

## Индивидуально подобранная программа здорового питания, основанная на последних научных разработках



Восстановите свой метаболический баланс и физическую форму с персональным тренером

Программа начинается в понедельник ( заезд в воскресенье). Длительность программы – минимум 10 дней

Стоимость: 11'930 Швейцарских франков, не включая проживание в Grand Resort Bad Ragaz

Программа включает:

- Обсуждение истории питания с доктором Christof Mannhart
- Измерение состава тела (мышечная масса, масса жира, распределение воды)
- Проверка сердечно-сосудистой системы (в покое и под нагрузкой ЭКГ)

- **Работа печени ( лабораторное и ультразвуковое исследования)**
- **Оценка физических возможностей (сила, выносливость, подвижность, общая стабильность)**
- **Современные методы метаболической диагностики как возможность оценки существующих привычек питания и индивидуального пищевого статуса**
- **2 infusions для оптимизации метаболического процесса**
- **Индивидуальные тренировки с профессиональными фитнес инструкторами (4 x 50 мин.)**
- **План питания, основанный на медицинской истории и лабораторных исследованиях**
- **Заключительная консультация со специалистом по питанию Dipl. Ing. ETH Christof Mannhart**
- **Обсуждение лабораторных результатов, разработанных схем питания**
- **Заключительная консультация с доктором медицины Christian Hoppe**
- *Персональное медицинское досье*
- *Персональное сопровождение в течение программы*

**Проживание в Grand Resort Bad Ragaz включает:**

- *“Cuisine Equilibrée” полупансион*
- *Свежие фрукты и вода Ragaz ежедневно*
- *Welcome drink*
- *Доступ в “To B. Wellbeing & Spa”*
- *Свободный вход в термальное spa “Tamina Therme”*
- *Ежедневные фитнес и релакс тренировки*