



FONTEVERDE
 TUSCANY

EQUILIBRIUM. ДИЕТА ТЕЛО РАЗУМ.

Equilibrium это инновационный и оригинальный подход для тех, кто начинает следовать здоровому образу жизни. Ее четыре составляющие: питание (индивидуально подобранная микробиотическая диета); термальная терапия; техники для снятия стресса и для релаксации; и физические нагрузки. Отель Fonteverde, который находится в восхитительно красивой долине Валь Дорча, идеальное место для того, чтобы снова прийти в форму благодаря диетическим программам, индивидуально подобранным нашей командой профессионалов.



Программа включает

7 дней процедур с индивидуально подобранной диетой
Персональную микробиотическую противовоспалительную диету, восстанавливающую микрофлору

Термальные процедуры в SPA

термальные бассейны 38°C с гидромассажем и каскадом
Термальный бассейн Bioaquam с гидромассажем
Гидромассажный бассейн Bagno di luce
Этруская баня: сауна, сухая баня, турецкая баня
Гидромассажный контрастный бассейн для ног Kneipp

Консультации, анализы и процедуры

Утренние прогулки по окрестностям с персональным тренером
Медицинская консультация с PNEI коучем с использованием программы Pneisystem®

Анализ крови на свободные радикалы, антиоксиданты, гликированный гемоглобин, индекс матричного воспаления, уровень насыщения крови кислородом

Анализ мочи на кислотность и анализ на дисбактериоз

Консультация диетолога с антропометрическими анализами (психометрия и инпедансометрия)

Персональная диетическая программа: микробиотическая диета – средиземноморская, противовоспалительная, восстанавливающая микрофлору
Кулинарный мастер класс с шеф-поваром и биологом-нутриционистом

3 занятия фитнесом в термальной воде
3 урока PNEI с персональным тренером

5 термальных процедур (грязевое обертывание или подводный массаж в термальной воде)

Техники расслабления в соответствии с протоколом Benson-Henry

3 персонализированных процедуры 70 минут

2 персонализированных процедуры 50 минут

Контроль врача и диетолога

Стоимость программы рассчитывается по запросу, возможна программа на меньшее количество дней



FONTEVERDE
TUSCANY

EQUILIBRIUM. ДИЕТА ТЕЛО РАЗУМ.

Equilibrium это инновационный и оригинальный подход для тех, кто начинает следовать здоровому образу жизни. Ее четыре составляющие: питание (индивидуально подобранная микробиотическая диета); термальная терапия; техники для снятия стресса и для релаксации; и физические нагрузки. Отель Fonteverde, который находится в восхитительно красивой долине Валь Дорча, идеальное место для того, чтобы снова прийти в форму благодаря диетическим программам, индивидуально подобранным нашей командой профессионалов.



Программа включает

3 дня процедур с индивидуально подобранной диетой
ночей проживания

Персональную микробиотическую противовоспалительную диету,
восстанавливающую микрофлору

Термальные процедуры в SPA

ермальные бассейны 38°C с гидромассажем и каскадом

Термальный бассейн Bioaquat с гидромассажем

Гидромассажный бассейн Bagno di luce

Этруская баня: сауна, сухая баня, турецкая баня

Гидромассажный контрастный бассейн для ног Kneipp

Консультации, анализы и процедуры

Утренние прогулки по окрестностям с персональным тренером

Медицинская консультация с PNEI коучем с использованием программы
Pneisystem®

Анализы крови на свободные радикалы, антиоксиданты, гликированный
гемоглобин, индекс матричного воспаления, уровень насыщения крови
кислородом

Анализ мочи на кислотность и анализ на дисбактериоз

Консультация диетолога с антропометрическими анализами (психометрия и
инпедансометрия)

Персональная диетическая программа: микробиотическая диета –

средиземноморская, противовоспалительная, восстанавливающая микрофлору

2 занятия фитнесом в термальной воде

2 урока PNEI с персональным тренером

2 термальных процедур (грязевое обертывание или подводный массаж в
термальной воде)

Техники расслабления в соответствии с протоколом Benson-Henry

1 персонализированных процедуры 70 минут

1 персонализированных процедуры 50 минут

Контроль врача и диетолога

Стоимость программы рассчитывается по запросу

