



## **Програма „Лъки Фит” – отслабване, детокс, антистрес и разкрасяване**

Моля, прочетете внимателно текста по-надолу, за да се запознаете предварително с програмата. За да получите максимален ефект, изискваме безусловно спазване на програмата и всички правила!

Програмата „ЛъкиФит” е създадена през 2008 година. Тя предлага на своите участници балансиран хранителен режим в комбинация от белтъци, въглехидрати и мазнини и интензивна двигателна активност. Главният консултант, проф. Божидар Попов(председател на Българското научно дружество по хранене и диететика), и Теодор Кордев(мениджър на програмата), по инициатива на Апартохотел Лъки Банско СПА & Релакс, са изградили програмата „ЛъкиФит“, която ще ви предложи своя подход за преминаване към Здравословен начин на живот.

Храненето и двигателна активност са застъпени като основни подходи за подобряване на общото здравословно състояние, повишаване на тонуса и регулиране на основните функции на организма. За период от 7 до 14 дни, се цели понижаване на процента мастна тъкан и подобряване на метаболитните реакции на тялото. Дневния режим е умерен, съответства на физиологичните нива зададени от биологичния ритъм на организма. Стриктното спазване на програмата има възможност до повлияе и дори да промени метаболитните процеси към по оптимално функциониране на всички системи, като по този начин може да се забави стареенето и намали интоксикацията на тялото.

Благодарение на възможността да сте близо до природната среда, можете да повишите въздействието на лечебните фактори, които тя ви предоставя. Чист планински въздух, отрицателни йони, магнитно поле на земята, ще променят вашето нарушено състояние от живота в градската среда. Симптомите на синдрома „Урбанизъм” е възможно да намалееят и дори да изчезнат за периода на вашия престой.

Храната се изготвя по щадяща технология, без пържене или добавяне на вредности. Менюто е разнообразно и лесно за приложение в домашни условия след приключване на престоя ви. След дългогодишния опит с групи, сме се постарали да адаптираме менюто за повечето клиентски предпочитания, но сме запазили балансирания му характер.

Двигателната активност постепенно ще ангажира работата на всички системи, както и ще подобри кръвообръщението, лимфообръщението, дихателния капацитет и сърдечната дейност. Ефектите са многобройни, особено при участие във всички мероприятия по програмата.

Програмата преминава под мотото „Близост до природата“. Включена е жива и енергизирана вода, зеолит, които са мощни природни фактори за хидратация и детоксикация на организма. Комбинацията от това, заедно с външните природни фактори е заложено да ви предостави релаксация и естествено да задвижи оздравителните способности на вашия организъм!

Зеолит можете да закупите от Спа рецепция в хотела!

Типичния ден в програмата включва:

- Прием на фреш със зеолит
- Освежаваща сутрешна китайска дихателна гимнастика, продължителност около 10-15 минути. Подготвя тялото за планинските преходи, като подобрява дишането, кръвообръщението и тонизира организма.
- Сутрешна закуска
- Преход в Пирин или Рила планина. Предвидено е постепенно натоварване от по-леки преходи в първия ден и постепенното повишаване на трудността в следващите дни. На рецепция, ще имате възможност да прочетете дневната изготвена програма за детайли относно дневния преход. За повече подробности се обърнете към водачите на групата.
- Обедно хранене, след като се върнете от прехода или с фиксиран час описан в дневната програма
- Почивка, спа процедури
- Следобедна гимнастика – различни видове тренировки, с постепенно повишаване на интензивността и повлияване на физическите качества
- Междинно хранене
- Вечеря
- Вечерни занимания с танци – народни или латино танци , които се водят по график на програмата.

Моля да следите ежедневния график на активностите, който се оставя на рецепция всеки ден. Дневната програма се променя в различните дни, затова е много важно да се следи ежедневния бюлетин.

\*В първият ден на програмата ( неделя ) се провежда медицински преглед за всеки участник. Сутринта на гладно, без намазани по тялото и лицето кремове, по възможност с бански, ще направим и измерване на вашето тегло и обиколки.

За всеки участник, настанен в хотела в ден различен от събота, този преглед ще се организира индивидуално.

#### **Важни детайли свързани с програмата:**

- Винаги бъдете внимателни и концентрирани по време на своето участие – планински преходи, гимнастика, танци
- Носете подходящо за планински условия оборудване – обувки, дрехи, раница, шапка и т.н. От това зависи вашия комфорт и безопасност в планинските занимания.
- Спазвайте указанията на планинския водач за движение в група и не подценявайте ролята му.

- Не прекалявайте с физическо натоварване извън заложеното в програмата, носи риск от преумора и травма.
- Придържайте се към хранителния режим по програмата, съобщавайте ако приемате допълнително храна на мениджъра на програмата ЛъкиФит.
- Оставете всички грижи на нас и се отдайте на една заслужена активна почивка. Излишни са анализи, дискусии за хранене, спорове относно структурата на програмата. Опити ни с групи е голям и сме на мнение, че ви предлагаме една от най-безопасните и оптимални програми за умерено и здравословно редуциране на тегло в България.
- При възникнали въпроси се обръщайте свободно към Теодор Кордев - мениджър на програмата ЛъкиФит. Неговото присъствие е с цел да подсигури вашия комфортен престой и правилно изпълнение на програмата, както и да споделите с него за възникнали проблеми и да ги разрешите заедно.
- За всичко, свързано с използване на стаите в хотела, се обръщайте към Рецепцията на хотела
- По отношение на Спа процедури, се обръщайте към Спа рецепция.

Програма ЛъкиФит е тренировъчен лагер за оптимизиране на здравословното състояние, подобряване на метаболитните реакции и последваща умерена редукция на мастната тъкан. Предизвикателство е за всеки участник, без значение на физическата му подготовка.

**Желаем Ви приятен престой и оптимални резултати лично за Вас!**

**Ръководител на програмата ЛъкиФит**

**Иван Великов**