

Les Prés
d'Eugénie

Программа снижения веса
Minceur Essentielle®



by Michel Guérard • Eugénie-les-Bains • Landes • France

Minceur Essentielle®

Программа снижения веса от Мишеля Герара



**Мишель Герар, создатель высокой
СПА кулинарии Cuisine Minceur®,
предлагает новую программу по
снижению веса Minceur Essentielle®,
которая объединяет медицинские
консультации, диетическое питание
3*** Michelin и знаменитые процедуры
в спа центре La Ferme Thermale.**

Программа Minceur Essentielle® является результатом более чем сорокалетних фундаментальных научных исследований Мишеля Герара в области рационального питания, отвечающего всем современным требованиям организма вне зависимости от возраста и образа жизни.

Minceur Essentielle® - это возможность провести время не только с пользой для своего организма, но и прежде всего с удовольствием в одном из красивейших мест Франции – курорте Луга Императрицы Евгении, который является авторским проектом двух настоящих профессионалов своего дела Кристины и Мишеля Герара.

Забудьте о жестких, а иногда и опасных для здоровья диетах! Чувство голода не должно являться частью лечебной программы! Питание должно приносить радость! Лучшая терапия - это красота! Красота природы, красота интерьеров, красота самого процесса лечения! Именно так можно кратко охарактеризовать основные принципы Minceur Essentielle®.

Программа похудения

гарантированный результат

Программа Minceur Essentielle® была создана при активном участии друга

Мишеля Герара – доктора диетолога господина Партика Серога.

Благодаря ему были разработаны принципы правильного сочетания термальных процедур, режима питания и физических нагрузок, целью которых является не просто резкое снижение веса.

Задача программы – осторожное регулирование метаболизма человека, пролонгированный эффект комплексного оздоровления без эффекта маятника (резкий набор веса после окончания курса процедур).



Получать удовольствие от самого процесса лечения



Мишель Герар

« Самая сильная сторона французской кухни – это прежде всего потрясающий вкус, который приносит радость и удовольствие! По этой причине, если мы предлагаем диетическое французское питание, значит оно должно быть абсолютно уникально и обязательно изысканно по вкусу, ведь для француза – еда, это прежде всего самый простой и самый доступный способ наслаждаться жизнью в полной мере, это часть французского культа art de vivre. Нельзя ставить человека перед выбором между здоровьем и радостью полноценной жизни. Это прежде всего два нераздельных составляющих одного понятия – счастье »



Доктор
Патрик Серог

« По мнению Доктора Патрика Серога программа Minceur Essentielle® является абсолютно уникальной возможностью для тех, кто решил похудеть. Ее успех в том, что она дарит человеку прежде всего радость и удовольствие от самого процесса лечения. Это абсолютно иной подход к понятию оздоровления организма. »

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

И ПРОЛОНГИРОВАННЫЙ ЭФФЕКТ

Программа Minceur Essentielle® рассчитана на 9 или 12 дней пребывания на термальном курорте Prés d'Eugénie.

В программу входят :

- **гастрономическая спа кулинария** 3 *** Michelin
- **термальные процедуры**
- **физические нагрузки**
- **консультации** врача и диетолога

По завершению курса создается годовой! индивидуальный план физических нагрузок и питания, которого следует неукоснительно придерживаться для достижения окончательного результата.

5 составляющих успеха программы Minceur Essentielle®



ЧАСТЬ 1

Гастрономическая диетическое питание от Мишеля Герара.

Снижение массы тела происходит не вследствие отказа от многих продуктов питания или их строгого ограничения, а за счет правильного обеспечения организма всеми необходимыми для его бесперебойной работы элементами. Кратко схему питания можно разделить на следующие части:

- **3 дня - активирование процесса похудения** за счет снижения и регулирования калорийности питания
- **3 дня – регулирование метаболизма**, которое происходит одновременно с курсом физических нагрузок
- **3 дня – адаптация организма в целом**, к новому сочетанию нагрузок и питания

Примеры дневного меню:

ФАЗА 1

Обед

- Шашлычки из креветок гриль под соусом винегрет с вербеной
- Томленое в бульоне говяжье филе
- Ягодный мусс

Ужин

- Карпаччо из лаврака с имбирем
- Треска в бульоне на тайский манер
- Шоколадный крем



ФАЗА 2

Обед

- Салат из свежих овощей с кориандром
- Утиное филе под соусом Сильвестр
- Ванильное суфле

Ужин

- Кабачки с пармезаном
- Лаврак на пару на гренобльский манер
- «Плавучий остров» с мятой



ФАЗА 3

Обед

- Тарт с томатами и оливками
- Диетическое касуле от Шефа
- Кофейный «Париж- Брест»

Ужин

- Нежный крем суп из моркови и апельсина
- Морские гребешки с пряностями в тандуре
- Панна котта с садовой вербеной





ЧАСТЬ 2

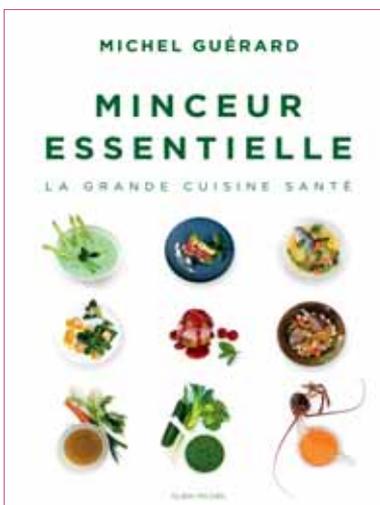
Правильное сбалансированное питание во время и после окончания курса.

Программа похудения **составляется индивидуально на основе предварительного общего осмотра пациента** и консультаций диетолога. Цель второй консультации диетолога - предложить пролонгированную стратегию снижения массы тела в привычных условиях жизни пациента.

Консультация диетолога по протоколу, разработанному Доктором Серогом, дает возможность:

- **Оценить общую картину** привычек и образа питания пациента,
- **Определить зоны риска** и возможность их избегать в обычной жизни,
- **Дать четкие указания** по адаптации нового плана питания в ритме обычной жизни пациента.

В конце курса лечения диетологом составляется не просто список рекомендаций по правилам питания, но и предлагается определенные примеры составления ежедневного меню. Так же все пациенты получают в подарок последнюю книгу Мишеля Герара «*Minceur Essentielle, La Grande Cuisine Santé*». Эта книга – уникальная возможность в домашних условиях готовить здоровые и одновременно очень вкусные блюда.



■ Медицинское сопровождение

До начала процедур : обязательно иметь с собой эпикриз личного врача / недавние анализы крови.

Первая консультация : программа снижения веса составляется строго индивидуально с учетом произведенной на месте импедансометрии и общего состояния организма.

Вторая консультация : осуществляется в конце курса, включая импедансометрию и составление эпикриза.

ЗОНЫ РИСКА НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ

1. **Невозможность соблюдать условия сбалансированного питания** по профессиональным причинам.
2. **Большое количество путешествий**
3. **Прием лекарств**
4. **Импульсивный прием пищи**





ЧАСТЬ 3

Ежедневные занятия с личным тренером.

При неправильном снижении веса человек теряет не только жиры, но и мышечную массу, что приводит к уменьшению затрат энергии на обмен веществ, и поэтому после окончания диеты еще сложнее поддерживать желаемый вес. Чтобы избежать этого важной частью программы являются физические нагрузки с целью поддержания и увеличения мышечной массы. Активно растущая мышечная ткань на фоне снижения калорийности питания будет вытеснять жировую ткань, что приведет к снижению массы тела и улучшению его внешних форм.

Под руководством личного тренера ежедневно проводятся часовые тренировки, которые направлены на:

- Поддержание мышечной массы
- Уменьшение жировой массы, включая кардиотренинг
- Восстановление тонуса
- Восстановление силуэта

■ После процедур

По завершению тренировки составляется персональные рекомендации дальнейших самостоятельных тренировок **для поддержания достигнутого эффекта.**

Курорт расположен в живописном регионе Франции между песчаных дюн атлантического побережья и густых сосновых лесов - главным богатством здесь всегда считался целительный воздух и мягкий климат. Именно по этой причине все пациенты имеют прекрасную возможность сочетать занятия на открытом воздухе в парке города с занятиями в фитнес центре отеля.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО НА КУРОРТЕ

- **подогреваемый бассейн** открыт круглый год + 26°C
- **специальные маршруты для бега в парке**
- **велосипедные маршруты для путешествий по региону**
- **гольф клуб** на расстоянии километра от курорта
- **2 теннисных корта** / индивидуальные занятия с тренером.





ЧАСТЬ 4

Термальные процедуры и массажи.

Программа включает ежедневные термальные процедуры (3 или 4 процедуры), а так же различные массажи (пальпирование – накатывание / лимфодренаж). Данное сочетание является оптимальным для борьбы с лишним весом и восстановления контура тела.

Грязевой и два термальных источника курорта одобрены и рекомендованы Академией Медицинских Наук Франции. Вода используется как для ванн, так и для питья и ингаляций. Общее физиологическое и терапевтическое воздействие термальных вод - седативное, детоксикационное и укрепляющее.

История La Ferme Thermale® d'Eugenie (Термальная Ферма императрицы Евгении) началась два века назад. Императрица Евгения, супруга Наполеона III, с детства обожала воду и путешествия. Проводя каждое лето на побережье Бискайского залива в Биаррице, венценосная семья много путешествовала по региону. Два термальных источника, расположенные в самом центре Ланд, были известны еще римлянам. Но только благодаря Евгении, маленькая деревушка Eugenie les Bains в 19 веке превратилась в настоящий бальнеологический курорт.

УНИКАЛЬНЫЙ СПА ЦЕНТР LA FERME THERMALE®

Каждое посещение La Ferme Thermale® d'Eugénie (Термальная Ферма императрицы Евгении) превращается в настоящий спектакль, который разыгрывается по гениальному сценарию в декорациях прошлых веков. Утопающее в зелени здание SPA-центра представляет собой просторное здание (общей площадью 1000 квадратных метров), выстроенное по всем правилам традиционных сельских жилищ 18 века, которое объединяет залы для релаксации с камином, кабинки для процедур и кабинет врача. Непосредственно под зданием находится ультрасовременное машинное отделение, которое контролирует поступление воды из двух термальных и одного грязевого источника.

Тройной эффект:

1. **Стимуляция** и разрушение жировых клеток.
2. **Стимуляция** кожи и выработки коллагена (массажи, используемые в постоперационной терапии).
3. **Стимуляция** лимфо и кровотока для выведения лишней жидкости из организма (важный момент в вопросе снижения веса).





ЧАСТЬ 5

Информационная персонализированная поддержка в течение года.

ЦЕЛЬ

Достижение оптимального веса – поддержание пролонгированного эффекта.

• **2, 6 и 10 месяцев после прохождения курса лечения :**

На основе подробнейшей анкеты и личного «журнала питания» диетологи курорта контролируют изменения в привычках приема пищи, качество и количество потребляемых продуктов, а так же общее состояние организма. Таким образом, осуществляется постоянный контроль с возможностью коррекции и адаптации всех предписаний к обычному образу жизни пациента.

• **Неограниченный доступ к «Горячей линии» диетологов курорта в течение года :**

Все пациенты имеют возможность неограниченного доступа (по электронной почте) к «горячей линии» для :

- консультаций в вопросах питания (сезонные изменения, изменения нагрузок)
- консультации и помощь для предотвращения появления вредных привычек

«К сожалению, нет универсальной диеты для похудения, которая была бы действенна абсолютно для всех. На первой встрече с пациентом мы в самом начале подробно обсуждаем этот важный момент. Именно по этой причине, создаваемый нами план питания *Minceur Essentielle*, основывается на подробной анкете, которая заполняется до начала лечения. Нет смысла лукавить, отвечая на вопросы. Данный опросник и последующие встречи с пациентом позволяют четко поставить диагноз и дать перечень рекомендаций, которые будут адаптированы к персональным потребностям пациента в его повседневной жизни. Большинство наших пациентов знакомы с основами правильного питания, однако, многие имеют разрозненные знания, которые ведут к ложным суждениям о здоровом питании. Одно из самых частых заблуждений – исключение из питания оливкового масла или мучных изделий. Самое важное для поддержания здоровья – это сбалансированное и многообразное питание. Именно по этой причине для некоторых наших пациентов мы назначаем увеличение потребления мучных изделий для более быстрого и эффективного похудения.»

«Работая в СПА центре *Ferme Thermale*, мы имеем возможность адаптировать каждую процедуру под каждого пациента. Результатом программы похудения не должна быть только потеря веса. Мы обращаем внимание на состояние кожи и общий тонус мышц. Зачастую наши пациенты не страдают от ожирения, а просто нуждаются в коррекции контуров тела. В рамках программы есть множество в прямом смысле волшебных процедур, позволяющих быстро и эффективно решить множество проблем, среди которых одна из самых часто встречающихся – задержка воды в организме. Для борьбы с такого рода проблемами мы вводим в программу регулярный моделинг и лимфодренаж.»

«Я работаю профессиональным тренером уже более 15 лет. Мое правило – создать такие условия тренировки, чтобы они были интересны для каждого, тем более, если речь идет о не подготовленном человеке. Надо отметить, что это одна из самых интересных для меня задач. Физическая нагрузка может быть удовольствием или наоборот. Мне надо найти тот подход, именно ту мотивацию, которые дадут возможность для полноценных тренировок с любым из моих клиентов. В рамках программы *Minceur Essentielle* мы встречаемся с нашими клиентами каждый день почти две недели. Это дает мне возможность правильно оценить все анатомические особенности клиента и скорректировать план тренировок. Я часто наблюдаю, как по прошествии нескольких дней появляется выносливость к тренировкам, а вместе с ними мышечная масса. Данная программа безусловно имеет прекрасные результаты. Все мои клиенты возвращаются домой, имея подробное описание тренировок, рекомендованных для поддержания формы в их дальнейшей жизни.»



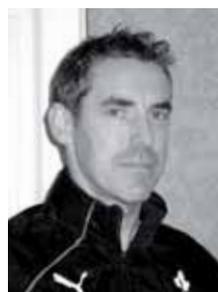
Сесиль Гионне,
диетолог



Элоди Биру,
диетолог



Сесиль Ледру,
сотрудник спа
центра



Мартан Фои,
тренер



Трехфазовая диета Minceur Essentielle

9 или 12 дней



9 дней на базе полного пансиона

- начало программы в субботу утром, приезд в отель – не позднее вечера пятницы.
- программа разделена на 3 фазы, соответствующим определенным режимам питания
- каждая фаза состоит из 3 дней
 - 9 ночей
 - 9 завтраков, 9 обедов, 9 ужинов

12 дней на базе полного пансиона

- начало программы в субботу утром, приезд в отель – не позднее вечера пятницы.
- программа разделена на 3 фазы, соответствующим определенным режимам питания
- каждая фаза состоит из 4 дней
 - 12 ночей
 - 12 завтраков, 12 обедов, 12 ужинов

Во время прохождения программы Minceur Essentielle® вы можете выбрать для проживания один из отелей курорта - "Луга Императрицы Евгении", "Монастырские стены" или "Певчий дрозд".

ПРОГРАММА ПРОЦЕДУР

9 дней :

- 28 термальных процедур, назначаются врачом
- 4 массажа «пальпирование - накатывание» или 4 процедуры лимфатического дренажа

12 дней :

- 38 термальных процедур, назначаются врачом
- 6 массажей «пальпирование - накатывание» или 6 процедур лимфатического дренажа

Обе программы включают :

- Посещение термальной паровой бани
- Питьевой курс термальной воды
- Питьевой курс травяных отваров

ЗАНЯТИЯ С ЛИЧНЫМ ТРЕНЕРОМ

- 7 или 9 часовых ежедневных спортивных тренировок
- Занятия проходят индивидуально в зале или парке курорта по заранее разработанной программе
- В конце курса создается индивидуальный план дальнейших тренировок

МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

- Общий осмотр в начале курса
- 2 медицинских консультации, включая импедансометрию

КОНСУЛЬТАЦИИ НУТРИЦИОНИСТА

- 3 контрольные консультации после завершения курса (через 2, 6 и 10 месяцев)
- 2 консультации диетолога с разработкой индивидуального плана питания после прохождения процедур
- неограниченный доступ к «горячей линии» диетолога курорта в течение 1 года

