



## Какво да носим на нашата здравословна почивка?

След като вече сте направили резервация за участие в програмата **ЛъкиФит**, ето какво ще ви бъде необходимо:

- идентификационен документ
- лекарства, назначени от лекуващия ви лекар
- туристически обувки, подходящи за ходене по горски/планински терен:
  - » с 1 номер по-големи от вашия размер (препоръчително)
  - » изпробвани, а не чисто нови, за да е сигурно, че са ви удобни
  - » с непромокаемо покритие
- чорапи – подходящи за туризъм и пешеходни преходи
- маратонки или удобни обувки за времето, когато не сте в планината
- дълги панталони за преходите
- спортни блузи с дълъг ръкав
- тениски от дишаща и хигроскопична материя
- топла връхна дреха от полар или вълна
- яке според сезона
- шапка за слънце
- дъждобран с качулка
- бански костюм
- ръкавици – за студено време през ранна пролет и късна есен
- слънчеви очила
- обикновени чорапи, бельо, тоалетни принадлежности
- джапанки
- слънцезащитен крем
- сгъваем чадър
- добро настроение!

### **ВАЖНО!**

**Дъждобранът, топлатата връхна дреха, непромокаемото яке и шапката са задължителни, особено за студените месеци от годината.**

Не забравяйте – предстои ви сваляне на килограми с активно физическо натоварване, за което са ви нужни предимно спортни дрехи и аксесоари.

Ние ще ви осигурим две тенис фланелки, бейзболна шапка, хавлиен халат, хавлиени кърпи и бутилки с вода.

**Пишете ни и поискайте своята специална оферта, ако вече сте ползвали нашата здравословна почивка.**