



Програма ЛъкиФит – отслабване, детокс, антистрес и йога

Уважаеми клиенти на ЛъкиФит,

Моля, прочетете внимателно текста по-долу, за да се запознаете предварително с програмата.

За да получите максимален ефект, е необходимо стриктно да спазвате всички правила и изисквания по програмата!

Програмата ЛъкиФит е създадена през 2008 година.

Тя предлага на своите участници хранителен режим с балансиран прием на белтъчини, въглехидрати и мазнини и интензивна двигателна активност.

Храненето и физическата 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 на мастната тъкан и подобряване на метаболитните реакции на тялото.

Дневният режим е умерен и съответства на физиологичните нива, зададени от биологичния ритъм на организма.

Стриктното следване на програмата води до повлияване и дори до промяна на метаболитните процеси и по-оптимално функциониране на всички системи, като по този начин се забавя стареенето и се намалява интоксикацията на тялото.

Благодарение на възможността да бъдете близо до природната среда, можете да повишите въздействието на лечебните фактори, които програмата Ви предоставя.

Чист планински въздух, отрицателни йони, магнитно поле на Земята – всичко това ще повлияе благотворно на нарушенията във Вашето състояние, дължащи се на живота в градската среда.

За периода на Вашия престой е възможно симптомите на синдрома „Урбанизъм“ да намалееят и дори да изчезнат.



Храната се изготвя по щадяща технология, без пържене и добавяне на вредни съставки. Менюто е разнообразно и лесно за приложение в домашни условия след приключване на престоя по програмата.

В резултат на дългогодишния си опит с групи сме се постарали да адаптираме менюто спрямо преобладаващите предпочитания на клиентите, като същевременно сме запазили неговия балансиран характер.

Двигателната активност постепенно ще ангажира работата на всички системи и ще подобри кръвообращението, лимфообращението, дихателния капацитет и сърдечната дейност.

Ефектите са многобройни, особено при участие във всички мероприятия по програмата.

Програмата преминава под мотото *Близо до природата.*

Включени са „жива“ и „жива“ алкална вода *Канген*, както и зеолит – мощни природни средства за хидратация и детоксикация на организма.

Комбинацията от тези средства и външните природни фактори е замислена като източник на релаксация и естествен двигател на оздравителните способности на Вашия организъм!

Зеолит можете да закупите от СПА рецепцията на хотела.

Типичният ден в програмата включва:

- Прием на зеолит;
- Освежаваща сутрешна китайска дихателна гимнастика с продължителност около 25 минути – подготвя тялото за планинските преходи, като подобрява дишането и кръвообращението и тонизира организма;
- Сутрешна закуска;
- Преход в Пирин или Рила планина – предвидено е постепенно натоварване, като първия ден се започва с по-лек преход и постепенно се преминава към увеличаване на трудността в следващите дни (повече детайли за дневния преход можете да прочетете в дневната програма, която е на Ваше разположение на рецепцията, или ако се обърнете към водача на групата);
- Участниците в планинските преходи се разделят на три групи според физическата им подготовка;
- Обедно хранене – след приключване на прехода или с фиксиран час, описан в дневната програма;
- Почивка, СПА процедури;



- Еднократно прилагане на хидроколонтерапия за всички участници в **ЛъкиФит**, с изключение на **ЛъкиФит УИКЕНД**. В програмата **ЛъкиФит ПЪЛЕН ДЕТОКС** са предвидени 3 хидроколонтерапии в рамките на 1 седмица, за постигане на максимален пречистващ ефект;
- Следобедна гимнастика, зумба или аеробика – различни видове тренировки с постепенно повишаване на интензивността и повлияване на физическите способности;
- Междинно хранене;
- Вечеря;
- Вечерни занимания с танци – народни или латино танци, които се провеждат по график в рамките на програмата.

Моля, следете ежедневния график на активностите, който се оставя на рецепцията всеки ден.

Дневната програма се променя в различните дни, затова е много важно да следите ежедневния бюлетин.

В първия ден от програмата (**петък**) общопрактикуващ лекар ще извърши медицински преглед на всеки от участниците в програмата.

Сутринта на гладно ще направим и измерване на Вашето тегло и обиколки, като е желателно да бъдете облечен/а с бански костюм, както и да не сте използвали крем за тяло или лице.

За целта използваме най-добрия апарат – ТАНИТА, който измерва и процентното съдържание на вода в тялото.

Същото измерване се прави и последния ден, за да се установи резултатът от престоя Ви в **ЛъкиФит**.

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

В събота или неделя ще Ви прегледа опитен кардиолог, който ще Ви направи ЕКГ и ехокардиография.

Ще Ви бъде направена хидроколонтерапия, за да се прочисти дебелото черво и да се даде старт на процеса на отслабване и детокс.

Други безплатни услуги и подаръци, включени в програмата ЛъкиФит:



- Ежедневен прием на пробиотици и зеолит
- Транспорт с бус *Mercedes*
- Езда в конна база *Пери Волас*
- Вода за преходите
- Две тениски и шапка с лого **LuckyFit**.



Важни детайли, свързани с програмата:

- Винаги бъдете внимателни и концентрирани по време на участието си в планинските преходи, гимнастиката и танците.
- Носете подходящо за планински условия облекло и оборудване: обувки, дрехи, раница, шапка и т.н. – от това зависи Вашият комфорт и безопасност в планинските занимания.
- Спазвайте указанията на планинския водач за движение в група и не подценявайте неговата роля.
- Не прекалявайте с физически натоварвания извън заложените в програмата – това носи риск от преумора и/или травми.
- Придържайте се към хранителния режим по програмата и съобщавайте на мениджъра на програмата **ЛъкиФит**, ако приемате допълнително храна.
- Оставете всички грижи на нас и се отдайте на заслужена активна почивка.
- Анализи или дискусии, свързани с храненето или със структурата на програмата, са излишни. Имаме значителен опит в работата с групи, което ни дава основание да бъдем сигурни, че Ви предлагаме една от най-безопасните и оптимални програми за умерено и здравословно редуциране на теглото в България.
- При възникнали въпроси се обръщайте свободно към Иван Великов – мениджър на програмата **ЛъкиФит**. Целта на неговото присъствие е да подсигури Вашия комфортен престой, както и правилното изпълнение на програмата. Можете да се обръщате към него при възникнали проблеми и да разчитате на съдействие за тяхното разрешаване.
- За въпроси, свързани с използването на стаите в хотела, се обръщайте към рецепцията на хотела.
- По отношение на СПА процедурите се обръщайте към СПА рецепцията.

Програма **ЛъкиФит** е тренировъчен лагер за оптимизиране на здравословното състояние, подобряване на метаболитните реакции и последваща умерена редукция на мастната тъкан.





ЛъкиФит е предизвикателство, независимо от физическата подготовка на отделните участници.

Желаем Ви приятен престой и постигане на оптималните за Вас резултати!

ЛЪКИФИТ ЙОГА

Подходяща е за хора, които искат да подобрят цялостното си физическо и ментално състояние, да се научат да разпознават и да работят с блокажите в тялото и ума си, като по този начин внесат повече хармония в живота си.

Програмата **ЛъкиФит ЙОГА** е базирана на програмата **ЛъкиФит СТАНДАРТ**, но с три йога сесии дневно.

Менюто е по специално разработена за България аюрведична технология, а храненето е 4 пъти дневно.

Хранителният режим на всеки участник се определя според неговата **доша** (телесен тип по Аюрведа – Вата, Пита, Кафа).

ПРОГРАМАТА **ЙОГА** ВКЛЮЧВА:

- **Начален медицински преглед** в първите дни на програмата – измерване на кръвно налягане, пулс и кръвна захар и консултация с общопрактикуващ лекар за всичко, което е важно за здравословното Ви състояние
- Извършване на специализиран **ехографски преглед на сърцето, кардиограма** и консултация с опитен кардиолог
- **Четири хранения на ден** по аюрведично меню
- **Оценка на общото състояние на тялото** с професионален апарат **Танита** (най-добрият в света) – при пристигане и преди заминаване
- Медицински контрол
- Ежедневни следобедни и вечерни активности с инструктор
- Ежедневна гимнастика, без дните с целодневни екскурзии
- Всекидневен прием на „жива“ и енергизирана вода **Канген** с алкалност **8,5** и минерала **зеолит**
- **Ежедневни планински преходи** с водач, като ще можете да изберете една от трите групи по натоварване – **АТЛЕТИ, НАПРЕДНАЛИ, БАЗОВИ**
- Една хидроколонтерапия седмично



- Ежедневен прием на **нано пробиотици** за нормализиране на микрофлората
- Ежедневна лечебна гимнастика (без дните с целодневни екскурзии)
- Всекидневно изпиране на дрехите, ползвани при планинските преходи и активностите в хотела
- Целодневна екскурзия – веднъж седмично, която се комбинира с пикник (при подходящи климатични условия)
- Конна езда в Рила планина – веднъж седмично
- Ползване на закрит био басейн с подводна музика, солен басейн със соли от Мъртво море, джакузи, терапии, сауни, парна баня, ледена стая и др.
- Подарък – две тениски и шапка с лого **ЛъкиФит**
- Настаняване в самостоятелно студио с пълна шумоизолация, безплатен безжичен интернет, минисейф, минибар, оборудван кухненски бокс, баня с вана, халати и козметика, телефон, сателитна телевизия.

Допълнително в програмата **ЛъкиФит ЙОГА** са включени:

- специална сутрешна пранаяма (дихателни упражнения) и асани
- следобедни асани
- вечерни релаксиращи практики и медитация
- лекции на тема **Здраве, мисли и емоции от гледна точка на йога**
- хранене по Аюрведа за конкретната доша.

Иван Великов

Ръководител на програмата ЛъкиФит

