



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 СТАНДАРТ

Това е програма за всички, които искат да редуцират и задържат теглото си, както и да променят начина си на живот.

Подходяща е за всички възрасти, като за лица до 18 години се изисква придружител.

Необходимо е участниците в програмата да бъдат в добро общо състояние и без тежки здравословни проблеми.

Базовата програма ЛъкиФит СТАНДАРТ включва:

- ✓ **Начален медицински преглед** в първите дни на програмата, който включва: измерване на кръвно налягане, пулс и кръвна захар и консултация с общопрактикуващ лекар относно здравословното Ви състояние;
- ✓ Извършване на специализиран **ехографски преглед на сърцето, кардиограма** и консултация с опитен кардиолог;
- ✓ **Четири хранения на ден** по здравословното меню на **ЛъкиФит СТАНДАРТ**;
- ✓ **Оценка на общото състояние на тялото** с професионален апарат **Танита** в началото и в края на програмата;
- ✓ Текущ медицински контрол;
- ✓ Ежедневни сутрешни и вечерни физически активности, водени от професионален инструктор; Ежедневен прием на минерал зеолит и енергизирана вода **Канген** с алкалност **8,5**;
- ✓ **Ежедневни планински преходи** с водач с възможност за избор на група според нивото на натоварване – **БАЗОВА, НАПРЕДНАЛИ, АТЛЕТИ**;
- ✓ Една хидроколонтерапия седмично (три процедури за **ЛъкиФит ПЪЛЕН ДЕТОКС**);
- ✓ Ежедневен прием на нанопробиотици за нормализиране на микрофлората;
- ✓ Ежедневна лечебна гимнастика (без дните с целодневни екскурзии);
- ✓ Ежедневно изпиране на дрехите, ползвани при планинските преходи и активностите в хотела;
- ✓ Целодневна екскурзия веднъж седмично, която включва 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 за баня, телефон, сателитна телевизия.

