

Углубленная детокс программа
ADVANCED DETOX (6 дней процедур)

Эта авторская программа по методу Шено предназначена для глубокого очищения и детоксикации организма. Она активирует естественные процессы для выведения токсинов и шлаков, повышает жизненные силы, перезапускает и восстанавливает баланс энергии в организме.

Процедуры, проводимые под медицинским наблюдением, включают: клеточно–резонансную терапию, вакуумно-баночный массаж, электростимуляцию, применение эфирных масел, гидротерапию с использованием растительных экстрактов, обертывание грязями на основе микроводорослей, душ Шарко.

Все процедуры проводятся профессиональной командой с учетом индивидуальных особенностей гостя.

В программу входят:

- 2 медицинские консультации
- 2 консультации диетолога
- 1 биоэнергетический тест
- 2 биоэнергетические процедуры по методу Шено
- 6 процедур гидроароматерапии
- 6 обертываний фито-грязью
- 6 процедур гидро-джет
- 6 процедур энергетического массажа
- Диагностика по методу Шено Lifestyle Biomarkers®:
 - Анализ состава тела
 - Определение жесткости стенок сосудов
 - Анализ минеральных веществ и степени интоксикации тяжелыми металлами
 - Измерение окислительного стресса
 - Изменение конечных продуктов гликирования (КПГ)
 - Анализ содержания коллагена в коже
- Детокс диета®

Посещение спортивного зала с оборудованием Technogym, подогреваемого закрытого бассейна с видом на парк, финской сауны и бани.

Очищение и баланс
CLEANSE AND REBALANCE (4 дня процедур)

Эта программа-знакомство с Методом Шено включает консультации, детокс процедуры и биоэнергетические процедуры. Диета Биолайт предполагает меню с использованием специальных методов приготовления для сохранения полезных свойств продуктов. Программа создана для тех, кто ищет короткую передышку, чтобы расслабиться и восстановить силы.

В программу входят :

- 1 медицинская консультация
- 1 консультация диетолога
- 1 биоэнергетический осмотр
- 2 биоэнергетические процедуры по методу Шено
- 4 процедур гидроароматерапии
- 4 обертываний фито-грязью
- 4 процедур гидро-джет
- 4 процедур энергетического массажа
- 1 анализ состава тела
- Диета Биолайт®

Посещение спортивного зала с оборудованием Technogym, подогреваемого закрытого бассейна с видом на парк, финской сауны и бани.



L'ALBERETA

Антистресс и энергетическая программа DE-STRESS & RE-CHARGE (4 дня процедур)

Цель программы – стимулировать организм к восстановлению жизненных сил и уровня энергии. Профессиональные доктора оценивают индивидуальные показатели и создают план эффективных и восстанавливающих энергию процедур. Рекомендуется гостям, желающим восстановить внутренний баланс и естественные ритмы организма.

Диета Биолайт предполагает меню с использованием специальных методов приготовления для сохранения полезных свойств продуктов.

В программу входят:

- 1 медицинская консультация
- 1 консультация диетолога
- 1 биоэнергетический тест
- 2 биоэнергетические процедуры по методу Шено
- 4 процедур гидроароматерапии
- 4 обертываний фито-грязью
- 4 процедур гидро-джет
- 4 процедур энергетического массажа
- HRV Biofeedback Training
- Диагностика по методу Шено с Lifestyle Biomarkers®:
 - Анализ состава тела
 - Определение степени стресса
 - Определение жесткости стенок сосудов
 - Измерение окислительного стресса
- Диета Биолайт

Посещение спортивного зала с оборудованием Technogym, подогреваемого закрытого бассейна с видом на парк, финской сауны и бани.



L'ALBERETA

Очищение и баланс CLEANSE & REBALANCE (3 дня процедур)

Эта программа-знакомство с Методом Шено включает консультации, детокс процедуры и биоэнергетические процедуры. Диета Биолайт предполагает меню с использованием специальных методов приготовления для сохранения полезных свойств продуктов. Программа создана для тех, кто ищет короткую передышку, чтобы расслабиться и восстановить силы.

В программу входят :

- 1 медицинская консультация
- 1 консультация диетолога
- 1 Биоэнергетический тест
- 2 биоэнергетические процедуры по методу Шено
- 3 процедур гидроароматерапии
- 3 обертываний фито-грязью
- 3 процедур гидро-джет
- 3 процедур энергетического массажа
- 1 Анализ состава тела
- Диета Биолайт®

Посещение спортивного зала, подогреваемого закрытого бассейна, сауны и бани

Фитнесс программа
FITNESS BOOST (3 дня процедур)

Цель программы – познакомиться с потенциалом собственного тела, понять слабые и сильные стороны, поработать над собственным фитнес-статусом и улучшить самочувствие вне зависимости от возраста.

Все процедуры проводятся с учетом индивидуальных особенностей гостя и выполняются под контролем медицинского персонала.

В программу входят:

- 1 медицинская консультация
- 1 консультация диетолога
- 1 процедура гидроароматерапии
- 1 обертывание фито-грязью
- 1 процедур гидро-джет
- 1 процедура детокс массажа по методу Шено
- 1 массаж соединительной ткани по методу Шено
- 1 восстанавливающая процедура по методу Шено
- 1 анализ состава тела
- 1 оценка кардио-респираторной функции
- 1 диагностика постуральных и двигательных функций
- 1 оценка силы и баланса
- 1 тренировка с применением подвесной системы Neuras
- 1 индивидуальная фитнес тренировка

- Диета Биолайт ®

Посещение спортивного зала с оборудованием Technogym, подогреваемого закрытого бассейна с видом на парк, финской сауны и бани.

ДЕТОКС диета по методу Шено

Диета Шено, созданная командой талантливых шеф-поваров и ученых-диетологов, представляет собой сочетание высокой гастрономии с передовыми достижениями науки. Основанная на исследованиях последних десятилетий, она предназначена для поддержки естественных процессов детоксикации организма и провоцирует метаболическую и гормональную перезагрузку.

По сути, диета Шено® — это диета, имитирующая голодание (FMD), которая обеспечивает 850 калорий при трехразовом приеме пищи в течение семи дней. Это растительная диета, которое активирует режим голодания организма, одновременно обеспечивая достаточное питание и сводя к минимуму негативные побочные эффекты традиционного голодания, такие как потеря мышечной массы и дефицит питательных веществ.

БИОЛАЙТ диета по методу Шено

В Биолайт - диете приоритет отдается широкому спектру продуктов для приготовления здоровых, питательных, сбалансированных и вкусных блюд. Этот кулинарный подход характеризуется снижением потребления калорий и включением животного белка для формирования здоровых пищевых привычек. В диете Биолайт основой является «диссоциированная диета», в которой предпочтение отдается цельнозерновым продуктам, овощам, ограниченному количеству фруктов и белков, а также исключены обработанные продукты и рафинированные жиры. Важное значение имеет время употребления определенных групп продуктов: фрукты включаются на завтрак или перед едой, чтобы предотвратить процессы брожения. Углеводы в виде нерафинированных злаков и сырых овощей включаются в обед, тогда как животные белки предлагаются на вечерний прием пищи, когда приоритет отдается приготовленной пище, чтобы помочь органам пищеварения. В конце каждого приема пищи рекомендуются травяные чаи.