



WEIGHT LOSS & RECREATION

Πρόγραμμα απώλειας βάρους

Το υπερβολικό βάρος είναι η αιτία πολλών προβλημάτων υγείας. Στο Thermae Sylla Spa Wellness Hotel έχετε την ευκαιρία να επαναφέρετε την ιδανική κατάσταση τη υγείας με την ανάκτηση και την αύξηση των επιπέδων ενέργειας, μέσω της διατροφής και άλλα είδη θεραπείας που συμβάλλουν στη σταθεροποίηση του μεταβολισμού και της μείωσης των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

Ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος που αποκαθιστά την υγεία η οποία βασίζεται στις αρχαίες διατροφικές πρακτικές από τη χώρα με το υψηλότερο προσδόκιμο όριο ζωής, μαζί με φυσικά θεραπευτικά ποτά που ευνοούν την απομάκρυνση του περίσσιου λίπους.

Διάρκεια : 4/7/14 ημέρες

Στόχοι

Βασικός μας στόχος είναι να τονιστεί τη σημασία της εκμάθησης πώς να τρώτε υγιεινά ακολουθώντας μια διατροφή που βασίζεται σε φυσικά προϊόντα, να σας ενθαρρύνει να επιμείνετε μέχρι να φτάσετε το ιδανικό βάρος σας, μειώνοντας την ποσότητα λίπους και σταθεροποιώντας την μυϊκή μάζα (μυϊκή μάζα, οστική μάζα, δέρμα κ.λ.π.) με ταυτόχρονη ενεργοποίηση του μεταβολικών διαδικασιών και στη συνέχεια να διατηρήσετε αυτό το βάρος για το υπόλοιπο της ζωής σας, βελτιώνοντας έτσι την υγεία και τα επίπεδα ενεργειάς σας.

Συνιστάται για

Το πρόγραμμα απώλειας βάρους είναι ιδανικό για άτομα που πάσχουν από υπερβολικό βάρος, κόπωση, κατάθλιψη που προκαλείται από την εμφάνισή τους και τις διατροφικές διαταραχές.

Επίσης για άτομα που δεν πάσχουν από παχυσαρκία ή υπέρβαρα ,αλλά θέλουν όμως να χάσουν μερικά κιλά για να βελτιώσουν την κατάσταση και την φυσική τους εμφάνιση.

Βασικές Ενδείξεις:

- Πάχος
- Περίττα κιλά
- Κυτταρίτιδα
- Κακή κυκλοφορία
- Κατακράτηση υγρών
- Χαμηλές μεταβολικές λειτουργίες

Μεθοδολογία

Μέσα από την επίβλεψη και τις συμβουλές της ομάδας των επαγγελματιών επιδιώκουμε να πετύχουμε ένα ιδανικό βάρος κατάλληλο για το προφίλ του καθενός. Το πετυχαίνουμε με;

- Γενική Ιατρική εξέταση και κλινική ανάλυση
- Ιατρικές συμβουλές και συστάσεις για τον τρόπο ζωής που προάγουν την εκμάθηση νέων υγιεινών συνηθειών.
- Εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής και επίβλεψη από διατροφολόγο
- Θεραπευτικά φυσικά ποτά σύμφωνα με την προσωπική συνταγή σας από τον διατροφολόγο.
- Πρόγραμμα θεραπειών και ασκήσεων.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει

Περιποιήσεις Ευεξίας

Ημέρα 1:

- Body peeling 20 min
- Thermal mud 20 min
- Lymphatic Massage 80 min

Ημέρα 2:

- Aqua bike 20min
- Total body seaweed wrap 30 min
- Intracellular cupping anti –cellulite massage 30 min

Ημέρα 3:

- Thermal mud 35 min (20 min thermal mud wrap +15 min Thermal bath
- Thermae Sylla Anti-wrinkle facial 45 min
- Slimming or Tonic massage 30 min

Ημέρα 4:

- Aqua bike 20min
- Sea Water Hydro massage jet 15 min
- Lymphatic massage 80 min

Ημέρα 5:

- Thermal mud 35 min (20 min thermal mud wrapped +15 min Thermal Bath)
- Pumpkin seed body wrap 30 min
- Thermae Sylla anti=cellulite treatment 30 min

Ημέρα 6:

- Sea Water Hydro massage jet 15 min
- Total seaweed wrap 30 min
- Slimming or tonic massage 30 min

Φυσικές Θεραπείες

- Ελεύθερη χρήση των παροχών υδροθεραπείας όπως συστήνεται από τον ιατρό: Πισίνες συνεχούς ροής φρέσκου Ιαματικού και θαλασσινού νερού κατά την λειτουργία των, ενώ κάθε βράδυ αφού προηγηθεί το πλύσιμο ανανεώνουν 100% τα νερά των, α) εσωτερική πισίνα με 100% ιαματικό νερό 32-34 °C και β) εξωτερική με θαλασσινό και Ιαματικό νερό 28-30 °C, με πολλά όργανα υδρομασάζ, Jacuzzi, wild water, καταιονιστήρες, κ.λ.π. .

Γυμναστική και ασκήσεις

- Ελεύθερη χρήση πλήρως εξοπλισμένου γυμναστηρίου
- Δωρεάν συμμετοχή στο πρόγραμμα Aqua gym

Διαμονή

- Διαμονή 4-7-14 νύχτες, 3-6-12 ημέρες SPA treatments σύμφωνα με το πρόγραμμα.
- Μπουρνούζι, παντόφλες δωματίων , ατομική τσάντα SPA
- 2 φιάλες νερό CONTREX καθημερινά στο Δωμάτιο
- Πλήρες διαιτητικό μενού (Πρωινό-μεσημεριανό-βραδινό).

Υγιεινή διατροφή

- Η ομάδα των μαγείρων μας έρχεται αντιμέτωπη με την πρόκληση να προσαρμόσουν μια υγιεινή θεραπευτική διαίτα σε ένα εκλεκτό γεύμα που να αποτελείται από εξαιρετικά φρέσκα εποχιακά και πλούσια σε βιταμίνες προϊόντα που βοηθούν στην απομάκρυνση των επιβλαβών τοξινών από τον οργανισμό. Το μαγείρεμα γίνεται με βράση, στον ατμό ή ψήσιμο στη σχάρα και εφαρμόζουμε Ελληνικές σπιτικές συνταγές ενώ χρησιμοποιούμε αγνό παρθένο ελαιόλαδο από το κτήμα μας.

Μεταφορά

- Μεταφορά από αεροδρόμιο-ξενοδοχείο –αεροδρόμιο για minimum 2 άτομα ή αεροδρόμιο-ξενοδοχείο για 1 άτομο

