



Програма ЛъкиФит – отслабване, детокс, антистрес и разкрасяване



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 белтъци, 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, лимфообръщението, дихателния капацитет и сърдечната дейност.

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

Програмата преминава под мотото Близост до природата.

Включени са „жива“ алкална вода Канген, водородна вода, 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.

Новата индивидуална програма **ЛъкиФит ПЪЛЕН ДЕТОКС** има за цели да пречисти цялото Ви тяло или определени органи и системи.

Можете да видите по-подробна информация в следната таблица:

ОРГАН/ СИСТЕМА	МЕТОДИ ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ			
	Хранене	Добавки	Масаж	Чай
Цяло тяло	☀️	☀️	☀️	☀️
Лимфа и кожа	☀️	☀️	☀️	☀️
Щитовидна жлеза	☀️	☀️		☀️
Черен дроб и жлъчка	☀️	☀️		☀️
Дебело черво	☀️	☀️		☀️
Бъбреци	☀️	☀️		☀️
Кръвоносна система	☀️	☀️		☀️





Детокс програмата се осъществява в период от три седмици, като първата, подготвителна седмица сте си вкъщи, втората (същински детокс) сте в апартхотел Лъки Банско, а третата седмица (продължение на пречистването и хранене) сте или в хотела, или вкъщи – по Ваш избор.

Системата за Вашия индивидуален детокс се разработва от реномиран лекар-диетолог на база отговорите, които сте дали във Въпросника, публикуван в нашия сайт.

Тя включва: всекидневно меню, аюрведични билкови продукти, съвети за спорт и движение.

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.
- ❖ 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.

Забележка:

- ❖ В **ЛъкиФит ЙОГА** гимнастиката се заменя с три йога сесии дневно.
- ❖ В **ЛъкиФит ПЪЛЕН ДЕТОКС** можете да изберете сами в кои физически активности да се включите.



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

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

Други безплатни услуги и подаръци, включени в програмата ЛъкиФит:

- ❖ Ежедневен прием на пробиотици и зеолит
- ❖ Транспорт с бус Мерцедес
- ❖ 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 Теодор Кордев – мениджър на програмата **ЛъкиФит**. Целта на неговото присъствие е да подсури 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!

Теодор Кордев
Ръководител на програмата ЛъкиФит