



LUCIANO

HOTEL & SPA SOCHI



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Оздоровительные программы в LUCIANO HOTEL & SPA SOCHI 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.

01

ПЕРЕЗАГРУЗКА

07

08

**МУЖСКАЯ
СИЛА**

45

02

ЗДОРОВЬЕ

11

10

ЭСТЕТИКА

47

03

**КОРРЕКЦИЯ
ФИГУРЫ**

17

11

РЕЛАКС

51

04

ДЕТОКС

23

12

**ЗДОРОВОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**

57

05

ИНТЕНСИВ

31

06

**ИММУНИТЕТ
ПЛЮС** 

5-9 лет

63

09

**РЕПРОДУКТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

39

07

**ИММУНИТЕТ
ПЛЮС** 

10-15 лет

67

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 комплексное (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек) - срок действия: шесть месяцев.
- УЗИ щитовидной железы.
- 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.
- Электрокардиография с расшифровкой.
- 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

- Онкология, болезни крови, склонность к тромбообразованию.
- Болезни эндокринной системы (сахарный диабет инсулинозависимый, тиреотоксикоз)
- 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.



ПЕРЕЗАГРУЗКА

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

УНИКАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Программа включает медитативные практики для восполнения энергетического дефицита, запатентованные методики восстановления здоровья, которые не представлены больше нигде в Сочи. Например, гидромассажный комплекс Aquasir для устранения мышечного и эмоционального напряжения, моделирования силуэта тела.

В рамках программы назначаются массажи, медитации, СПА-программы, обертывания магниевые и минеральные.

Эффективно применяется мультифакторное влияние на организм с помощью ароматерапии, музыкотерапии, теплотерапии, что оказывает мощное иммуномодулирующее и детоксицирующее воздействие.

Фитотерапия, йога, фитнес, аквафитнес с персональным тренером, дыхательная гимнастика и ежедневный релакс в акватермальной зоне - важные элементы программы «Перезагрузка».

РЕЗУЛЬТАТ

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ПЕРЕЗАГРУЗКА»	3 дня	7 ДНЕЙ
Консультация врача-куратора	2	2
Консультация врача-косметолога	1	1
Биоимпедансометрия	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	2	4
Общий массаж	2	4
Массаж стоп	1	2
THALION Обертывание	1	1
Реминерализация (OLIGOMER)	1	1
Прессотерапия	1	2
Ванночка Detox	2	3
Криотерапия	2	3
Магнитотерапия	2	3
Ингаляция	3	6
Йога/Поющие чаши/ Медитация	1	2
Персональный тренинг/Reformer	1	3
Aqua Soft /Aqua Stretching	1	3
Спа-программа Спокойствие	1	1
Стоимость	99 100 ₽	171 400 ₽

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 мл 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

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

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

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

Котлета из индейки и куриного филе 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, кремом из фенхеля и эстрагона

235 г 30 ккал Б/Ж/У 2,13/0,3/6,35



ЗДОРОВЬЕ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

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, психоэмоциональное и ментальное здоровье.

В программе представлены процедуры, оказывающие разностороннее оздоравливающее влияние на ваш организм. Например, висцеральный массаж, который улучшает перистальтику органов ЖКТ, усиливает процесс регенерации тканей, сжигает лишние жировые отложения.

ЦИКЛ 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.

РЕЗУЛЬТАТ

После прохождения программы Вы почувствуете кратное улучшение физического и психоэмоционального состояния, произойдет укрепление иммунитета, снизится риск рецидивов хронических заболеваний, улучшится качество сна. Вернется бодрость, ощущение наполненности энергией.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»	3 дня	7 дней	10 дней
Консультация врача-куратора	2	2	2
Консультация врача-косметолога	1	1	1
Консультация врача-эндокринолога	-	1	1
Консультация врача-гастроэнтеролога	-	1	1
Консультация врача-оториноларинголога	-	1	1
Консультация врача-офтальмолога	-	1	1
Консультация врача-кардиолога	1	1	1
Импедансометрия	1	1	1
УЗИ сердца	1	1	1
ЭКГ	1	1	1
Подводный душ массаж / Душ Шарко	1	2	2
Ванны ароматические лечебные	1	1	2
Общий массаж с магнием	1	-	-
Общий массаж миофасциальный	-	2	3
Общий массаж	-	2	3
Массаж стоп	1	2	3
Прием минеральной воды	Ежедневно		
THALION обертывание	1	2	2
Реминерализация (OLIGOMER)	-	1	2
Ванночка Detox	1	4	5
Магнитотерапия	1	3	6
Ингаляция	1	5	7
Метатрон	1	1	1
Утренняя дыхательная гимнастика	2	6	9
Персональный тренинг 60 мин	1	4	7
Персональный тренинг 30 мин (Aqua cup/ХУРОХИ)	2	4	6
ЛФК	-	3	5
Стоимость	77 080 ₽	187 000 ₽	258 040 ₽

МЕНЮ

1 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

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

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

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 панна-котта

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 187,32 ккал Б/Ж/У 7,51/9,67/17,56

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

Рулетики из сибаса на пару с миксом листьев салата 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 199,80 ккал Б/Ж/У 9,24/14,97/7,031

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 304,33 ккал Б/Ж/У 7,99/2,67/62,08

ОБЕД

Суп из овощей с рыбными фрикадельками и листьями базилика

270 г 96,83 ккал Б/Ж/У 11,45/2,52/7,10

ПОЛДНИК

Трюфель правильный

3шт 312,64 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 креветками, грушей, фисташками и проростками

280 г 369,9 ккал Б/Ж/У 11,03/27,76/18,98

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 крудите 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 0,48/0,21/17,10

Гречка отварная

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



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, зашлакованность организма. Реальная причина выясняется после скрининга организма на аппаратах Oligoscan и Биоимпеданс.

Не утомительные 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 Акуасир, который корректирует силуэт тела и улучшает качество кожи.

Результативные методики аквафитнеса

Широкий выбор занятий аквафитнесом. Специально разработанные виды тренировок обеспечивают интенсивное жиросжигание, улучшают пластичность тела, моделируют фигуру.

Комбинация результативных методик моделирования фигуры

Коррекция фигуры - это не только фитнес, но еще и детоксикационные процедуры, гидротерапия, массажи, обертывания, дыхательная гимнастика и йога. Аппаратные методики коррекции фигуры – Эндосфера и Accent. Все они направлены на решение задач по совершенствованию Вашего тела.

РЕЗУЛЬТАТ

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ»	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ
Консультация врача-куратора	2	2
Биоимпедансометрия	2	2
Консультация врача-диетолога	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	3	6
Антицеллюлитный массаж	3	5
Accent 30 мин	1	1
THALION Обертывание	2	3
Пилинг-массаж THALION	1	1
Прессотерапия/барокамера	3	5
Криотерапия	3	5
Магнитотерапия	3	5
Эндосфера	3	3
Олигоскан	1	1
Персональная тренировка 30 мин (Aqua sup)	4	8
Персональная тренировка 60 мин	5	9
Спа-программа Глубокое обновление	1	1
Стоимость	216 760 ₽	301 300 ₽

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
155 г 190,71 ккал Б/Ж/У 6,94/8,62/19,94

УЖИН

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

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

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

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, кремом из фенхеля и эстрагона
235 г 30 ккал Б/Ж/У 2,13/0,3/6,35

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 4,79 ккал Б/Ж/У 0,38/0,04/0,74

Кокосовый желатто 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

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 134,71 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

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, бадьяном и сальсой из овощей

230 г 207,47 ккал Б/Ж/У 32,86/5,59/7,91

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Полента с припущенными овощами и козьим сыром

150 г 166,06 ккал Б/Ж/У 27,77/ 8,32/ 2,72

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 панна-котта

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

Трюфель правильный (конфеты)

3 шт по 20 г 312,64 ккал Б/Ж/У 6,68/ 17,71/ 31,62

УЖИН

Мини-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 скрамбл 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 145 ккал Б/Ж/У 2,07/ 5,98/ 21,23

УЖИН

Филе лосося с кремом из сельдерея и печеными овощами

200 г 228,84 ккал Б/Ж/У 25,31/10,04/8,57



ДЕТОКС

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Уникальность программы в том, что применяемая в LUCIANO методика очищения организма считается одной из самых физиологичных и эффективных из всех существующих, т.к. 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 шлаков, избавиться от лишнего веса, замедлить процессы старения организма, а также помочь Вам изменить пищевые привычки.

Формирование привычек здорового образа жизни

После прохождения программы «Детокс» врач-куратор составит программу дальнейшей коррекции здоровья. Даст полезные советы по здоровьесбережению. Гости LUCIANO отмечают, что после детоксикации по-новому стали смотреть на процесс выбора продуктов питания и приема пищи.

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.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ДЕТОКС»	1 ДЕНЬ	3 ДНЯ	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ
Консультация врача-куратора	1	2	2	2
Консультация врача-косметолога	1	1	1	1
Консультация врача-эндокринолога	-	-	1	1
Консультация врача-терапевта	-	-	1	1
Импедансометрия	1	1	2	2
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	1	2	2	4
Ванны ароматические лечебные	-	-	2	3
Висцеральный массаж	1	2	6	7
Общий массаж	1	2	4	6
Кишечный лаваж	1	1	1	1
Тюбаж	1	2	1	-
THALION обертывание	-	1	2	3
Реминерализация (OLIGOMER)	-	-	1	1
Ванночка Detox	1	2	4	5
Магнитотерапия/амплипульс/электрофорез	-	2	3	4
Ингаляция	1	2	4	6
Олигоскан	1	1	1	1
Метатрон	-	-	-	1
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 (Aqua cup)	-	2	6	8
ЛФК 30 мин	-	-	3	5
Стоимость	41 420 ₽	94 680 ₽	215 400 ₽	287 840 ₽

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Каша льняная с сиропом агавы, миндалем и ягодами

210 г 374 ккал Б/Ж/У 10,68/20,87/35,87

Овощи на пару

200 г 151,87 ккал Б/Ж/У 4,28/10,55/9,94

2 ДЕНЬ (на выбор)

СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Ризотто из сельдерея в соусе чимичури с пряными травами

160 г 192,78 ккал Б/Ж/У 3,7/14,07/12,84

ОБЕД

Крем-суп из сельдерея на миндальном молоке с индийским карри

270 г 217,7 ккал Б/Ж/У 6,4/12,26/20,44

ПОЛДНИК

Тальятелли из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой

145 г 202 ккал Б/Ж/У 3,6/15/13

УЖИН

Равиоли изпряного сельдерея с муссом и чипсами

120 г 118,55 ккал Б/Ж/У 2,22/7,26/11,07

2 ДЕНЬ (на выбор)

БРОККОЛИ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Оладьи из брокколи с псиллиумом, сметаной из кешью и овощной пудрой

160 г 153,57 ккал Б/Ж/У 7,27/7,02/15,31

ОБЕД

Суп-пюре из брокколи с мускатным орехом и микрозеленью

265 г 126,6 ккал Б/Ж/У 5,43/7,46/9,42

ПОЛДНИК

Мусс из брокколи с фрешем лайма и фисташкой

135 г 417,63 ккал Б/Ж/У 12,13/22,64/41,33

УЖИН

«Плов» из капусты брокколи с аджикой и соком лимона

150 г 202,25 ккал Б/Ж/У 4,7/15,74/10,45

СВЕКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Свекольные оладьи с псиллиумом, сметаной из кешью и чипсом

160 г 343,13 ккал Б/Ж/У 7,4/21,08/30,97

ОБЕД

Крем-суп из запеченной свеклы с фисташковой пудрой и микрозеленью

240 г 509,15 ккал Б/Ж/У 5,77/42,87/25,06

ПОЛДНИК

Панна-котта свекольная с черной смородиной

155 г 192,72 ккал Б/Ж/У 3,04/15,47/10,33

УЖИН

Запеченная свекла с имбирным соусом и кедровыми орешками

190 г 341,7 ккал Б/Ж/У 6,64/20,86/31,85

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Киinoa с запечеными овощами
и кунжутом

200 г 333,94 ккал Б/Ж/У 11,82/10,07/49,02

ОБЕД

Тыквенный суп с цукини и креветками

255 г 159,56 ккал Б/Ж/У 7,77/8,02/14,07

ПОЛДНИК

Творог из зеленой гречки

140 г 149,84 ккал Б/Ж/У 4,22/2,61/27,38

УЖИН

Филе дорадо с папардели из цукини

70/100 г 253,18 ккал Б/Ж/У 18,73/14,44/12,08

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Сырники из тофу с мятной сметаной
из кешью и ягодами

130 г 270,35 ккал Б/Ж/У 11,31/19,92/11,47

ОБЕД

Крем из чечевицы со свежими огурцами
и кинзой

280г 303,34 ккал Б/Ж/У 14,08/13,56/31,25

ПОЛДНИК

Равиоли из ягодной пастилы

55 г 120,5 ккал Б/Ж/У 2,91/4,83/16,35

УЖИН

Рулетики из цукини с хумусом и тартаром
из запеченных овощей

115 г 236,42 ккал Б/Ж/У 5,52/15,57/18,56

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновая овсянка на кокосово-
миндальном молоке с яблоками и малиной

220 г 320 ккал Б/Ж/У 7,54/11,52/46,51

ОБЕД

Рыбный суп с пшеном и зеленью

235 г 153,96 ккал Б/Ж/У 17,82/3,99/11,69

ПОЛДНИК

Кокосово-миндальный пудинг с семенами
чаи и манго

90 г 119,83 ккал Б/Ж/У 2,16/7,78/10,31

УЖИН

Тайский рис из цветной капусты с икрой
из семян чиа и нори

120 г 389,42 ккал Б/Ж/У 7,33/31,76/18,58

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Запеканка из цукини со сметаной из кешью
и тартаром из тофу

115 г 272,47 ккал Б/Ж/У 7,82/22,51/9,64

ОБЕД

Тайский суп с фунчозой, креветками
и листьями лайма

270 г 189,89 ккал Б/Ж/У 9,12/10,89/13,84

ПОЛДНИК

Пирожное черничное

105 г 298,75 ккал Б/Ж/У 4,68/13,39/39,87

УЖИН

Запеченное филе палтуса с муссом из цветной
капусты, зеленым маслом и микрозеленью

120/140 г 327,89 ккал Б/Ж/У 29,9/17,35/13,03

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречка с овощами, азиатским соусом и кунжутом

250 г 425,6 ккал Б/Ж/У 13/13,5/63

ОБЕД

Суп из фенхеля и сельдерея с ломтиками нежного лосося

250 г 211,8 ккал Б/Ж/У 12,82/11,7/13,81

ПОЛДНИК

Облепиховая панна-котта

104 г 177,65 ккал Б/Ж/У 2,27/13,85/11

УЖИН

Рулетики из сибаса на пару с миксом салатов под соусом винегрет

215 г 216,2 ккал Б/Ж/У 30,37/8,18/5,28

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Рисовая каша на миндально-кокосовом молоке с муссом из чернослива и малиной

280 г 512,4 ккал Б/Ж/У 7,86/21,53/71,8

ОБЕД

Суп из овощей с рыбными фрикадельками и листьями базилика

270 г 141,83 ккал Б/Ж/У 17,72/3,9/8,97

ПОЛДНИК

Овощной ролл с киноа и тайским соусом

155 г 322,56 ккал Б/Ж/У 7,58/16,36/36,25

УЖИН

Мини кальмары с паровыми овощами и лимонным соусом

165 г 261,5 ккал Б/Ж/У 23,11/15,3/7,82

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Пшеничная каша с тыквой на кокосово-миндальном молоке

260 г 374,1 ккал Б/Ж/У 8,64/8,1/66,67

ОБЕД

Суп минестроне с киноа и ломтиками нежного лосося

315 г 201,6 ккал Б/Ж/У 12,08/9,03/18

ПОЛДНИК

Трюфель правильный

40 г 208,42 ккал Б/Ж/У 4,45/11,81/21,08

УЖИН

Тигровые креветки на подушке из дикого риса с овощами и имбирным соусом

160 г 342,03 ккал Б/Ж/У 16,65/16,46/31,81

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Филе лосося с кремом из сельдерея и печеными овощами

220 г 408,27 ккал Б/Ж/У 29,71/24,8/16,56

ОБЕД

Крем суп из кабачка и шпината с маринованными водорослями вакаме

250 г 179,5 ккал Б/Ж/У 6,27/10,96/13,95

ПОЛДНИК

Медовик гречишный

160 г 421,4 ккал Б/Ж/У 6,31/23,99/45,06

УЖИН

Гречневые спагетти с овощами и пудрой из кешью

195 г 334,7 ккал Б/Ж/У 10,93/13,07/43,34

ЗАМЕНА БЛЮД

Вы можете заменить любое блюдо своего дня на нижеперечисленное

ЗАВТРАК

Гречневые спагетти с овощами и пудрой из кешью

195 г 334,7 ккал Б/Ж/У 10,93/13,07/43,34

ОБЕД

Минестроне с киноа

285 г 142,57 ккал Б/Ж/У 4,17/5,78/18,46

ПОЛДНИК

Овощи крудите 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 0,48/0,21/17,10

Гречка отварная

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





ИНТЕНСИВ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Интенсив» позволяет максимизировать физический потенциал тела.

КОМУ ПОДХОДИТ ПРОГРАММА

Тем, кто хочет сделать акцент на коррекцию фигуры, повышение 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 ещё 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 фитнес-зале, аквафитнес, пилатес-реформер, йога, занятия в уникальном гидромассажном бассейне Aquaspr, антицеллюлитные и общеукрепляющие массажи.

2. Направленные на очищение организма:

Гидрогальванические ванночки Detox, талассо обертывания, фитотерапия, лимфодренажная прессотерапия.

3. Направленные на физическое и психологическое расслабление:

Релакс-уход с морским магнием, спа-уход для повышения упругости и эластичности кожи, глубокого расслабления и восстановления общего тонуса организма. Отдельно стоит отметить, входящую в состав программы, процедуру криотерапии. Которая проводится в новейшей криокапсуле, где достигается температура до – 160 С°

РЕЗУЛЬТАТ

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ИНТЕНСИВ»	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ
Консультация врача-куратора	2	2
Биоимпедансометрия	1	1
Консультация врача-диетолога/терапевта	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	3	4
Общий массаж	2	2
THALION Обертывание	1	2
Реминерализация (OLIGOMER)	2	2
Барокамера	4	5
Висцеральный массаж	1	3
Криотерапия	5	8
Магнитотерапия/Мостимуляция	2	3
Эндосфера	2	4
Олигоскан	1	1
Персональная тренировка 30 мин	4	6
Персональная тренировка 60 мин	5	6
Спа-программа Сибирское здоровье	1	1
Стоимость	197 760 ₽	276 900 ₽

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде)

230 г 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 лемонграссом

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 г 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

250 г 276,42 ккал Б/Ж/У 5,42/11,14/38,61

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, кремом из фенхеля и эстрагона

235 г 30 ккал Б/Ж/У 2,13/0,3/6,35

Медовик гречишный

160 г 410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5

3 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде)

230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

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

Мусс из тыквы с мякотью кокоса, тигровыми креветками и листьями кинзы

205 г 17,15 ккал Б/Ж/У 310/8,97/25,81

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

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

Равиоли из ягодной пастилы

55 г 109,56 ккал Б/Ж/У 2,78/6,05/10,98

4 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде)

230 г 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 12,99/7,96/23,63

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 76,31 ккал Б/Ж/У 0,99/0,17/17,7

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 г 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 108,22 ккал Б/Ж/У 5,88/1,64/17,48

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 желатто с лаймом

80 г 101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25

6 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде)

230 г 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 г 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 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

ЗАВТРАК

Полента с припущенными овощами и козым 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 панна-кота

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

9 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде)

230 г 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 по 20 г 312,64 ккал Б/Ж/У 6,68/ 17,71/ 31,62

10 ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде)

230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

ЗАВТРАК

Яичный скрамбл с помидорами черри и шпинатом

260 г 370,52 ккал Б/Ж/У 26,23/ 26,88/ 3,09

ОБЕД

Суп из зеленого горошка с креветками и проростками гороха

280/20 г 206,18 ккал Б/Ж/У 16,53/ 6,95/ 19,37

Филе палтуса на плове из цветной капусты

230 г 181,06 ккал Б/Ж/У 22,43/ 6,61/ 7,95

ПОЛДНИК

Тальятелли из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой

135 г 127,08 ккал Б/Ж/У 3,87/ 6,99/ 13,12

Пряное печенье с орехами

40 г 145 ккал Б/Ж/У 2,07/ 5,98/ 21,23

УЖИН

Филе лосося с салатом из маринованного цукини и листьями кинзы

200 г 228,84 ккал Б/Ж/У 25,31/ 10,04/ 8,57

Томленая груша с сухофруктами и медом

170 г 216,87 ккал Б/Ж/У 3,07/ 4,55/40,9

A pregnant woman with long, wavy brown hair is sitting in a wicker chair. She is wearing a white, off-the-shoulder blouse with puffed sleeves. She is gently holding her pregnant belly with both hands. The background features a window with light-colored, sheer curtains, and soft natural light is filtering through. The overall mood is calm and serene.

РЕПРОДУКТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Оздоровительная программа «Репродуктивное здоровье» позволяет устранить хроническое воспаление и болевой синдром, улучшить кровообращение в органах малого таза, наладить эндокринные и метаболические процессы. Восстановить репродуктивную функцию. Прохождение программы является профилактикой вторичного бесплодия и улучшения качества жизни.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- хронические воспалительные процессы матки и придатков;
- кольпиты;
- вагиниты;
- бесплодие неясного генеза.

ЭФФЕКТ ОТ ПРОГРАММЫ:

- нормализация менструального цикла;
- стабилизация гормонального фона;
- снижение риска воспалительных заболеваний;
- предупреждение риска онкологических заболеваний репродуктивных органов;
- поддержка репродуктивной функции.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ»	10 ДНЕЙ
Консультация врача-гинеколога	2
Фотокольпоскопия	1
Ультразвуковое исследование ОМТ	1
Кишечный лаваж	1
Озонотерапия вульвы, влагалища, шейки матки	5
Лечение аутоплазмой обогащенной тромбоцитами	3
Ударно-волновая терапия пояснично-крестцового отдела позвоночника	2
Подкожное введение CO ₂ вдоль позвоночника	5
Электрофорез с карипаином на поясничную область	4
Термовоздействие (Тамбуканская грязь)	4
Магнитотерапия	8
Гирудотерапия вагинально	4
Подводный душ-массаж лечебный на йодобромной воде	3
Общий массаж медицинский 60 минут	3
Ванна пантовая лечебная	3
Музыкотерапия 60 мин	3
Персональная тренировка Реформер 60 мин	2
Персональная тренировка Aqua cup 60 мин	3
Стоимость	247 605 Р

1 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

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 4,2/5,25/9,91

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 панна-котта
104 г 186,7 ккал Б/Ж/У 2,55/14,64/11,18

УЖИН

Стейк из цветной капусты с икрой из семян
чаи, хумусом из батата и сметаной из кешью
220 г 187,32 ккал Б/Ж/У 7,51/9,67/17,56

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

Рулетики из сибаса на пару с миксом листьев
салата 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 199,80 ккал Б/Ж/У 9,24/14,97/7,031

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 304,33 ккал Б/Ж/У 7,99/2,67/62,08

ОБЕД

Суп из овощей с рыбными фрикадельками и листьями базилика

270 г 96,83 ккал Б/Ж/У 11,45/2,52/7,10

ПОЛДНИК

Трюфель правильный

3 шт 312,64 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 креветками, грушей, фисташками и проростками

280 г 369,9 ккал Б/Ж/У 11,03/27,76/18,98

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 крудите 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 0,48/0,21/17,10

Гречка отварная

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



МУЖСКАЯ
СИЛА

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Мужская сила» предназначена для мужчин в возрасте от 40 лет.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Комплексная оценка состояния мужского здоровья, проведение углубленной диагностики с целью выявления индивидуальных особенностей и возможных рисков, анализ гормонального фона, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и других ключевых параметров. Восстановление и поддержание мужской силы. Профилактика возрастных изменений, повышение жизненного тонуса и качества жизни.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ:

- снижение либидо;
- снижение частоты сексуальных контактов;
- проблемы с эрекцией;
- уменьшение физической силы и выносливости;
- увеличение веса и изменение фигуры;
- перепады настроения и снижение жизненного тонуса;
- проблемы со сном;
- наличие факторов риска (наследственность, возраст).

ЭФФЕКТ ОТ ПРОГРАММЫ:

- улучшение качества сексуальной жизни;
- повышение либидо;
- улучшение потенции;
- снижение симптомов дизурии;
- уменьшение болевого синдрома;
- повышение уровня тестостерона;
- улучшение эмоционального состояния и качества жизни.

МЕНЮ: Питание в программе производится по меню «Интенсив» или «Коррекция фигуры», в зависимости от показаний и целей.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «МУЖСКАЯ СИЛА»	3 ДНЯ	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ
Консультация врача-терапевта/уролога	1	2	2
Консультация врача-косметолога	1	1	1
Душ Шарко	2	4	4
Ванна пантовая лечебная	3	7	8
Общий массаж	3	7	8
Воздействие высокоинтенсивным импульсным магнитным полем «Авантрон»	3	7	8
Термовоздействие с магнием антистресс (THALION — ocean magnesium anti stress)	1	1	1
Криотерапия	-	1	2
Персональная тренировка 60 мин	1	3	4
Персональная тренировка 60 мин (Aqua cup)	1	2	4
Стоимость	54 915 ₽	122 385 ₽	157 800 ₽



ЭСТЕТИКА

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Эстетика» – это концентрация процедур для сохранения упругости кожи, молодости и здоровья всего тела. Эффект видимого эстетического преображения достигается за 5 дней, наполненных полезными процедурами: массажи (лимфодренажный или антицеллюлитный, вакуумный массаж Endospheres Therapy), обертывания, криосауна.

Занятия по стретчингу и пилатесу, и вакуумный тренажер HYPOXI поддержат высокий уровень физической активности. А СПА-программы дадут возможность расслабиться, замедлить темп активностей и получить удовольствие от процесса.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЭСТЕТИКА»	5 ДНЕЙ
Консультация врача-куратора	2
Импедансометрия	2
Консультация врача-косметолога	1
Консультация врача-диетолога	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	3
Антицеллюлитный массаж	3
Accent 30 мин	1
THALION Обертывание	2
Пилинг-массаж THALION	1
Криотерапия	2
Магнитотерапия	3
Эндосфера	1
Персональная тренировка 30 мин (Aqua cup)	4
Персональная тренировка 60 мин	3
Спа-программа «Женское вдохновение»	1
Стоимость	155 600 ₽

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, кремом из фенхеля и эстрагона
235 г 30 ккал Б/Ж/У 2,13/0,3/6,35

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

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 4,79 ккал Б/Ж/У 0,38/0,04/0,74

Кокосовый желатто 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



PEAKS

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Релакс» создана, чтобы гости могли ощутить красоту собственного тела, расслабиться и избавиться от накопившей усталости. Ежедневные ванны, массажи с магнием, обертывания, помогают организму почувствовать себя лучше. Сеансы прессотерапии, магнитотерапии, погружение в барокамеру работают над устранением точечных проблем.

Для проработки индивидуальных вопросов в программу включены различные виды медитации. Гимнастика, занятия ЛФК, тренировки на воде, йога снимают напряжение мышц, улучшают концентрацию внимания и общее моральное состояние.

Размеренный ритм жизни и премиальный сервис комплекса LUCIANO способствуют снятию стресса и обретению духовной гармонии!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «РЕЛАКС»	1 ДЕНЬ	3 ДНЯ	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ
Консультация врача-куратора	1	1	2	2
Консультация врача-физиотерапевта	-	1	1	1
Консультация врача-косметолога	1	1	1	1
Биоимпедансометрия	1	1	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	1	3	6	8
Общий массаж	1	2	3	7
THALION обертывание	-	-	2	3
Реминерализация (OLIGOMER) 50 мин	1	1	2	2
Пилинг-массаж THALION	-	-	1	1
Подводный вакуумный массаж	-	-	2	-
Йога/ Поющие чаши ПТ/ Медитация	1	1	3	4
Звукотерапия	-	1	2	3
Aqua Soft/Aqua тренинг	-	1	2	3
Спа-программа Спокойствие	1	1	1	1
Стоимость	32 420 ₽	69 800 ₽	150 800 ₽	216 300 ₽

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, кремом из фенхеля и эстрагона
235 г 30 ккал Б/Ж/У 2,13/0,3/6,35

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 горчицей 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 пасты
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 4,79 ккал Б/Ж/У 0,38/0,04/0,74

Кокосовый желатто 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 беглутеновом 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, 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 42,17/6,76/3,8

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 запечённой 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 панна-котта

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 сибасса 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

Трюфель правильный (конфеты)

3 шт по 20 г 312,64 ккал Б/Ж/У 6,68/17,71/31,62

УЖИН

Мини-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 скрамбл 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 145 ккал Б/Ж/У 2,07/5,98/21,23

УЖИН

Филе лосося с кремом из сельдерея и печеными овощами

200 г 228,84 ккал Б/Ж/У 25,31/10,04/8,57



ЗДОРОВОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

В течение 7-10 дней запланированы консультации профильных специалистов, лабораторные и инструментальные исследования, терапевтические процедуры: магнитотерапия, физиотерапия, озокеритолечение, обертывания, медицинский массаж. Реабилитационная программа показана всем, кто перенес коронавирус.

Уровень нагрузки на йоге, занятиях ЛФК, тренировках в аквазоне подбирается индивидуально.

После прохождения программы восстанавливаются силы и выносливость, формируется устойчивое психоэмоциональное состояние, устраняются нарушения сна, исключается возможность возникновения осложнений после заболевания.

КАК ЖЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ?

Специалисты LUCIANO CLINIC разработали комплексную программу реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции, которая включает в себя:

- Восстановление вентиляции легких и газообмена
- Нормализацию работы сердечно-сосудистой системы
- Восстановление работы ЖКТ
- Восстановление когнитивных функций
- Повышение общей физической выносливости
- Преодоление стресса, беспокойства или депрессии
- Коррекцию нарушений сна

Специальные физиотерапевтические процедуры, консультации профильных специалистов, лечебная физкультура, массаж, гидротерапия, обертывания и полноценный отдых в аква-термальной зоне позволят восстановить ослабленный организм и вернуться к привычному ритму жизни.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»	7 ДНЕЙ	10 ДНЕЙ
Консультация врача-куратора	2	2
Консультация врача-кардиолога	1	1
Консультация врача-терапевта	1	1
Консультация врача-физиотерапевта	1	1
Консультация врача-эндокринолога	1	1
Консультация врача-гинеколога/уролога	1	1
Консультация врача-косметолога	1	-
Импедансометрия	1	1
УЗИ сердца	1	1
УЗИ органов брюшной полости	1	1
УЗИ щитовидной железы	1	1
УЗИ сосудов шеи и головы	1	1
УЗИ сосудов нижних конечностей	1	1
Барокамера	3	5
Ультрафонофорез	1	2
Озокеритолечение	2	3
Подводный душ массаж / Душ Шарко	2	5
Ванны ароматические лечебные	2	3
Общий массаж	6	9
THALION обертывание	2	2
Реминерализация (OLIGOMER)	1	2
Олигоскан	1	1
Магнитотерапия	3	4
Ингаляция	4	5
Утренняя дыхательная гимнастика	6	9
УтрЙога/Reformer/Стрейчинг/вечерняя дыхательная гимнастика	3	4
Персональный тренинг 30 мин (Aqua cup)	2	4
Aqua Soft	1	2
ЛФК	6	9
Стоимость	205 800 ₽	288 400 ₽

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

Рыбные котлеты 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, кремом из фенхеля и эстрагона

235 г 30 ккал Б/Ж/У 2,13/0,3/6,35

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 горчицей 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 мл 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 4,79 ккал Б/Ж/У 0,38/0,04/0,74

Кокосовый желатто с лаймом

80 г 101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25

ПОЛДНИК

Черничное безглютеновое пирожное

90 мл 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 мл 117,63 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44

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

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 мл 317,39 ккал Б/Ж/У 6,76/20,38/26,73

УЖИН

Палтус, маринованный в соке лайма и зернистой горчице, сприпущенными 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 запечённой 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 панна-котта

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

Трюфель правильный (конфеты)

3 шт по 20 г 312,64 ккал Б/Ж/У 6,68/17,71/31,62

УЖИН

Мини-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 скрамбл 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 145 ккал Б/Ж/У 2,07/5,98/21,23

УЖИН

Филе лосося с кремом из сельдерея и печеными овощами

200 г 228,84 ккал Б/Ж/У 25,31/10,04/8,5



5-9 ЛЕТ

ИММУНИТЕТ
ПЛЮС

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Иммунитет плюс» предназначена для часто болеющих детей в возрасте от 5 до 9 лет, 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 приемы 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.

Меню не предусмотрено. Выбирается на месте.

РЕЗУЛЬТАТ

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ИММУНИТЕТ ПЛЮС» 5-9 ЛЕТ	3 ДНЯ	7 ДНЕЙ
Консультация врача-педиатра	1	2
Консультация врача-офтальмолога	-	1
Консультация врача-отоларинголога	-	1
Массаж спины медицинский	2	6
Диамаг. Трансцеребральное воздействие магнитным полем	3	3
Парафанготерапия	3	3
Лазеротерапия	3	5
Ванны воздушно-пузырьковые (жемчужные) с лавандой/ хвойная/ пихта/можжевельник	3	7
Ингаляция	3	6
Кислородный коктейль	Ежедневно	
Коктейль «Ламифарен»	3	5
ЛФК 30 мин	1	2
ОФП 60 минут	-	1
Плавание 60 мин	1	2
Стоимость	32 360 ₽	69 435 ₽





10-15 ЛЕТ

ИММУНИТЕТ
ПЛЮС

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Иммунитет плюс» предназначена для часто болеющих детей в возрасте от 10 до 15 лет.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Оценить состояние основных систем организма ребенка, участвующих в защите от частых и повторных респираторных инфекций, наличие вирусных и бактериальных агентов, их активность. Определить общие защитные возможности организма.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- частые простудные заболевания (более 4 – 5 раз за год);
- долгий восстановительный период после болезни;
- проявление аллергических реакций;
- быстрая утомляемость;
- беспокойный сон с пробуждениями;
- хронические формы заболеваний уха, горла или носа;
- проблемы с кишечником;
- проблемы с кожей (дерматиты);
- грибковые инфекции.

ЭФФЕКТ ОТ ПРОГРАММЫ:

- повышение физической и умственной активности;
- улучшение общего состояния;
- улучшение всех процессов в организме;
- спокойный сон;
- хронические заболевания проявляются реже и в более легкой форме;
- повышение иммунитета;
- снижение частоты обостряющихся аллергических реакций и простудных заболеваний.

Меню не предусмотрено. Выбирается на месте.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ИММУНИТЕТ ПЛЮС» 10-15 ЛЕТ	3 дня	7 дней
Консультация врача-педиатра	1	2
Консультация врача-офтальмолога	-	1
Консультация врача-отоларинголога	-	1
Массаж спины медицинский	3	5
Парафанготерапия	3	3
Диаманг. Трансцеребральное воздействие магнитным полем	3	3
Физиотерапия по БАТ (аппарат Милта)/ ЭП УВЧ/ воздействие интерференционными токами/ДДТ/электрофорез	3	5
Ванны воздушно-пузырьковые (жемчужные) с лавандой/ хвойная/пихта/можжевельник	3	6
Ингаляция	3	6
Кислородный коктейль	Ежедневно	
Коктейль «Ламифарен»	3	5
ЛФК 60 мин	-	1
Плавание 60 мин	1	1
Персональная тренировка 60 мин	1	1
Стоимость	45 360 ₽	66 285 ₽



