



WEIGHT LOSS PROGRAMME Программа снижения веса

Минимальная длительность — 7 дней

Рекомендуемая длительность — 14 дней

Эта программа идеально подходит для тех, кто страдает от избыточного веса, утомляемости, депрессивных состояний, связанных с недовольством своим внешним видом, и проблем, связанных с неправильным питанием. Избыточный вес является источником возникновения недугов, таких как сердечно-сосудистые заболевания (являющихся основной причиной смерти во всем мире), диабет и многих других, накладывающих ощутимые ограничения на наш образ жизни и жизненную энергию. В SHA разработан метод, позволяющий восстановить идеальное состояние здоровья, увеличивая жизненную энергию посредством комбинации здорового питания и терапевтических методов, способствующих стабилизации обмена веществ и уровня сахара в крови.

Программа основана на использовании тысячелетних знаний о питании, пришедших к нам из Японии, страны долгожителей, а также применении настоев из натуральных трав, которые облегчают выведение избыточных жиров. Особое внимание уделяется освоению этого принципа питания для последующего снижения веса с тем, чтобы достичь идеальных показателей и поддержать их в течение всей жизни, обретая при этом здоровье и энергию.

Одним из ключей к успеху Программы снижения веса в SHA является обучение во время пребывания для того, чтобы воспрепятствовать восстановлению лишнего веса, а также усвоить правильные навыки питания дома. Обычно после окончания пребывания в SHA наши гости продолжают терять вес, что свидетельствует об отсутствии риска обратного эффекта. Избавиться от лишних килограммов - это прекрасный способ восстановить нарушенный обмен веществ и

укрепить здоровье. Предложенные режимы питания соответствуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, сбалансированы и индивидуально адаптированы.

Программа включает:

- Заполнение медицинской карты и медосмотр
- Клинический анализ в начале программы (а также по окончании программы 14 дней)
- Общая медицинская консультация в начале и в конце программы
- Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии
- Питание SHA по предписанию
- Контрольные консультации эксперта в области питания
- Натуральные терапевтические напитки по предписанию
- Консультация со специалистом в области эстетической медицины с применением высокотехнологичных методов диагностики
- Консультация на предмет здоровья зубов и эстетической стоматологии
- Консультация у специалиста в области ревитализационной медицины
- Консультация на предмет энергетического здоровья и составление схемы биоэнергетического поля
- Консультация со специалистом в традиционной китайской медицине включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или моксibuстион (по назначению)
- 1 сеанс традиционной китайской медицины в соответствии с предписанием (2 в программе 14 дней)
- 2 сеанса гидроклоноотерапии (3 в программе 14 дней)
- 1 традиционный массаж или процедура восточной терапии согласно индивидуальным показаниям: глубокий массаж тканей; массаж для разработки контрактур; лимфатический дренаж; расслабляющий, антицеллюлитный, тайский массаж или шиацу (2 в программе 14 дней)
- 2 процедуры гидроэнергетического детокс-восстановления (3 в программе 14 дней)
- 2 процедуры с использованием высоких технологий в соответствии с индивидуальными показаниями: вакуумный детокс-массаж Sha, Физия, Индиба, Ультразвук, Isoone или электрический лимфодренаж (3 в программе 14 дней)
- 2 сеанса прессотерапии (3 в программе 14 дней)
- 2 сеанса криотерапии
- 1 обертывание Shrinking violet
- 1 тонизирующее водорослевое обертывание
- 2 подводных массажа (3 в программе 14 дней)
- 1 оценочный сеанс и консультация персонального тренера
- 2 занятия с персональным тренером, которые могут состоять из: стретчинга, пауэр-плейт, кинезиса, электромиостимуляции, кардиотренировки, акваджима или пилатеса на мате (4 в программе 14 дней)
- 1 групповой мастер-класс здоровой кухни в Студии шеф-повара (в программе 14 дней)
- Индивидуальный план здоровья
- Витаминная добавка Be Slim от SHA
- Занятия в Академии SHA: лекции, уроки йоги или пилатес, стретчинг, прогулки и уроки здоровой кухни помимо прочего
- Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, гидротерапевтические бассейны, ванны для ног, битермический душ, холодный бассейн, ледяной фонтан, джет-лежаки)

Стоимость программы Снижение веса:

продолжительность 7 дней - 3.500€

продолжительность 14 дней - 5.200€

(увеличение продолжительности программы по запросу)