



## Програма *ЛъкиФит* – отслабване, детокс и антистрес

**Уважаеми клиенти на ЛъкиФит,**

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

**За да постигнете 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, както и интензивна физическа активност.

Храненето и движението 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 градска среда. За периода на Вашия престой е възможно симптомите на синдрома „Урбанизъм“ да намалеят и дори да изчезнат.

Храната се приготвя по щадяща технология, без пържене и добавяне на вредни съставки.



Менюто е разнообразно и лесно за приложение в домашни условия след края на програмата. Въз основа 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. Положителните ефекти са многобройни, особено ако участвате във всички дейности, включени в програмата.

### **Програмата преминава под мотото БЛИЗО ДО ПРИРОДАТА.**

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

Комбинацията от тези средства и външните природни фактори действа релаксиращо и е естествен двигател на оздравителните процеси във 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 постепенното се преминава към увеличаване на натоварването в следващите дни (повече детайли за дневния преход можете да научите от водача на групата или като се запознаете с дневната програма, която е на разположение на рецепцията на хотела);
- ✓ Участниците в планинските преходи се разделят в три групи според нивото на физическата им подготовка;
- ✓ Обедно хранене – след приключване на прехода или с фиксиран час, посочен в дневната програма;
- ✓ Почивка, СПА процедури;
- ✓ Еднократна хидроколонтерапия за всички участници в **ЛъкиФит**, с изключение на **ЛъкиФит УИКЕНД и ЛъкиФит ПЛЮС**;



- ✓ В програмата **ЛъкиФит ПЪЛЕН ДЕТОКС** са предвидени 3 хидроколонтерапии в рамките на 1 седмица за постигане на максимален прочистващ 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 ежедневиия график на активностите, който се оставя на рецепцията на хотела всеки ден.**

Дневната програма се променя в различните дни, затова е много важно да следите графика ежедневно.

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

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

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

Същото измерване се прави и в последния ден от програмата, за да се установи какви резултати са постигнати.

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

В събота или неделя ще преминете преглед от опитен кардиолог, който ще Ви направи и съответните изследвания – ЕКГ и ехокардиография.

В началото на програмата е включена и хидроколонтерапия – процедура за прочистване на дебелото черво, която ще даде старт на процеса на отслабване и детоксикация.

**Други безплатни услуги и подаръци, включени в програмата *ЛъкиФит*:**

- ✓ Ежедневен прием на пробиотици и зеолит;
- ✓ Транспорт с бус *Мерцедес*;
- ✓ Езда в конната база *Пери Волас*;



- ✓ Вода за преходите;
- ✓ Две тениски и шапка с лого **ЛъкиФит**.

### **Съвети и предпазни мерки:**

- ✓ Бъдете внимателни и концентрирани, когато участвате в планинските преходи, гимнастиката и танците.
- ✓ Погрижете се да разполагате с подходящо за планински условия облекло и оборудване (раница, шапка, удобни обувки, топли дрехи и т.н.), тъй като това ще гарантира Вашия комфорт и безопасност по време на планинските занимания.
- ✓ Спазвайте указанията на планинския водач за движение в група и не подценявайте неговата роля.
- ✓ Ограничете физическото натоварване извън заложеното по програмата, тъй като това крие риск от преумора и/или травми.
- ✓ Придържайте се към предвидения хранителен режим и информирайте мениджъра на програмата **ЛъкиФит**, ако приемате допълнително храна.
- ✓ Оставете всички грижи на нас и се отдайте на заслужена активна почивка.
- ✓ Въздържайте се от коментари и анализи, свързани с храненето или структурата на програмата. Притежаваме значителен опит в работата с групи, което ни дава основание да бъдем спокойни и сигурни, че предлагаме една от най-безопасните и ефективни програми за умерено и здравословно редуциране на теглото в България.
- ✓ При възникнали въпроси можете да се обръщате свободно към Иван Великов – мениджър на програмата **ЛъкиФит**. Целта на неговото присъствие е да подsigури Вашия комфортен престой, както и правилното прилагане на програмата. Можете да разчитате на неговото съдействие за разрешаването на проблеми от всякакво естество.
- ✓ За въпроси, свързани с използването на стаите в хотела, се обръщайте към рецепцията на хотела.
- ✓ По отношение на СПА процедурите, можете да получите информация на 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 ПЪЛЕН ДЕТОКС


ЛъкиФит ПЪЛЕН ДЕТОКС е индивидуална програма, базирана на ЛъкиФит СТАНДАРТ, но насочена към силна детоксикация на целия организъм или на отделни органи и системи.

### ТОВА СЕ ПОСТИГА ЧРЕЗ:

- ✓ изключване от хранителния режим на продуктите, които натоварват организма и водят до натрупване на токсини;
- ✓ прием на растителна храна;
- ✓ прием на много вода, която подпомага процеса на изхвърляне на токсините от тялото;
- ✓ прием на хранителни добавки, предимно аюрведични продукти;
- ✓ специализирани масажи;
- ✓ хидроколонтерапии.

### СИСТЕМИ И ОРГАНИ ЗА ЦЕЛЕНАСОЧЕН ДЕТОКС И МЕТОДИ ЗА НЕГОВОТО ПОСТИГАНЕ:

ОРГАН/СИСТЕМА	МЕТОДИ				
	ХРАНЕНЕ	ДОБАВКИ	МАСАЖ	ЧАЙ	ХИДРОКОЛОНТЕРАПИЯ
ЦЯЛО ТЯЛО	☺	☺	☺	☺	☺
ЛИМФА И КОЖА	☺	☺	☺	☺	☺
ЩИТОВИДНА ЖЛЕЗА	☺	☺		☺	☺
ЧЕРЕН ДРОБ И ЖЛЪЧКА	☺	☺		☺	☺
ДЕБЕЛО ЧЕРВО	☺	☺		☺	☺
БЪБРЕЦИ	☺	☺		☺	☺
КРЪВНОСНА СИСТЕМА	☺	☺		☺	☺



Един от най-известните диетолози в България – д-р Даниел Димитров (д-р Дани) ще Ви изготви индивидуална програма, съобразена с Вашите хранителни навици, здравословно състояние и лични предпочитания.

За да се изготви подходящата за Вас терапия, моля попълнете следния въпросник:

**ЛъкиФит ПЪЛЕН ДЕТОКС се осъществява на два етапа:**

#### ОРГАНИЗАЦИОНЕН

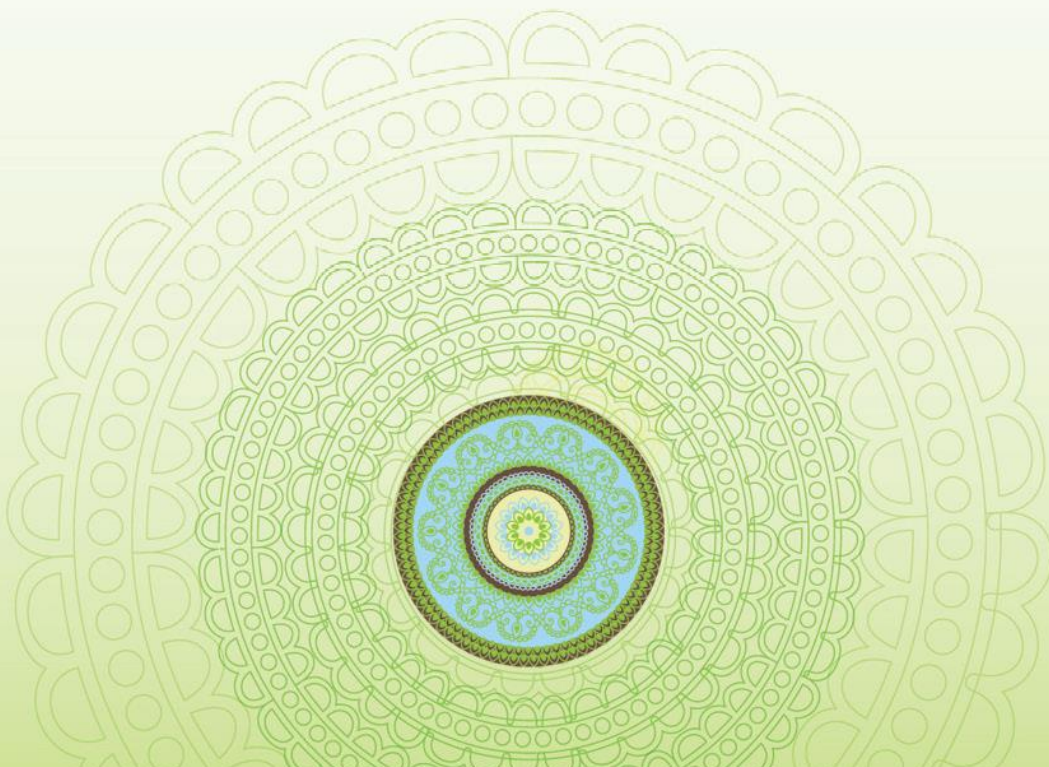
- ✓ попълвате въпросника;
- ✓ заплащате аванс;
- ✓ изпращаме Ви указания за хранене и списък с аюрведични билкови продукти.

#### СЪЩИНСКИ

- ✓ 1 седмица подготовка у дома;
- ✓ 1 седмица детокс в апартхотел **Лъки Банско**;
- ✓ 1 седмица детокс и захранване в хотела или вкъщи (по Ваш избор);
- ✓ 1 – 2 месеца употреба на аюрведични продукти.

Въздействието на програмата е универсално, тъй като включва цялостна детоксикация и енергизиране на организма, както и постигане на по-добро здравословно и общо физическо състояние.

Програмата **ЛъкиФит ПЪЛЕН ДЕТОКС** има три фази, всяка от които играе важна роля за постигането на отличен краен резултат:





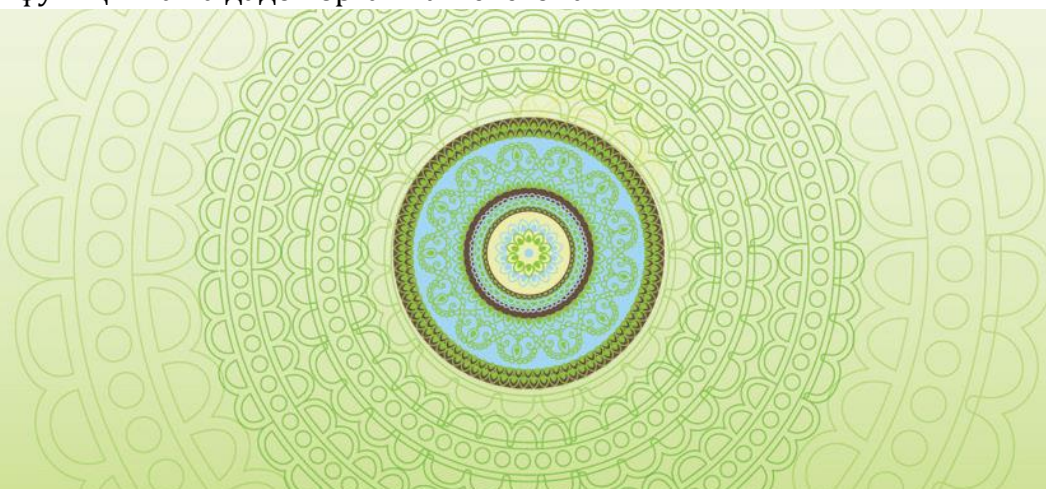
## **ПРЕДЕТОКС – 7-ДНЕВЕН ПОДГОТВИТЕЛЕН ЕТАП, КОЙТО ВКЛЮЧВА:**

Постепенно намаляване на калорийния прием, което цели участниците да се адаптират по-лесно към хранителния режим по време на интензивния детокс и да избегнат стреса за тялото;

- ✓ Намаляване на употребата на животински протеини и мазнини, което води до облекчаване на метаболитните процеси в тялото;
- ✓ Поставяне на началото на процеса на алкализиране на организма;
- ✓ Прочистване на дебелото черво с помощта на хранителна добавка, която улеснява изхождането – приема са вечер;
- ✓ Използване на омега-мазнини за укрепване на клетъчните мембрани, което подготвя клетките за интензивния детокс;
- ✓ Употреба на билкови чайове или хранителни добавки от пациенти, чиито нива на стрес не позволяват правилно протичане на процесите на детокс.

## **ИНТЕНЗИВЕН ДЕТОКС – ПРОДЪЛЖАВА 7 ДНИ И ВКЛЮЧВА:**

- ✓ 36-часово нискокалорично хранене (под 600 калории), което стартира процеса на автофагия в клетките и гарантира отключване на процесите на изхвърляне на токсини;
- ✓ Отстраняване на мастноразтворимите токсини чрез отделянето на мазнините от мастните клетки – с отслабващ ефект;
- ✓ Прием на разнообразна храна (под формата на смутита, пресни зеленчуци и супи) за активизиране на различните органи и системи по време на детокса;
- ✓ Прием на храни, които намаляват чувството за глад и същевременно съдържат необходимото количество въглехидрати и аминокиселини, за да може черният дроб да разполага с достатъчен ресурс да неутрализира отделяните от различни системи токсини;
- ✓ Хидроколонтерапия за цялостно прочистване на дебелото черво;
- ✓ Прием на билкови чайове с акцент върху прочистването на цялото тяло или на максимум три системи или органа;
- ✓ Прием на билкови чайове или хранителни добавки от пациенти, чиито нива на стрес не позволяват правилно протичане на процесите на детокс;
- ✓ Различни видове масажи за прочистване от токсини на дадена система (най-вече лимфната);
- ✓ Прием на различни аюрведични лекарства и хранителни добавки за подобряване на функцията на даден орган или система.





### **ПРОДЪЛЖАВАЩ ДЕТОКС И ЗАХРАНВАНЕ, КОЙТО ВКЛЮЧВА:**

1. Изготвяне на индивидуален списък с храни, разделени в две групи – полезни и вредни;
2. Въвеждащо седмично меню (включващо животински продукти, които да се приемат в определена последователност) с акцент върху избрания детокс и съобразено с възможностите за приложение.
3. Прием на чайове и аюрведични добавки.

Програмата **ЛъкиФит ПЪЛЕН ДЕТОКС** е предназначена за всички, които желаят да прочистят тялото си, да нормализират теглото си и да придобият здравословни хранителни навици с цел подобряване на общото състояние на организма.

Терапията е подходяща както за традиционно хранещи се хора, така и за вегетарианци и вегани.

Необходимо е всички участници да бъдат в добро общо състояние и без тежки здравословни проблеми.

### **ПРОГРАМАТА ПЪЛЕН ДЕТОКС ВКЛЮЧВА БАЗОВИТЕ КОМПОНЕНТИ НА ЛъкиФит СТАНДАРТ, КАКТО И НЯКОИ ДОПЪЛНИТЕЛНИ:**

- ✓ Планински преходи, лечебна гимнастика, конна езда, аеробика или зумба, танци, екскурзия, пикник, осигурен транспорт и др.;
- ✓ Схема на режима, която всеки участник трябва да приложи самостоятелно непосредствено преди същинския детокс;
- ✓ Изготвяне на меню, съобразено с вегетариански или вегански предпочитания – по предварителна заявка;
- ✓ Прием на пробиотичен комплекс за по-бързо възстановяване на нормалната микрофлора;
- ✓ Три хидроколонтерапии седмично за прочистване на дебелото черво;
- ✓ Брошура с препоръки за здравословно хранене и съвети как да продължите хранителния режим, така че да поддържате започналите очистителни процеси; Препоръчват се 3 масажни процедури за по-бързо извеждане на токсините от тялото – заплащат се отделно на преференциална цена (пакет МАСАЖИ).

