



ПАНОРАМА
СХІДНИЦЯ
SPA RESORT

DETOX

Перш за все, хочемо розповісти Вам: **що ж таке детоксикація?**

На наше переконання, саме з накопичення токсинів і негативних емоцій розпочинаються більшість хворіб. Вони спричиняють енергетичний дисбаланс в організмі.

Джерел токсинів у сучасному світі чимало: це і повітря, яким ми дихаємо, і вода, яку п'ємо, і їжа, яку споживаємо, і навіть косметичні засоби, якими користуємось щодня.

Токсини та стреси створюють бар'єри для повноцінного функціонування організму, перешкоджаючи його природній здатності до відновлення.

Під час нашої програми детоксикації Ви зможете активізувати вироблення ферментів завдяки вживанню сирої їжі, а отже – заощадити значну кількість енергії.

Адже надмірна частота прийомів їжі в сучасному ритмі життя не дає організму змоги зосередитися на очищенні – процес травлення постійно витрачає внутрішні ресурси.

Детокс-програма призначена для посилення та прискорення процесу виведення токсинів, забезпечення ефективного перезапуску усіх систем організму.

Це – потужний інструмент відновлення внутрішнього балансу, доступний кожному.

ПРОГРАМИ ДЕТОКСИКАЦІЇ, ЯКІ МИ ПРОПОНУЄМО:

MASTER DETOX

GREEN JUICE

VEGAN FOOD

Мінімальна тривалість програми – 5 днів. Однак для досягнення стійкого ефекту ми радимо обрати програму тривалістю 10 або 14 днів. Кожен зроблений крок на цьому шляху приносить користь, а з часом накопичувальний ефект позитивно вплине на загальний стан організму.



ПРОГРАМА СКЛАДАЄТЬСЯ З ТРЬОХ ОСНОВНИХ ЕТАПІВ:

PRE-DETOX - підготовчий етап (щонайменше 3 дні);

ОБРАНА ПРОГРАМА - (Master Detox, Green Juice або Vegan Food – від 5 до 21 дня);

POST-DETOX - завершальний етап (мінімум 3 дні).

ЯК ЗНАТИ ЩО НАШОМУ ОРГАНІЗМУ ПОТРІБНИЙ ДЕТОКС?

- ♦ Ви прокидаєтеся вранці втомленим, наче не спали?
- ♦ У вас чутливий сон?
- ♦ У вас часті головні болі?
- ♦ Ви щороку застуджуєтесь?
- ♦ У вас проблеми з травленням?
- ♦ Чи відчуваєте Ви біль або дискомфорт під час дефекації?
- ♦ Ви відчуваєте здуття після їжі?
- ♦ Чи є у вас надмірний апетит до певної їжі, особливо солодощів, продуктів, що містять крохмаль, або молочних продуктів?
- ♦ Ви набрали багато ваги за короткий проміжок часу, але не можете скинути зайві кілограми так легко, як це вдавалося раніше?
- ♦ Чи є у Вас набряк на обличчі чи тілі?
- ♦ У вас алергія?
- ♦ Чи є у вас шкірні висипання або інші дерматологічні прояви, які Вас турбують?
- ♦ Ви відчуваєте млявість і втому?
- ♦ Ви щодня регулярно приймаєте ліки?
- ♦ Ви щодня п'єте каву/алкоголь/газовані напої?
- ♦ Ви курите?



ЯК ЗНАТИ ЩО НАШОМУ ОРГАНІЗМУ ПОТРІБНИЙ ДЕТОКС?

- Ви їсте оброблену, розфасовану їжу з терміном придатності від 3 до 6 місяців замість необробленої їжі з природним терміном придатності в кілька днів?
- Ваше тіло починає подавати Вам попереджувальні сигнали?
- У Вас підвищений рівень холестерину чи цукру в крові?

Усе це може бути симптомами або ознаками інтоксикації Вашого організму. Незалежно від того, скільки позитивних відповідей Ви можете мати, це свідчить про те, що Ви можете отримати важливі переваги та покращення стану здоров'я після проходження програми детоксикації, яка покращує та усуває всі вищезазначені симптоми та багато інших.

ПЕРЕВАГИ ДЕТОКСИКАЦІЇ:

- Допомогає вивести токсини;
- Зменшує симптоми алергії;
- Зміцнює Вашу імунну систему;
- Очищає кров і регенерує органи, клітини і тканини;
- Допомогає мати чисту шкіру;
- Дає Вам заряд енергії, покращує концентрацію і пам'ять;
- Регулює обмін речовин та роботу травної системи;
- Допомогає зменшити вагу тіла;
- Покращує роботу печінки;
- Регулює показники артеріального тиску;
- Зменшує болі в суглобах;
- Сприяє нормалізації сну;
- Знижує ризик хронічних захворювань;
- Сприяє виведенню зайвої рідини.

MASTER DETOX

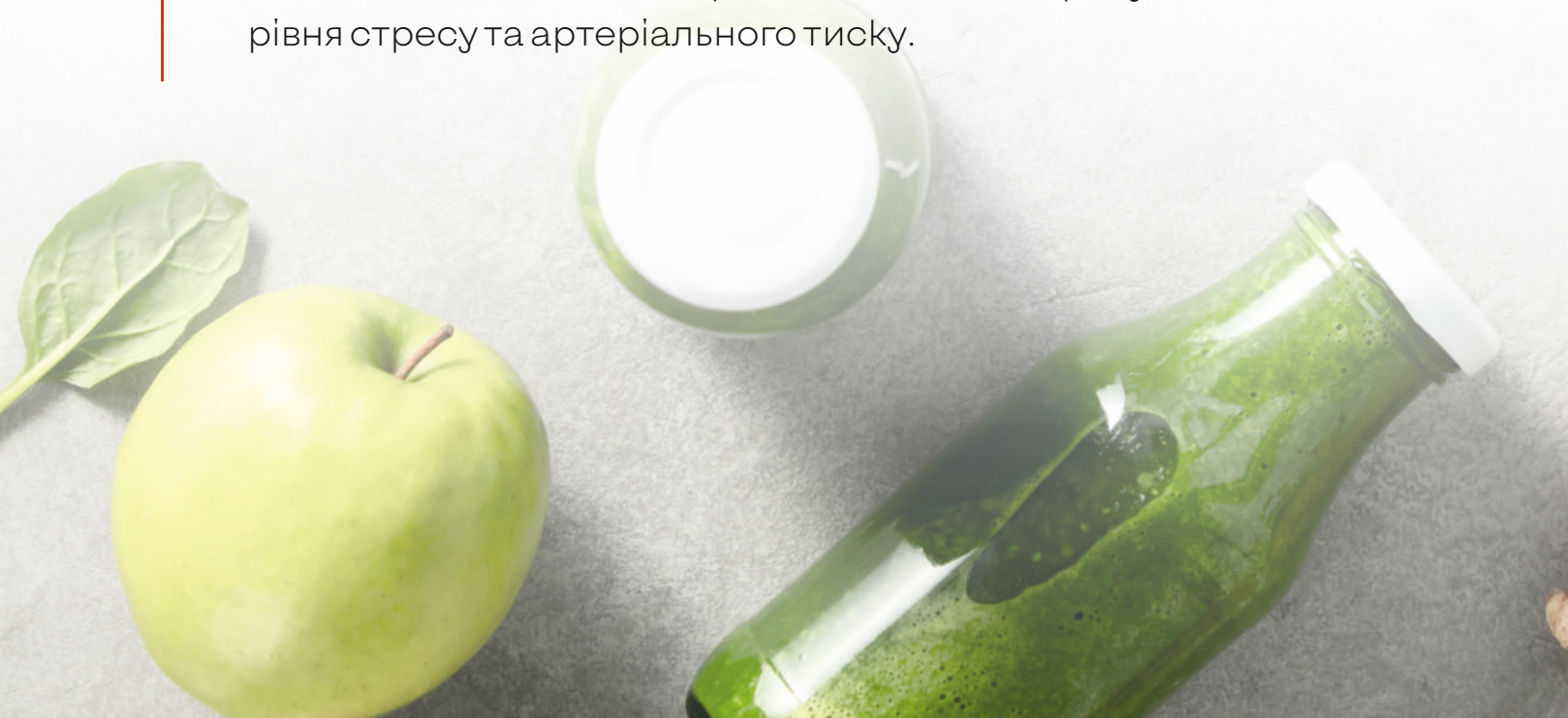
MASTER DETOX - найшвидша та найефективніша програма очищення.

Під час Master Detox Ви вживатимете лише сік зі свіжих фруктів та овочів, та спеціальний напій(шейк), овочевий суп, лужну воду та рослинний чай. Соки містять необхідні поживні речовини для детоксикації печінки. Вони подаватимуться через рівні проміжки часу разом із харчовими добавками та природним чином очистите кишківник, кровоносну і лімфатичну систему.

Під час цієї програми сеанс очищення кишківника має важливе значення, ця процедура допомагає відновити кишкову флору і дає оптимальне очищення товстої кишки.

ПЕРЕВАГИ ПРОГРАМИ MASTER DETOX:

- ♦ **Зменшує запалення** - програма підтримує Ваше тіло у відновленні після запальних процесів та покращує загальне відновлення організму. Після програми очищення Ви позбавитеся набряків і токсинів, організм очиститься і шкіра обличчя сяятиме.
- ♦ **Омолоджує тіло** - правильне харчування та вітаміни легко засвоюються під час цієї програми. Це допомагає Вашому тілу омолодитися, додатково розслабляє Вас за рахунок зниження рівня стресу та артеріального тиску.



ПЕРЕВАГИ ПРОГРАМИ MASTER DETOX:

- ♦ **Підвищує імунітет** - наша імунна система може бути ослаблена через багато різних факторів, таких як шкідливі звички, нестача харчування або забруднення навколишнього середовища. Ця програма підвищує функцію імунної системи.
- ♦ **Зворотні ознаки старіння** - має антивікову дію і уповільнює зниження когнітивних функцій (зазвичай пов'язане з віком).
- ♦ **Запобігає серцевим захворюванням** - знижує ризик серцевої недостатності та різних серцевих захворювань, а також допомагає доповнити важливі вітаміни та мінерали, корисні для роботи серця та підтримує очищення коронарних судин.
- ♦ **Вирішує проблеми з травленням** - допомагає позбутися проблем із травленням, таких як роздратований кишківник, вздуття, закреп, гастрит та діарея.



GREEN JUICE DETOX

Під час програми Green Juice Detox організм буде живитися протягом дня лужними напоями, такими як сік шпинату, селери та огірка. Високий рівень хлорофілу в цій програмі детоксикації підвищить рівень кисню у вашій крові. З того моменту, як організм не буде витрачати свою енергію на травлення, він буде використовувати її для відновлення, регенерації та оздоровлення.

Ця програма забезпечує втрату зайвих кілограмів, шляхом споживання зеленого соку у щоденному раціоні у поєднанні з фізичними вправами та підтримуючою терапією. Покращує засвоєння поживних речовин, оскільки соки не містять клітковини, Ваше тіло не буде обтяжене травленням. Під час детоксикації шкідливі бактерії зменшуються, здорові бактерії збільшуються і Ваша імунна система відновлюється. Очищує печінку - зелені соки справді є відмінним засобом для очищення печінки, виводячи з організму шкідливі токсини та бактерії.

Покращення ясності розуму - багаті хлорофілом зелені соки можуть покращити роботу мозку та рівень енергії. Поглинання основних вітамінів та мінералів може допомогти покращити Вашу пам'ять та концентрацію.

ПЕРЕВАГИ ПРОГРАМИ JUICE DETOX:

- ◆ Прискорення метаболізму;
- ◆ Підвищує детоксикацію;
- ◆ Знижує рівень холестерину;
- ◆ Зменшує запалення;
- ◆ Знижує ризик хронічних захворювань;
- ◆ Підвищує рівень енергії.



VEGAN FOOD

Їжа, яку ми пропонуємо в цій програмі, не тільки зцілює Вас зсередини, але й запобігає виникненню хронічних захворювань.

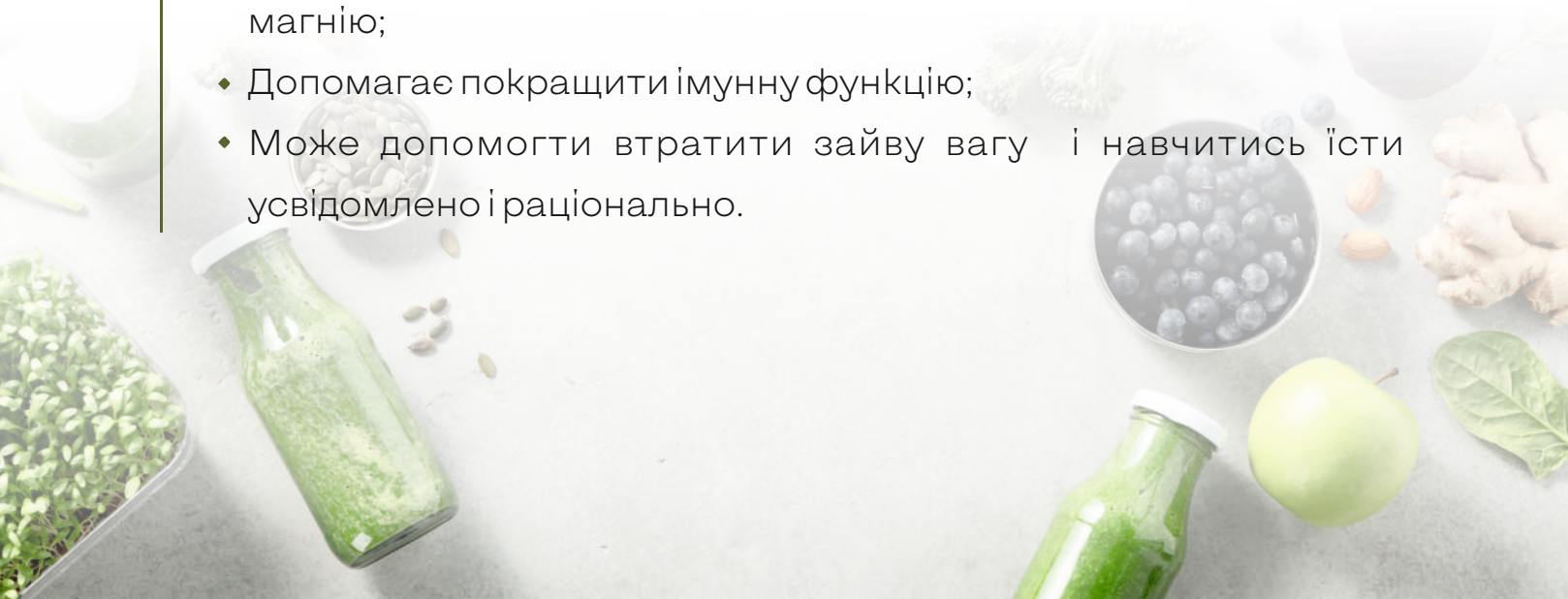
За допомогою рослинної їжі Ви можете отримати найвищий рівень вітамінів, мінералів і клітковини з їжі. Наші страви мають багато переваг, таких як: покращення травлення, прискорення детоксикації та посилення імунної системи. Рослина їжа, розроблена для запобігання хронічним захворюванням, допомагає Вам скинути вагу, знизити кров'яний тиск, рівень холестерину та збалансувати рівень цукру в крові.

А також ця програма призначена для того, щоб допомогти збалансувати рівень pH у вашому тілі, включаючи кров і сечу. pH частково визначається мінеральною щільністю продуктів, які ми їмо. Усі живі організми та форми життя на Землі залежать від підтримки належного рівня pH. Часто кажуть, що хвороби не можуть прижитися в організмі, який має збалансований рівень pH.

Рецепти даної програми переважно складаються з лужних рослинних продуктів, які постачають важливі поживні речовини, що допомагають зупинити ознаки старіння та втрату функцій органів і клітин.

ПЕРЕВАГИ ПРОГРАМИ VEGAN FOOD

- ♦ Захищає щільність кісток і м'язову масу;
- ♦ Знижує ризик гіпертонії та інсульту;
- ♦ Знижує хронічний біль і запалення;
- ♦ Підвищує засвоєння вітамінів і допомагає запобігти дефіциту магнію;
- ♦ Допомагає покращити імунну функцію;
- ♦ Може допомогти втратити зайву вагу і навчитись їсти усвідомлено і раціонально.



БАЗОВА ПРОГРАМА ДЕТОКСИКАЦІЇ

Наша базова програма детоксикації має тривалість 5-7-14 днів.

ДО БАЗОВОЇ ПРОГРАМИ ДЕТОКСИКАЦІЇ ВКЛЮЧЕНО:

- ♦ Аналіз складу тіла;
- ♦ Здорове харчування;
- ♦ Йога / медитація;
- ♦ Фітнес, відвідування басейну та комплексу саун;
- ♦ Відвідування інфрачервоної сауни;
- ♦ Щоденна киснева терапія;
- ♦ Процедура очищення кишківника та його зрошення (особливо рекомендуємо цю процедуру для гостей на програмі Master Detox).

ЦІЛІ ПРОГРАМИ:

- ♦ Глибоке очищення організму на клітинному рівні;
- ♦ Відновлення роботи органів травлення;
- ♦ Зменшення запальних процесів;
- ♦ Виведення шлаків, токсинів, надлишку рідини;
- ♦ Підвищення енергії, легкості, концентрації.

ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ БАЗОВОЇ ПРОГРАМИ ДЕТОКСИКАЦІЇ:

1. Консультація лікаря та супровід.
2. Діагностика складу тіла на апараті In Body.



ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ БАЗОВОЇ ПРОГРАМИ ДЕТОКСИКАЦІЇ:

3. Детокс харчування, а саме:

- ♦ Master Detox;
- ♦ Green Juice Detox;
- ♦ Vegan Food.

Харчування включає органічну рослинну їжу (овочі, фрукти, проростки, зелені коктейлі, детокс супи, десерти без цукру та глютену).

4. Спеціальні фіточаї та трав'яні настої для очищення печінки, нирок, лімфи.

5. Перелік процедур, які входять у програму:

- ♦ Киснева терапія Air Energy у поєднанні зі світлотерапією Luminette;
- ♦ Детокс-обгортання та лімфодренажний масаж для виведення токсинів;
- ♦ Ні-тор терапія для покращення клітинного обміну на рівні мітохондрій.
- ♦ Інфраредна сауна для глибокого прогрівання тіла;
- ♦ Очищення кишечника на апараті CeraJivan.

6. Режим дня та активності:

- ♦ Ранкові дихальні практики, пілатес та легка йога;
- ♦ Скандинавська ходьба та піші прогулянки на свіжому повітрі;
- ♦ Медитації для зниження стресу.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- ♦ Відчуття легкості, покращення настрою;
- ♦ Схуднення;
- ♦ Зниження набряклості, покращення стану шкіри;
- ♦ Підвищення працездатності та концентрації.



HEALTHY РЕТРИТ

Healthy Ретрит – це унікальна оздоровча програма, створена для фізичного, емоційного та духовного відновлення. Усього за два дні ви зможете знизити рівень стресу, покращити самопочуття, збалансувати харчування та отримати справжнє задоволення від часу, проведеного з користю для здоров'я.

Медитації та дихальні практики допомагають позбутися зайвих думок, відновити внутрішню гармонію та налаштувати зв'язок між тілом і розумом. Здорове детокс харчування спрямоване на очищення організму від токсинів і наповнення енергією.

Розслаблюючі та омолоджуючі сеанси Спа-процедур знімають напругу, покращують кровообіг і дарують відчуття повного перезавантаження.

ПРОГРАМА HEALTHY РЕТРИТ

– це ваш ідеальний відпочинок для очищення організму та звільнення від стресу.

ВОНА ДІЄ НА ВСІ ОРГАНИ ЧУТТЯ, ЗАБЕЗПЕЧУЮЧИ:

- ♦ Спокій та ясність розуму;
- ♦ Омолодження тіла;
- ♦ Підвищення емоційного благополуччя.

Харчування підбирається індивідуально на консультації з лікарем, враховуючи результати медичних аналізів. Також індивідуально підбирається таймінг процедур.

ПЕРЕДБАЧЕНО ОДНУ З ПРОГРАМ ДЕТОКС-ХАРЧУВАННЯ:

- ♦ Master Detox;
- ♦ Green Juice;
- ♦ DetoxVegan Food.

Курс оздоровчих програм: 2 доби



РОЗШИРЕНІ ПРОГРАМИ ДЕТОКСИКАЦІЇ

Розширені детокс - програми – це комплексний підхід до очищення, оздоровлення та оновлення організму.

ГАРМОНІЯ ПРИРОДИ. НАУКА ОЗДОРОВЛЕННЯ. ВАШЕ НОВЕ ВІДЧУТТЯ СЕБЕ.

У серці карпатського курорту Східниця, серед повітря, насиченого фітонцидами соснових лісів та цілющими джерелами, готель «Панорама Східниця» створив авторські програми детокс-оздоровлення. Це унікальне поєднання медичного підходу, сучасних біорегуляційних методик та природної сили місцевого ландшафту, які разом дарують тілу глибоке очищення, легкість і відновлення.

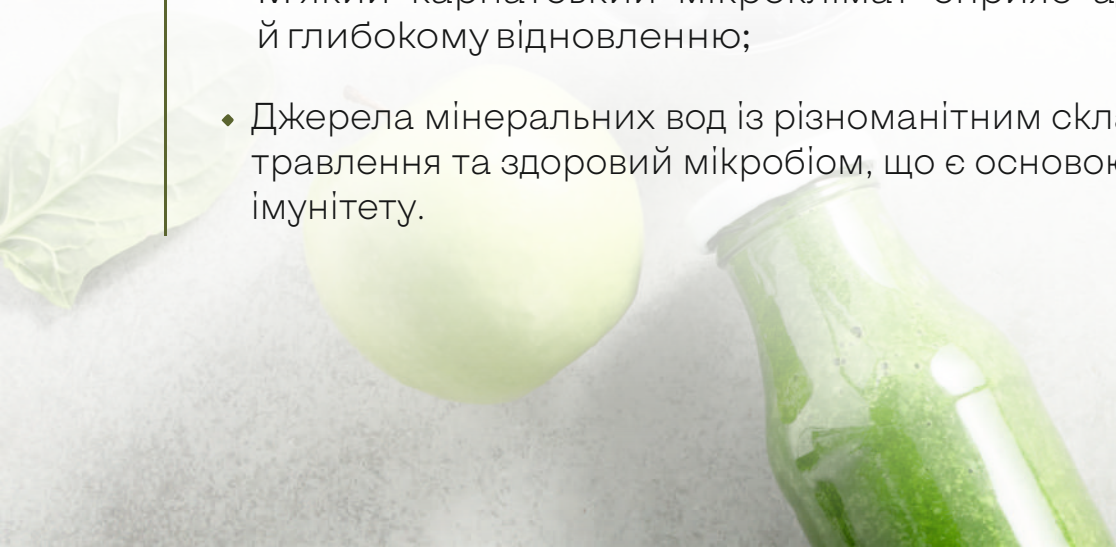
Кожна програма побудована так, щоб усі її елементи працювали в абсолютній синергії:

- ♦ Медична терапія підтримує клітинний баланс;
- ♦ Рухова активність активізує метаболічні процеси;
- ♦ SPA та бальнеотерапія гармонізують нервову та лімфатичну системи;
- ♦ Спеціально розроблене рослинне харчування відновлює мікробіом і формує міцний природний імунітет.

СХІДНИЦЯ – ПРИРОДНИЙ ПРОСТІР СИЛИ

Тут кожен подих наповнений оздоровленням:

- ♦ Повітря соснових лісів багате на фітонциди – природні антибактеріальні та противірусні сполуки;
- ♦ М'який карпатський мікроклімат сприяє адаптації, спокою й глибокому відновленню;
- ♦ Джерела мінеральних вод із різноманітним складом підтримують травлення та здоровий мікробіом, що є основою сильного імунітету.



ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ПРОГРАМ

Професійний медичний супровід

Комплекс включає стартову та контрольну консультації, динамічний моніторинг стану та персональні рекомендації – для точного, індивідуального результату.

Детокс-харчування преміум-класу

Наш рослинний план харчування створений, щоб м'яко перезавантажити організм.

Меню побудоване на принципах:

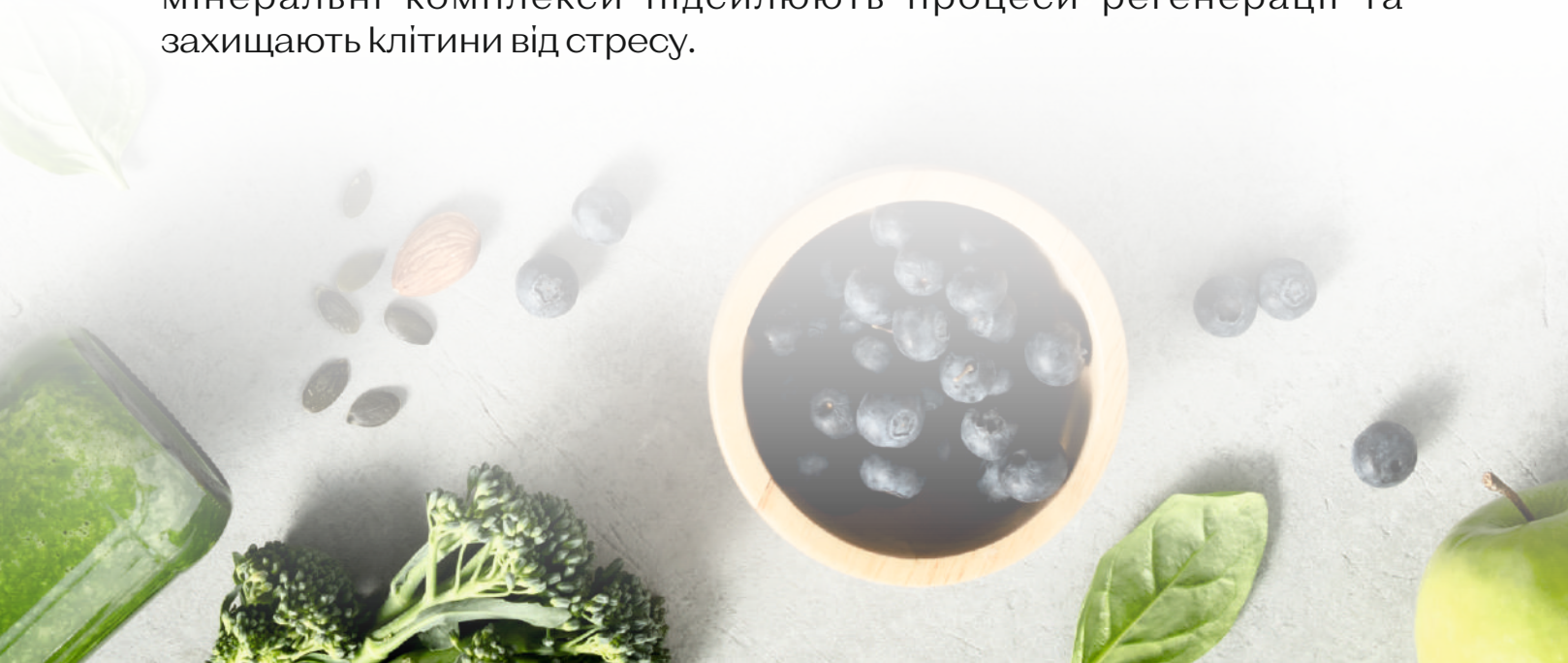
- ♦ без глютену,
- ♦ без лактози,
- ♦ з високим вмістом клітковини,
- ♦ з ферментованими продуктами для підтримки мікробіому.

Раціон доповнений овочевими відварами, трав'яними чаями, водним кефіром та соком зелених паростків пшениці – напоями, що живлять клітини та сприяють природній детоксикації.

Харчування допомагає знизити запалення, відновити травлення, нормалізувати вагу і повернути тілу відчуття легкості та енергії.

Відновлення мікробіому та травлення

Нутрітивна підтримка, мінеральні води та очищення кишківника формують міцний фундамент для здоров'я всіх систем. Вітамінно-мінеральні комплекси підсилюють процеси регенерації та захищають клітини від стресу.



Антиоксидантний та протизапальний захист

Нутрітивна підтримка, мінеральні води та очищення кишківника формують міцний фундамент для здоров'я всіх систем. Вітамінно-мінеральні комплекси підсилюють процеси регенерації та захищають клітини від стресу.

Гармонізація нервової системи

Медитації, дихальні практики, масажі та гірське повітря повертають внутрішній спокій, покращують сон та зменшують рівень стресу. Прогулянки карпатськими стежками посилюють вентиляцію легень і природні детокс-процеси.

Рухова активність для сили та витривалості

Скандинавська ходьба, пілатес і йога підтримують кровообіг, активізують лімфатичний потік та стимулюють обмін речовин.

SPA, бальнео та фізіотерапія

Процедури підбираються відповідно до вашої програми та мають на меті покращення мікроциркуляції, зниження запалення та глибоку регенерацію тканин.

Обираючи детокс-програми «Панорама Східниця», ви даруєте собі не просто відновлення, а цілісний шлях до нового самопочуття. Це простір, де тіло, розум і внутрішня рівновага повертаються до природної гармонії.



«СИЛА ІМУНІТЕТУ» -7/10/14 ДНІВ

Пробудіть природний щит організму!

У сучасному ритмі життя організм часто зазнає стресів, впливу несприятливих екологічних чинників, незбалансованого харчування та нестачі фізичної активності. Усе це послаблює імунну систему та знижує здатність організму захищатись від вірусів, інфекцій і хронічних захворювань.

Програма «Сила імунітету» – це комплексний підхід до оздоровлення, який поєднує природні ресурси Східниці, сучасні методики відновлення та індивідуальний медичний супровід. Її мета – відновити баланс організму, підвищити його захисні функції та допомогти повернутися до стану бадьорості, внутрішньої гармонії та стійкості.

Готель «Панорама» розташований у курортній зоні Східниці – місці, де зосереджені унікальні джерела мінеральних вод, чисте гірське повітря, тиша та надзвичайно насичена киснем природа.

Саме тут поєднуються фактори, які позитивно впливають на імунну систему:

- ♦ високий рівень фітонцидів у повітрі соснових лісів,
- ♦ карпатський мікроклімат, що сприяє адаптаційним процесам,
- ♦ мінеральні води з різним хімічним складом, які впливають на обмінні процеси та детоксикацію.

Сучасні наукові дані підтверджують, що імунітет – це не лише вітаміни.



Це складна система, на яку впливають:

- ♦ якість харчування,
- ♦ рівень стресу,
- ♦ якість сну,
- ♦ фізична активність,
- ♦ стан кишкового мікробіому,
- ♦ емоційне здоров'я.

Тому програма побудована за принципом цілісного підходу, де кожен елемент підсилює інші. Індивідуально підібраний вид харчування сприяє очищенню організму, нормалізації обміну речовин та здорової мікрофлори. Прийом індивідуально підібраних вітамінно-мінеральних комплексів, антиоксидантів та інших нутрієнтів відновлюють імунну систему та допомагають організму протидіяти зовнішнім чинникам. Сучасні методики апаратної терапії, бальнеотерапія, масажні техніки та обгортання стимулюють імунну відповідь, зменшують запальні процеси та сприяють загальному оздоровленню організму.

Програма створена для тих, хто прагне не лише відпочити, а й відновити внутрішню силу, покращити імунітет та запобігти захворюванням природним шляхом.



«ЖИТТЯ БЕЗ ДІАБЕТУ» - 7/10/14 ДНІВ

Відчуйте стабільність і контроль над енергією щодня.

Програма для здорового рівня цукру, гармонійного метаболізму та впевненості у власному тілі.

У сучасному світі все більше людей стикається з проблемами, пов'язаними з порушенням вуглеводного обміну – переддіабетом, інсулінорезистентністю та діабетом 2 типу. Причини цього – малорухливий спосіб життя, надмірна вага, неправильне харчування, стреси та спадкові чинники. Програма створена для профілактики та допомоги людям із підвищеним ризиком розвитку діабету або тих, хто вже має цей діагноз і прагне покращити якість життя без медикаментозного навантаження.

Програма «Життя без діабету» – це комплексна оздоровча система, спрямована на покращення контролю рівня глюкози, зменшення симптомів цукрового діабету та підвищення якості життя. Ціль програми – допомогти, навчитися керувати своїм станом, стабілізувати метаболізм та відновити енергійність і життєвий баланс. Основу програми становить інтеграція харчової, фізичної, фізіотерапевтичної та нутрієтивної терапії – у поєднанні з медичним супроводом. Регулярні помірні навантаження покращують обмін глюкози, допомагають знижувати вагу та зменшують потребу в інсуліні.

МЕТА ПРОГРАМИ:

- ◆ Нормалізація рівня глюкози в крові;
- ◆ Підвищення чутливості до інсуліну;
- ◆ Зменшення маси тіла (жирової тканини);
- ◆ Покращення роботи підшлункової залози та обміну речовин;
- ◆ Зниження ризику ускладнень діабету;
- ◆ Покращення загального самопочуття, сну та енергії.

Програма допоможе зробити перший крок до стабільного рівня цукру, кращого самопочуття та нової якості життя.



«Оновлення печінки» - 7/10/14 днів

Очистіть головний фільтр життя та відчуйте нову енергію!

Програма оновлення печінки, яка повертає легкість травленню, силу тілу та баланс усьому організму.

Печінка - один із найважливіших органів нашого організму. Вона відповідає за життєво-важливі функції: фільтрацію токсинів, метаболізм, вироблення жовчі, зберігання вітамінів та мінералів. Саме печінка бере на себе основне навантаження в умовах стресу, неправильного харчування, прийому ліків чи впливу шкідливого довкілля. Програма спрямована на глибоке очищення, відновлення функцій печінки шляхом поєднання природних методів, детокс харчування та сучасних процедур. Вона допомагає перезапустити внутрішні процеси організму, покращити самопочуття та підвищити рівень енергії. Це не строгий детокс у традиційному сенсі – це фізіологічний, безпечний, науково обґрунтований процес, який активує природні механізми очищення організму.

Мета програми полягає у відновленні природної роботи печінки, зменшенні токсичного навантаження на організм та активації внутрішніх механізмів очищення.

Програма спрямована на те, щоб:

- ◆ Нормалізувати жовчовиділення та відновити роботу травної системи;
- ◆ Покращити метаболізм жирів та вуглеводів;
- ◆ Знизити рівень внутрішнього запалення;
- ◆ Підтримати регенерацію клітин печінки природними методами;
- ◆ Вивести продукти обміну та токсини, накопичені в організмі;
- ◆ Зменшити симптоми перевантаження печінки (втома, важкість, здуття, нестача енергії);
- ◆ Покращити загальний тонус, стан шкіри й самопочуття;
- ◆ Відновити баланс і легкість у тілі, необхідні для здорової роботи всіх систем організму.

Відновіть життєву силу разом із турботою про печінку!



«МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я» - 7/10/14 ДНІВ

Ясність думок і гармонія душі – у ваших руках.

Програма для покращення мозкової діяльності та роботи нервової системи, що знімає емоційне напруження, відновлює концентрацію і дарує внутрішній спокій.

У світі постійного інформаційного та емоційного навантаження наше психічне здоров'я потребує особливої уваги, зростає усвідомлення того, що ментальне здоров'я є не менш важливим, ніж фізичне. Хронічний стрес, перевантаження, інформаційна втома, тривожність, проблеми зі сном та втрата концентрації – часті супутники сучасного способу життя, які поступово виснажують нервову систему та знижують якість життя.

Програма розроблена для тих, хто хоче знизити рівень стресу, покращити когнітивні функції, відновити емоційну рівновагу, покращити сон та активізувати роботу мозку. Унікальне поєднання психоемоційної релаксації, фізичної активності та харчування дає відчутний результат уже за кілька днів. Це комплексний підхід, що поєднує природні фактори Східниці, професійну підтримку фахівців, рухові та релаксаційні практики, правильне харчування та турботу про тіло й нервову систему.

Природа Карпат має потужний заспокійливий ефект:

- ♦ Чисте гірське повітря та хвойні ліси регулюють роботу нервової системи;
- ♦ Природна тиша знижує рівень тривоги;
- ♦ М'який мікроклімат нормалізує сон;
- ♦ Краєвиди та прогулянки в горах зменшують рівень стресових гормонів.

Це місце, де легко «видихнути» – і фізично, і емоційно.

Ментальне здоров'я – це основа вашої якості життя.

Дозвольте собі перезавантаження, ясність та гармонію.



Секрет молодості у відновленні зсередини. Детокс, антиоксиданти та сучасні методики омолодження для сяйва шкіри, легкості тіла й внутрішньої легкості.

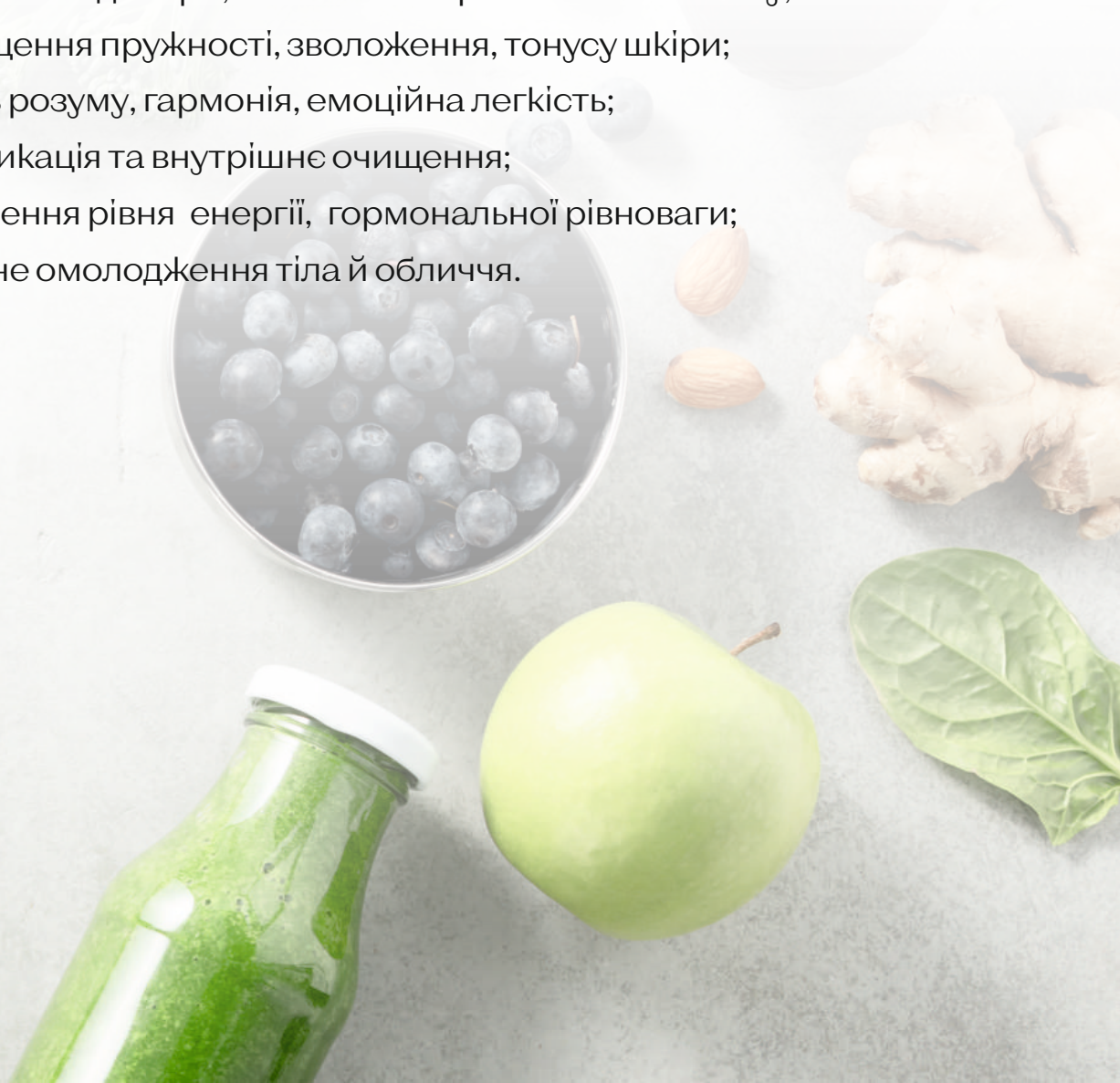
Омолодження – це не лише про зовнішність, а передусім про внутрішню гармонію, здоров'я клітин та енергію життя. Програма створена для тих, хто прагне природно уповільнити процеси старіння, покращити стан шкіри, активізувати клітинне оновлення, відновити життєвий тонус та повернути собі відчуття внутрішнього сяйва.

Це цілісний курс, що поєднує сучасні anti-age методики, природні ресурси, детокс харчування і нутрієтивну терапію, які запускають природні механізми оновлення.

Це більше, ніж косметичний догляд. Це перезавантаження організму, яке впливає на всі рівні: клітинний, гормональний, енергетичний і психоемоційний.

Очікувані результати:

- ♦ Свіжий вигляд шкіри, зменшення проявів втоми та віку;
- ♦ Покращення пружності, зволоження, тонусу шкіри;
- ♦ Ясність розуму, гармонія, емоційна легкість;
- ♦ Детоксикація та внутрішнє очищення;
- ♦ Підвищення рівня енергії, гормональної рівноваги;
- ♦ Загальне омолодження тіла й обличчя.



ЯКІ ПИТАННЯ ЧАСТО ВИНИКАЮТЬ ?

◆ Я хвилююся щодо очищення кишківника. Чи це необхідно? Чи може це бути шкідливо?

Ваші сумніви цілком природні, особливо якщо Ви ніколи не проходили цю процедуру. Це м'яке очищення товстого кишківника водою, яке є частиною програми Master Detox і проводиться щоденно. Процедура виконується самостійно за допомогою спеціального апарата, схожого на зручне крісло. Це безпечний і високоефективний спосіб очищення товстої кишки від накопичених травних залишків, токсинів і фекальних мас. З часом токсичні відходи можуть накопичуватися в товстій кишці. Якщо їх не очистити, продукти життєдіяльності можуть гнити та вимивати шкідливі речовини в кров і викликати різні проблеми зі здоров'ям.

За допомогою очищення товста кишка починає функціонувати в гармонії зі своїм природним станом, виводячи токсини і регенеруючи весь організм. Відвідувач відразу відчує відчуття полегшення як фізичного, так і душевного, підвищений рівень енергії, а ще більш яскраву шкіру.

ПРОТИПОКАЗАННЯ: онкологічні захворювання, геморой, анальні тріщини.

- ◆ **Додатково,** Ви можете скористатися послугою зрошення кишківника з ромашкою або пробіотиком, яку проведе медичний персонал.
- ◆ **Під час усіх процедур** Ви прийматимете пробіотики для відновлення мікрофлори.

◆ Що я отримаю по завершенню програми?

Детоксикація – це не дієта для схуднення, а комплексний шлях до психічного, фізичного та духовного оновлення.

- ◆ Зменшення ваги – побічний, але приємний результат глибокого очищення.
- ◆ Ми використовуємо сучасне обладнання для аналізу складу тіла, щоб відслідковувати співвідношення м'язової та жирової маси.

Ваша трансформація супроводжуватиметься командою лікарів, дієтологів та медичних сестер з першого дня.

◆ Як часто слід проходити програму детоксикації?

У перший рік ми радимо проходити програму 4 рази на рік – один курс кожного сезону, особливо коли Ваша ціль зниження маси тіла.

Надалі, для підтримання гарного самопочуття, достатньо 1-2 курсів на рік, якщо Ви поєднуєте їх зі здоровим способом життя та правильним харчуванням.

Прислухайтесь до свого тіла – воно найкращий порадник.

◆ Скільки часу потрібно, щоб побачити результат?

Багато учасників відчувають легкість, ясність розуму, покращення сну та травлення вже з 3-4 дня.

Фізичні зміни (вага, стан шкіри, енергія) стають помітні ближче до кінця першого тижня.

◆ Чи будуть консультації з лікарем або дієтологом?

Так. Усі учасники проходять:

- ◆ Початкову консультацію.
- ◆ Регулярні огляди (за потреби).
- ◆ Фінальну зустріч з подальшими рекомендаціями.

◆ Що буде, якщо я зірвуся і з'їм заборонений продукт?

Не панікуйте! Один прийом їжі не зруйнує результат, але може уповільнити процес очищення. Просто поверніться до плану програми і повідомте свого консультанта.



◆ Чи можна користуватися гаджетами та працювати під час детоксу?

Можна, але рекомендуємо обмежити навантаження, особливо психоемоційне. Детокс – це не лише тілесне, а й ментальне очищення. **Час для себе – це частина процесу.**

◆ Чи можна займатися фізичною активністю під час програми?

Так, і навіть бажано! Але **активність** має бути легкою та приємною, наприклад:

- ◆ Прогулянки на свіжому повітрі.
- ◆ Йога/пілатес.
- ◆ Дихальні практики.
- ◆ Відвідування басейну, якщо немає протипоказань.

◆ Чи дозволено використовувати спеції та сіль?

Так, у помірних кількостях. **Рекомендуємо:**

- ◆ Гімалайську сіль.
- ◆ Лимонний сік.
- ◆ Натуральні спеції: куркуму, кмин, імбир, орегано тощо.

◆ Чи можна вживати каву або зелений чай?

Під час програми **кава, зелений та чорний чай заборонені**, оскільки містять кофеїн, який уповільнює очищення. Натомість пропонуються: трав'яні настої (ромашка, м'ята, меліса, імбир тощо).

◆ Чи можна змінити програму під час її проходження?

Так. Якщо Ви відчуєте, що обрана програма занадто інтенсивна або, навпаки, хочете перейти на глибше очищення – Ви можете узгодити зміну з координатором програми або лікарем. **Ваше самопочуття – найважливіший орієнтир.**

◆ Кому не рекомендується проходити програму детоксикації?

Програма безпечна для більшості гостей, однак має **деякі обмеження**:

- ◆ Вагітні жінки
 - ◆ Особи, які перенесли серйозні операції на внутрішніх органах протягом останніх 3 місяців, в гострий період будь-якого захворювання
- Молоді люди **віком до 18 років** можуть пройти програму лише у супроводі батьків та після консультації з нашою командою.

Якщо у Вас залишились запитання – зверніться до нашої команди на рецепції або до координатора програми.
Ми завжди поруч, щоб допомогти Вам на шляху до здоров'я та гармонії.

В останній день програми Ви прокинетеся спокійними, щасливими та повними енергії.



ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ВАРТОСТІ:

- ♦ **БАЗОВА ПРОГРАМА ДЕТОКСИКАЦІЇ**

Тривалість - 7 днів

Ціна - 39 000 грн

- ♦ **БАЗОВА ПРОГРАМА ДЕТОКСИКАЦІЇ**

Тривалість - 5 днів

Ціна - 28 000 грн

- ♦ **HEALTHY РЕТРИТ**

Тривалість - 2 дні

Ціна - 18 500 грн

- ♦ **РОЗШИРЕНА ПРОГРАМА ДЕТОКСИКАЦІЇ**

Тривалість - 7 днів

Ціна - 45 000 грн

- ♦ **РОЗШИРЕНА ПРОГРАМА ДЕТОКСИКАЦІЇ**

Тривалість - 10 днів

Ціна - 60 000 грн

- ♦ **РОЗШИРЕНА ПРОГРАМА ДЕТОКСИКАЦІЇ**

Тривалість - 14 днів

Ціна - 80 000 грн

БРОНЮВАННЯ ПРОГРАМИ ТА КОНСУЛЬТАЦІЯ:

+38 (098) 150 33 22





ПАНОРАМА
СХІДНИЦЯ
SPA RESORT

+38 (098) 550 33 22

panorama_skhidnytsia

panorama-wellness.com