



## WEIGHT LOSS

Продолжительность: 7 дней/6 ночей либо 13 дней/12 ночей

Наша программа Weight Loss – это гораздо больше, чем просто похудение. Это Ваш шанс открыть новую страницу в жизни: восстановить энергию, обрести гармонию с собственным телом и решиться на здоровый образ жизни. Движение, сбалансированное питание и ментальная устойчивость – ключи к настоящему преображению.

Наша программа создана для тех, кто хочет худеть правильно – без ущерба для здоровья, эффективно и с долгосрочным результатом. Под контролем медицинских специалистов, с индивидуально подобранным планом питания, с индивидуально дозированной физической нагрузкой и при поддержке коуча – медицинского специалиста – шаг за шагом Вы будете приближаться к лучшей версии себя.

Комплексное обследование здоровья включено в программу. С учетом его результатов программа адаптируется под Ваши особенности, и наши специалисты помогают Вам снизить жировую массу, «разогнать» обмен веществ и вернуть телу естественное равновесие. В результате Вы не только похудеете, но и ощутите новый уровень качества жизни.

## Чего ожидать:

- Персональную медицинскую программу снижения веса, основанную на детальной диагностике
- Индивидуально подобранный план питания и тренировок
- Ментальный коучинг для мотивации, концентрации и готовности к переменам
- Практические советы и инструменты для сохранения результата на протяжении и после завершения программы

## Ваша программа

	7 дней/ 6 ночей	14 дней/ 13 ночей
Медицинская часть:		
Консультации с лечащим врачом по приезду на курорт и по окончании программы	1	1
Обсуждение прогресса с лечащим врачом	-	1
Кардио стресс-тест методом спироэргометрии в качестве исходной оценки для назначения тренировочной программы	1	1
Оценка жировой массы тела	1	1
Лабораторные анализы Weight Loss	1	1
Оценка функциональной подвижности	1	1
Письменное заключение лечащего врача	1	1
Питание:		
Консультации с нутритерапевтом по приезду на курорт и по окончании программы	1	1
Обсуждение прогресса с нутритерапевтом	-	1
Анализ пищевого поведения с разработкой краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного плана питания	1	1
Индивидуальное WeightLoss-меню в ресторане verve by sven (звезда Michelin) – полный пансион	включено	включено
Напитки оплачиваются дополнительно	включено	включено
Индивидуально подобранный комплекс WeightLoss- биодобавок	включено	включено
Письменное заключение нутритерапевта	1	1

	7 дней/ 6 ночей	14 дней/ 13 ночей
Отдых & Регенерация: Персональная тренировка Персональная тренировка на природе Сеанс ментального коучинга Медицинский массаж	4 - 1 1	9 1 2 2
Стоимость программы в расчете на одного человека. Проживание оплачивается дополнительно	CHF 6'400	CHF 10'300