

Комплексна програма очищення та оздоровлення організму

Авторська програма, яка базується на поєднанні принципів раціонального харчування, спеціальній системі тренувань, психологічній підтримці однодумців та велнес наставника. Програма поєднала в собі нові дослідження та досягнення в дієтології та оригінальний і нескладний метод оздоровлення через скандинавську ходьбу. Спрямована на схуднення, розвиток сили, підвищення витривалості, підтягнення усіх груп м'язів.

Ви думаєте, що потрібно схуднути? Ви думали про спроби втратити вагу?

Ви не самотні. Більше 60 відсотків дорослих мають зайву вагу або мають ожиріння, і багато хто з них намагається втратити зайві кілограми через різні програми втрати ваги. Ряд цих програм рекламуються в журналах і газетах, а також на радіо, телебаченні та в інтернеті. Але чи безпечні вони? А вони працюватимуть на вас? **Саме у нас ви зможете отримати поради щодо того, як вибрати програму, яка може допомогти вам схуднути тільки за рахунок жирової маси без втрати м'язів і зберегти вагу з плином часу.** Є багато способів швидко втратити вагу, однак більшість з них зробить вас голодними та незадоволеними, а якщо у вас немає залізної сили волі, то голод змусить вас швидко відмовитися від цих планів.

Наша програма створена командою професіоналів разом із Львівським національним медичним університетом ім. Данила Галицького на основі сучасних доказових наукових даних. У всьому світі зараз існує рух **унікальної системи харчування для збереження активного довголіття, до якої долучаємось і ми. Ми розробили для вас меню починаючого довгожителя!**

Більшість людей хочуть виглядати і почувати себе молодими, тому питання можливостей сповільнення старіння людство піднімає століттями. Незважаючи на відсутність чарівної формули, включення деяких продуктів в дієту і, навпаки, виключення інших - найкращий спосіб допомогти вам досягти цієї мети! **Унікальність нашої системи харчування полягає в омолодженні організму і допоможе сповільнити наслідки старіння у кожній частині вашого тіла - від вашої шкіри до мозку, серця та суглобів**

і це все в поєднанні з зменшенням об'ємів вашого тіла та звільнення від зайвої ваги!

Як меню починаючого довгожителя працює в боротьбі з старінням?

Існує значна кількість літературних даних, яка пов'язує певні харчові звички з прискоренням процесів старіння, яке проявляється зниженням стану здоров'я та збільшенням шансів на здобуття вікових захворювань, таких як хвороба Альцгеймера, атеросклероз, рак, діабет та інші стани. Справа в тому, що часто ми їмо набагато більше, ніж нам потрібно, тому практично у кожної людини є надлишок їжі, від якої можна відмовитися без шкоди для здоров'я. Важливо зробити це якісно і без поганих наслідків.

Ефекти впливу меню починаючого довгожителя:

- зниження ваги за рахунок жирової маси без втрати м'язів Активізація захисних сил організму;
- підвищення опірності до вікових захворювань;
- покращення пам'яті, прийняття рішень та емоційного контролю;
- загальний протизапальний ефект;
- омолодження організму, уповільнюючи клітинне старіння;
- детоксикація організму;
- відчуття фізичної легкості.

Скандинавська ходьба ... Напевно, про неї багато хто уже чув, бо саме зараз вона є новим аеробним тренуванням в фітнесі.

Насамперед це відмінні аеробні вправи, які стимулюють діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Крім того, завдяки активному відштовхуванню палицями в роботу залучаються не тільки м'язи нижніх кінцівок, але ще м'язи тулуба і рук.

При цьому завдяки додатковій опорі на палиці знижується навантаження на суглоби і хребет. Тому скандинавська ходьба доступна навіть людям не дуже підготовленим у фізичному плані, а так само тим, хто має надлишкову вагу або ослаблені після хвороб.

Додайте сюди ще природну техніку рухів і можливість займатися практично в будь-якому місці, і ви отримаєте очевидну відповідь – секретом популярності скандинавської ходьби є:

- виражений оздоровчий ефект;
- простота в освоєнні;
- доступність місць для занять;
- вплив на велику (близько 90%) кількість м'язів
- підвищення витривалості ;
- поліпшення балансу, координації, спритності ;
- зміцнення суглобів ;
- зниження ваги тіла.

Давно відомі конкретні цифри витрат калорій при ходьбі. Так, наприклад, середній темп (4 км / год) дозволить за годину витратити людині масою 70 кг близько 210 ккал (тобто 3 ккал / кг ваги). Якщо людина ходить активно (наприклад, по біговій доріжці зі швидкістю 7 км / ч), то він зможе витратити за годину 420 ккал (тобто 6 ккал / кг ваги).

Скандинавська ходьба передбачає використання палиць, і тому кількість витрачених калорій буде більше.

- В скандинавській ході беруть участь до 90% м'язів;
- Задіяні суглоби (тазостегновий, колінний, гомілковостопний, ліктьовий, зап'ясний, плечовий);
- Низьке скелетно-суглобове навантаження при ході.
- Зменшує при ходьбі тиск на коліна і хребет.
- Покращує відчуття рівноваги і координацію.
- Ефективне заняття для людей, яким необхідне постійне тренування дихальної, серцево-судинної системи і витривалості.
- Повертає до повноцінного життя людей з проблемами опорно-рухового апарату.
- Є засобом для виправлення постави та вирішення проблем шиї і плечей.

Програма відповідає на ряд запитань та задач, які стоять перед людиною, яка прагне оздоровити себе та розпочати зміни в своєму житті.

Чому так гостро зараз стоїть проблема схуднення?

Тисячі яскравих рецептів в Інтернеті, розмаїття продуктів харчування на полицях супермаркетів, доступність кафе і ресторанів на кожному кроці — все це виховує в нас культ їжі — вона перетворюється на одне з найбільших задоволень в житті.

Ми заїдаємо негативні і позитивні емоції чимось смачненьким, не замислюючись в цей момент над складом, поживною цінністю продуктів, і свідомо заганяємо себе в пастку зайвої ваги.

Малорухливий спосіб життя, «сидяча» робота аж ніяк не сприяють оздоровленню основної маси населення.

Позитивним є те, що дієтологія та фітнес індустрія не спить, і все більше людей долучаються до тренувань і здорового способу життя.

Чому люди, що хочуть схуднути, готові на все, окрім регулярних тренувань? Як можна це змінити (повпливати на це)?

Люди готові і до тренувань, але вони не завжди про це здогадуються. Наше завдання, як кураторів, змінити ставлення людей до дієт і фітнесу в цілому. Важливо, щоб процес тренування та харчування приносив задоволення, а не був чимось тимчасовим і стресовим.

Тому кожен має знайти свій вид або кілька видів фізичної активності, які будуть надихати, піднімати самооцінку, давати заряд енергії і покращувати самопочуття. Тільки так можна досягти внутрішньої гармонії і зробити оздоровлення своєю звичкою.

На кого орієнтована програма ?

Програма орієнтована на всіх, хто небайдужий до свого здоров'я і прагне позитивних змін в тілі і свідомості.

Основні цілі програми — загально-оздоровча і навчальна.

На даний момент ми маємо єдину базову версію програми і, в залежності від рівня підготовки клієнта, від існуючих проблем зі здоров'ям, ми зменшуємо або збільшуємо навантаження на тренуваннях, замінюємо вправи, тощо.

Також є можливість пройти програму індивідуально, що дозволяє при складанні програми тренувань, врахувати всі особливості і побажання клієнта, приділити додаткову увагу корекції постави і виправленню

функціональних порушень.

Що стосується харчування, то дієтолог розробляє індивідуальний раціон.

Як створювалась програма схудненнята оздоровлення, як вдосконалювалась?

Від початку на програмі було набагато більше цифр і правил, яких потрібно дотримуватись. Чим далі, тим більше ми піходили до розуміння ефективності поєднання нових досягнень в дієтології і системи тренувань.

Іншими словами, підрахунки ми робимо не для того, щоб під них підлаштовуватись, а для того, щоб краще розуміти склад продуктів і грамотно формувати раціон.

Наш організм краще знає, що і скільки йому потрібно. Саме на це сьогодні робимо акцент.

Як готують тренерів, що проводять заняття з цієї програми?

Професійна підготовка тренерів займає ключове місце в ефективній дії програми. Перед тим, як отримати право проводити програму схуднення та оздоровлення, кожен тренер обов'язково має пройти базові семінари в нашій Школі Скандинавської Ходьби. Це курси з аеробних і силових програм, курс зі стретчингу, основи харчування, курси з масажу, перша медична допомога. Також в нас регулярно проходять додаткові внутрішні навчання.

Всі тренери працюють за єдиними стандартизованими схемами і це дозволяє оперативно вносити зміни і вдосконалювати програму.

Що чекає клієнтів по завершенні програми?

Нове життя без трансжирів і зайвого цукру, повноцінний сон, радість від тренувань, підвищення самооцінки, хороше самопочуття, легкість в животі і багато позитивних емоцій.

Найбільша винагорода для нас — це коли після завершення програми, клієнти вже не уявляють повернення до того попереднього життя і продовжують робити все, чому навчилися на програмі.

Від чого залежить успіх клієнта в боротьбі із зайвими кілограмами?

Успіх в першу чергу залежить від бажання і готовності клієнта змінюватись, від відповідального ставлення до програми і довіри до велнес наставника.

Сам процес схуднення — це наслідок комплексної турботи, якою ми оточуємо тіло під час програми. Тому результат буде прямопропорційно залежити і від того, як швидко клієнт зможе полюбити себе і своє тіло. Успіх починається з любові! Все інше має будуватися навколо цієї любові: підбір

раціону під потреби організму, корисні процедури для тіла, тренування з радістю, перемога над внутрішніми страхами і комплексами.

Консультації та процедури, що входять до програми 10 днів

- Первинний прийом лікаря
- Зустріч з куратором програми
- Біоімпедансометрія
- ЕКГ
- Зустріч з терапевтом
- Лабораторні аналізи (забір крові, гемограма, ліпідограма, електроліти, білки, амілаза, глюкоза, загальний аналіз сечі та інші по показаннях)
- Лекція по дієтології
- Детокс-меню на основі сучасних наукових розробок
- Кисневі коктейлі
- Водолікування: «Нафтуся», «Моршинська», «Марія» (по призначенню лікаря)
- Фітнес тренування
- Скандинавська ходьба
- Гідроколонтотерапія
- Мінеральні ванни
- Підводний душ-масаж
- Антицелюлітний масаж
- Лімфодренажний масаж
- Масаж живота
- Додаткові послуги при необхідності

Назва послуги	Кількість послуг
---------------	------------------

Діагностика	
Супровід лікуючого лікаря-терапевта	
Консультація дієтолога	2
Фітнес-тренування з інструктором	2
Заняття скандинавською ходьбою з інструктором (1год/доба)	9
Масаж (60 хв.)	6
Магнітотерапія	5
Спелео	5
Клізма очистна	3
Підводний душ масаж+ванна	3
Киснева пінка	9
Аналізи крові	1
ЕКГ	1
Харчування + проживання	
Додаткові послуги при необхідності	

Вартість програми для однієї людини (без проживання) — 8000 грн.

Програма розрахована на 10 днів

Назва послуг, які надаються велнес кураторами	к-сть послуг по програмі	Ціна (грн)
Біоімпедансометрія	2	
Сканд.хода	9	
Палки на прокат	9	
Фітнес	2	
Всього	22	4000