386,388

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша пшеница на миндальном молоке	240 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Настой шиповника	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фруктово-ягодный тартар с манговым соусом	140 г
---	-------

ОБЕД

Ассорти овощей (свежие огурцы, сладкий перец, томаты черри)	150 г
Гороховый суп с курицей и безглютеновыми гречками	30/190 г
Куриная котлета с овощным рагу	90/80 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Грушевый компот	250 мл

ПОЛДНИК

Ряженка	200 мл
Безглютеновое печенье с кунжутом	40 г

УЖИН

Хрустящий салат айсберг с томатами черри и оливковым маслом	55 г
Лосось на пару с овощами и рисом	90/125 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Компот из чернослива	250 мл

Б/Ж/У 100,563/126,256/370,537
Ккал/кДж 3020,704/12647,688

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречневая каша на миндальном молоке с муссом из чернослива и фиников	220/25 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Ромашковый чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Грушевые дольки	150 г
-----------------	-------

ОБЕД

Свежие овощи (томаты черри, огурцы)	30/30 г
Щи с курицей и сметаной	30/175/50 г
Безглютеновые макароны с гуляшом из индейки с пармезаном	40/45/110/10 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Яблочный компот	250 мл

ПОЛДНИК

Йогурт питьевой	200 мл
Безглютеновое морковное пирожное	90 г

УЖИН

Салат из моркови и яблока	100 г
Тефтели с рисом и говядиной в овощном соусе	120/20 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Черный чай с лимоном	250/10 мл

Б/Ж/У 101,853/143,227/335,166
Ккал/кДж 3037,119/12716,418

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Кукурузная каша на козьем молоке	180 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Настой шиповника	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблочные дольки	150 г
-----------------	-------

ОБЕД

Салат из огурцов и помидоров на оливковом масле	120 г
Овощной суп минестроне с киноа	210 г
Котлета из говядины с картофельным пюре	90/10/65 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Грушевый компот	250 мл

ПОЛДНИК

Ряженка	200 мл
Безглютеновый малиновый чизкейк	94 г

УЖИН

Овощные палочки со сметанным соусом	95 г
Голубцы из индейки с рисом, овощами и сметаной	200/50 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Черный чай с лимоном	250/10 мл

Б/Ж/У 83,978/155,453/279,547
Ккал/кДж 2853,176/11945,678

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Рисовая каша на миндальном молоке	240/25 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Ромашковый чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Банановые дольки	150 г
------------------	-------

ОБЕД

Свекольный салат	125 г
Уха с лососем и дорадо	50/150 г
Гречка с гуляшом из телятины	40/40/50 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Яблочный компот	250 мл

ПОЛДНИК

Кефир	200 мл
Безглютеновый кекс	60 г

УЖИН

Салат из огурцов с яйцом и сметаной	100 г
Запеченное куриное филе с овощным рагу	80/85 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Компот из кураги	250 мл

Б/Ж/У 91,23/104,648/353,197
Ккал/кДж 2719,533/11386,142



МЕНЮ

(9-13 ЛЕТ)

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша овсяная безглютеновая на миндальном молоке с муссом из кураги	220/25 г
Облепиховый мармелад	24 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Ромашковый чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Огуречные палочки	150 г
Смузи из клубники и банана на миндальном молоке	200 мл

ОБЕД

Салат из капусты с яблоком и морковью	75 г
Гречневый суп с куриными фрикадельками	40/180 г
Котлета из индейки с овощным соусом и овощами на пару	180/180 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Яблочный компот	250 мл

ПОЛДНИК

Ряженка	200 мл
Безглютеновый кекс	60 г

УЖИН

Свежие овощи (томаты черри, огурцы)	30/30 г
Безглютеновые спагетти болоньезе с телятиной и пармезаном	180/180/15 г
Хлебцы кукурузные	20 г
Черный чай с лимоном	250/10 мл

Б/Ж/У 108,321/146,258/328,394
Ккал/кДж 3063,186/12824,947

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Сырники с соусом из сметаны и сгущенного молока	135/50 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Черный чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблочные дольки	150 г
Смузи из клубники и банана на миндальном молоке	200 мл

ОБЕД

Салат из огурцов и помидоров на оливковом масле	120 г
Борщ с телятиной и сметаной	35/210/40/5 г
Плов с куриным филе	330 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Грушевый компот	250 мл

ПОЛДНИК

Кефир	200 мл
Безглютеновое печенье на кокосовом молоке	50 г

УЖИН

Салат из моркови с изюмом и сметаной	105 г
Шашлычок из лосося с кускусом	130/120 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Настой шиповника	250 мл

Б/Ж/У 133,684/153,247/392,485
Ккал/кДж 3483,899/14587,086

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша рисовая на миндальном молоке	240 г
Яблочная пастила	30 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Ромашковый чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Морковные палочки	150 г
Смузи из огурца, яблока, банана, лимона и мяты	200 мл

ОБЕД

Огуречный салат с оливковым маслом	125 г
Суп-лапша с курицей	40/200 г
Тушеная телятина с луком и картофельным пюре	130/200 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Яблочный компот	250 мл

ПОЛДНИК

Актимель	100 мл
Безглютеновое черничное пирожное	90 г

УЖИН

Винегрет	100 г
Гречка с тушеной индейкой в соусе из моркови и лука	160/120 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Компот из кураги	250 мл

Б/Ж/У 112,778/160,881/449,268
Ккал/кДж 3696,113/15475,626

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша пшеница на миндальном молоке	240 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Настой шиповника	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фруктово-ягодный тартар с манговым соусом	140 г
Какао на миндальном молоке	200 мл

ОБЕД

Ассорти овощей (свежие огурцы, сладкий перец, томаты черри)	150 г
Гороховый суп с курицей и безглютеновыми гренками	30/190 г
Куриная котлета с овощным рагу	180/160 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Грушевый компот	250 мл

ПОЛДНИК

Ряженка	200 мл
Безглютеновое печенье с кунжутом	40 г

УЖИН

Хрустящий салат айсберг с томатами черри и оливковым маслом	55 г
Лосось на пару с овощами и рисом	135/185 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Компот из чернослива	250 мл

Б/Ж/У 121,806/151,347/399,136
Ккал/кДж 3445,891/14427,946

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречневая каша на миндальном молоке с муссом из чернослива и фиников	220/25 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Ромашковый чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Грушевые дольки	150 г
Смузи из шпината, авокадо, яблочного фреша и банана	200 мл

ОБЕД

Свежие овощи (томаты черри, огурцы)	30/30 г
Щи с курицей и сметаной	30/175/50 г
Безглютеновые макароны с гуляшом из индейки с пармезаном	80/90/150/10 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Яблочный компот	250 мл

ПОЛДНИК

Йогурт питьевой	200 мл
Безглютеновое морковное пирожное	90 г

УЖИН

Салат из моркови и яблока	100 г
Тефтели с рисом и говядиной в овощном соусе	180/30 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Черный чай с лимоном	250/10 мл

Б/Ж/У 129,596/181,500/396,442
Ккал/кДж 3737,652/15649,549

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Кукурузная каша на козьем молоке	180 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Настой шиповника	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблочные дольки	150 г
Смузи из сельдерея, морковного сока и банана	200 мл

ОБЕД

Салат из огурцов и помидоров на оливковом масле	120 г
Овощной суп минестроне с киноа	210 г
Котлета из говядины с картофельным пюре	180/20/130 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Грушевый компот	250 мл

ПОЛДНИК

Ряженка	200 мл
Безглютеновый малиновый чизкейк	94 г

УЖИН

Овощные палочки со сметанным соусом	95 г
Голубцы из индейки с рисом, овощами и сметаной	300/50 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Черный чай с лимоном	250/10 мл

Б/Ж/У 113,644/202,575/329,973
Ккал/кДж 3597,638/15062,592

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Рисовая каша на миндальном молоке	240/25 г
Безглютеновый хлеб с маслом и сыром	100 г
Ромашковый чай	250 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Банановые дольки	150 г
Какао на миндальном молоке	200 мл

ОБЕД

Свекольный салат	125 г
Уха с лососем и дорадо	50/150 г
Гречка с гуляшом из телятины	80/80/100 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Яблочный компот	250 мл

ПОЛДНИК

Кефир	200 мл
Безглютеновый кекс	60 г

УЖИН

Салат из огурцов с яйцом и сметаной	100 г
Запеченное куриное филе с овощным рагу	160/170 г
Безглютеновый хлеб	50 г
Компот из кураги	250 мл

Б/Ж/У 133,242/147,652/395,919
Ккал/кДж 3445,507/14425,647





КОНТАКТЫ

Подробнее с услугами Центра интегративной медицины можно ознакомиться на сайте



Medical SPA меню



Ознакомиться с отзывами или оставить свой Вы можете на сайтах

Яндекс.Карты



ПроДокторов



Медицинская лицензия



Реквизиты:

ООО «ВАРДА +»
ОГРН: 1211600033523
ИНН: 1660362792
КПП: 910301001

Фактический адрес/Юридический адрес: 298601, Республика Крым, г. Ялта, пгт. Форос, Форосский спуск, здание 1Д, строение 1