



КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

298690, Республика Крым, г.Ялта,
пгт.Форос, Форосский спуск,
здание 1Д строение 1

8 (800) 350-50-95
luciano-wellness.ru



Подготовка к программе

РЕКОМЕНДАЦИИ

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

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





Рекомендуется иметь при себе

АНАЛИЗЫ

- УЗИ брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия шесть месяцев.
- Биохимия крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, егамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный, АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочеви́на, креатинин, щелочная фосфатаза) - срок действия один месяц.
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия один месяц.

- Купальный костюм для посещения бассейна и сауны
- Спортивная форма и обувь.

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

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

ДЛЯ МУЖЧИН:

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





Противопоказания

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Онкология, болезни крови, склонность к тромбообразованию.
- Болезни эндокринной системы (сахарный диабет инсулинозависимый), тиреотоксикоз, и прочие.
- Болезни органов дыхания (в период обострения, бронхиальная астма гормонозависимая).
- Острые заболевания, инфекции.
- Болезни органов пищеварения (в период обострения, цирроз печени с признаками портальной гипертензии, желчнокаменная болезнь).
- Болезни сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда, аритмия), артериальная гипертензия III стадии, состояние после перенесенных оперативных вмешательств на сосудах и сердце, наличие кардиостимуляторов, стентов, состояние после ОНМК.
- Болезни мочеполовой системы (почечная недостаточность III-IV стадии, мочекаменная болезнь).
- Болезни опорно-двигательного аппарата (болезнь Бехтерева).
- Заболевания кожи.
- Лихорадка.
- Венерические заболевания (в том числе ИППП).
- 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.

Возрастные ограничения до 65 лет включительно.





Расписание программы

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

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



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



КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

ПИТАНИЕ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Вес, г	Цена
Гречка с овощами и муссом из белых грибов	160	350 ₹
<small>(161,2 ккал Б/Ж/У 4,88/6,33/20,91)</small>		

ОБЕД

Паштет из индейки с листьями салата, дольками апельсина и кунжутным соусом	110	380 ₹
<small>(174,12 ккал Б/Ж/У 30,29/12,23/6,05)</small>		

Овощной ролл с киноа и тайским соусом	155	420 ₹
<small>(190,71 ккал Б/Ж/У 6,94/8,62/19,94)</small>		

ПОЛДНИК

Малиновый чизкейк	94	420 ₹
<small>(316,58 ккал Б/Ж/У 7,06/21,32/24,12)</small>		

УЖИН

Рыбная котлета с овощами на пару и соком лимона	150	690 ₹
<small>(120,49 ккал Б/Ж/У 10,32/5,74/7,48)</small>		

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновая овсянка на кокосово-миндальном молоке с яблоками и клубникой	220	480 ₹
<small>(274,34 ккал Б/Ж/У 6,28/20,01/17,31)</small>		

ОБЕД

Табуле из киноа с овощами, специями и манговым уксусом	115	320 ₹
<small>(321,07 ккал Б/Ж/У 10,57/8,36/46,27)</small>		

Котлеты из индейки и куриной грудки с томатной сальсой, салатом из свежих овощей и микрозеленью	190	550 ₹
<small>(108,88 ккал Б/Ж/У 18,85/1,9/5,71)</small>		

ПОЛДНИК

Медовик гречишный безглютеновый	55	450 ₹
<small>(410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5)</small>		

УЖИН

Филе дорадо на ложе из овощей с кремом из фенхеля и эстрагона	235	1650 ₹
<small>(262,24 ккал Б/Ж/У 34,19/7,29/14,96 2)</small>		

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти в соусе из томатов и муссом из печеного баклажана	315	750 ₹
<small>(263,35 ккал Б/Ж/У 6,59/3,74/51,26)</small>		

ОБЕД

Паярд из телятины на гриле с розмарином, рукколой, томатами черри и горчицей соусом	205	1250 ₹
<small>(300 ккал Б/Ж/У 32,76/31/3,67)</small>		

Мусс из авокадо с овощными чипсами	50	380 ₹
<small>(132,35 ккал Б/Ж/У 3,42/5,12/18,45)</small>		

ПОЛДНИК

Равиоли из ягодной пасты	55	390 ₹
<small>(109,56 ккал Б/Ж/У 2,78/6,05/10,98)</small>		

УЖИН

Филе лосося с соком лайма, сиропом агавы и кремом из порея	185	1550 ₹
<small>(346,74 ккал Б/Ж/У 30,35/18,54/17,25 3)</small>		

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречневые блинчики с белыми грибами и луком шалот	210	650 ₹
<small>(218,13 ккал Б/Ж/У 12,99/7,96/23,63)</small>		

ОБЕД

Паштет из куриной грудки с тартаром из печеных овощей	120	380 ₹
<small>(72,23 ккал Б/Ж/У 7,25/2,88/5,15)</small>		

Том ям с бурым рисом и шиитаке	260	820 ₹
<small>(347,57 ккал Б/Ж/У 8,94/11,63/51,8)</small>		

ПОЛДНИК

Десерт "Авокадо"	50	250 ₹
<small>(137,41 ккал Б/Ж/У 1,7/10,78/8,39)</small>		

УЖИН

Рагу из беби – кальмаров с цукини и белой фасолью	185	1320 ₹
<small>(248,54 ккал Б/Ж/У 29,44/7,66/14,03)</small>		

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Вес, г	Цена
Салат с тигровыми креветками, рукколой, авокадо и кунжутной заправкой	125	1350 ₹
<small>(161,41 ккал Б/Ж/У 16,34/9,17/2,02)</small>		

ОБЕД

Чечевичная похлебка с огурчиком, листьями кинзы, куркумой и паприкой	225	450 ₹
<small>(242,52 ккал Б/Ж/У 12,29/9,09/27,89)</small>		

Кокосовый джелато с лаймом	80	250 ₹
<small>(101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25)</small>		

ПОЛДНИК

Черничное безглютеновое пирожное	90	380 ₹
<small>(241,92 ккал Б/Ж/У 3,31/12,23/29,64)</small>		

УЖИН

Филе фермерской телятины на гриле с салатом из свежих овощей и семенами чиа	235	1350 ₹
<small>(418,36 ккал Б/Ж/У 30,77/28,01/9,72 5)</small>		

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Яичная каша на безглютеновом тосте с томатами и муссом из авокадо	150	380 ₹
<small>(189,8 ккал Б/Ж/У 11,63/14,84/1,3)</small>		

ОБЕД

Рис с грибами шиитаке, овощами, кремом из моркови и кунжутным маслом	135	490 ₹
<small>(140,1 ккал Б/Ж/У 4,06/5,92/18,5)</small>		

Суп из красной фасоли с кинзой и баклажаном	180	530 ₹
<small>(232,68 ккал Б/Ж/У 12,09/4,81/35,08)</small>		

ПОЛДНИК

Кокосово-миндальный пудинг с семенами чиа и манго	90	420 ₹
<small>(117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44)</small>		

УЖИН

Дорадо с пюре из пастернака, бадьяном и сальсой из овощей	230	1650 ₹
<small>(207,47 ккал Б/Ж/У 32,86/5,59/7,91)</small>		

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Вес, г	Цена
Безглютеновые спагеттис беби – кальмарами и зеленой спаржей	215	1350 ₹
<small>(153,91 ккал Б/Ж/У 21,74/6,76/3,8)</small>		

ОБЕД

Утиная грудка с печеными овощами и ягодным соусом	75	450 ₹
<small>(134,71 ккал Б/Ж/У 4,88/11,19/3,58)</small>		

Цветная капуста на гриле с рисовым соусом и диким рисом	165	450 ₹
<small>(134,71 ккал Б/Ж/У 3,8/2,46/23,06)</small>		

ПОЛДНИК

Морковное безглютеновое пирожное	90	350 ₹
<small>(317,39 ккал Б/Ж/У 6,76/20,38/26,73)</small>		

УЖИН

Палтус, маринованный в соке лайма и зернистой горчице, с припущенными овощами и пюре из сельдерея	190	1350 ₹
<small>(193,15 ккал Б/Ж/У 27,77/8,32/2,72 7)</small>		

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Полента с припущенными овощами и козьим сыром 150 **420 ₹**
(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 **450 ₹**
(235,79 ккал Б/Ж/У 29,45/2,37/20,98)

Фунчоза с маринованными овощами и азиатским соусом 140 **380 ₹**
(306,65 ккал Б/Ж/У 2,59/2,9/72,13)

ПОЛДНИК

Облепиховая панна котта104 **350 ₹**
(186,7 ккал Б/Ж/У 2,55/14,64/11,18)

УЖИН

Тигровые креветки с тыквой и крем-соусом из овощей165 **880 ₹**
(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 **530 ₹**
(290,62 ккал Б/Ж/У 26,1/8,84/28,16)

ОБЕД

Котлета из сибаса с цукини и лимонным соусом 160 **1150 ₹**
(194,5 ккал Б/Ж/У 18,36/10,87/6,33)

Папоротник с тигровыми креветками и кунжутным соусом115 **610 ₹**
(100,37 ккал Б/Ж/У 7,11/5,96/4,68)

ПОЛДНИК

Полезные трюфели 3шт/20 **250 ₹**
(312,64 ккал Б/Ж/У 6,68/17,71/31,62)

УЖИН

Беби-кальмары с паровыми овощами и лимонным соусом 165 **1250 ₹**
(179,12 ккал Б/Ж/У 24,07/8,19/5,23)

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Яичный скрамбл с помидорами черри и шпинатом 260 **450 ₹**
(370,52 ккал Б/Ж/У 26,23/26,88/3,09)

ОБЕД

Запеканка из батата с грибами и рисовым соусом 180 **750 ₹**
(159,93 ккал Б/Ж/У 3,88/1,86/29,55)

Тальятелли из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой135 **480 ₹**
(127,08 ккал Б/Ж/У 3,87/6,99/13,12)

ПОЛДНИК

Пряное печенье с орехами 40 **220 ₹**
(186,7 ккал Б/Ж/У 2,55/14,64/11,18)

УЖИН

Филе лосося с кремсом из сельдерея и печеными овощами 200 **1650 ₹**
(228,84 ккал Б/Ж/У 25,31/10,04/8,57)

