

## **WEIGHT LOSS & RECREATION**

### **Πρόγραμμα απώλειας βάρους**

Το υπερβολικό βάρος είναι η αιτία πολλών προβλημάτων υγείας. Στο Thermae Sylla Spa Wellness Hotel έχετε την ευκαιρία να επαναφέρετε την ιδανική κατάσταση τη υγείας με την ανάκτηση και την αύξηση των επιπέδων ενέργειας, μέσω της διατροφής και άλλα είδη θεραπείας που συμβάλλουν στη σταθεροποίηση του μεταβολισμού και της μείωσης των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

Ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος που αποκαθιστά την υγεία η οποία βασίζεται στις αρχαίες διατροφικές πρακτικές από τη χώρα με το υψηλότερο προσδόκιμο όριο ζωής, μαζί με φυσικά θεραπευτικά ποτά που ευνοούν την απομάκρυνση του περίσσιου λίπους.

Βασικός μας στόχος είναι να τονιστεί τη σημασία της εκμάθησης πώς να τρώτε υγιεινά ακολουθώντας μια διατροφή που βασίζεται σε φυσικά προϊόντα, να σας ενθαρρύνει να επιμείνετε μέχρι να φτάσετε το ιδανικό βάρος σας, μειώνοντας την ποσότητα λίπους και σταθεροποιώντας την μυϊκή μάζα (μυϊκή μάζα, οστική μάζα, δέρμα κ.λ.π.) με ταυτόχρονη ενεργοποίηση του μεταβολικών διαδικασιών και στη συνέχεια να διατηρήσετε αυτό το βάρος για το υπόλοιπο της ζωής σας, βελτιώνοντας έτσι την υγεία και τα επίπεδα ενεργειάς σας.

Το πρόγραμμα απώλειας βάρους είναι ιδανικό για άτομα που πάσχουν από υπερβολικό βάρος, κόπωση, κατάθλιψη που προκαλείται από την εμφάνισή τους και τις διατροφικές διαταραχές.

### **Βασικές Ενδείξεις:**

- Πάχος
- Περιττά κιλά
- Κυτταρίτιδα
- Κακή κυκλοφορία
- Κατακράτηση υγρών
- Χαμηλές μεταβολικές λειτουργίες

### **Περιλαμβάνει:**

- Γενική Ιατρική εξέταση και κλινική ανάλυση
- Ιατρικές συμβουλές στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος
- Εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής και επίβλεψη από διατροφολόγο
- Θεραπευτικά φυσικά ποτά σύμφωνα με την προσωπική συνταγή σας από τον διατροφολόγο.
- Πρόγραμμα θεραπειών :

## Πρόγραμμα

Καθημερινό πρόγραμμα γυμναστικής και κολύμβησης

Day 1: Body peeling, Total seaweed, Lymphatic massage.

Day 2: Sea water Hydro massage jet, Total seaweed, Intracellullar cupping anti-cellulite massage.

Day 3: Thermae Sylla Anti wrinkle facial, Thermal mud, Lymphatic massage.

Day 4: Sea water Hydro massage jet, Total seaweed, slimming massage.

Day 5: Thermal Hydromassage Caracalla with essential oils, Pumpkin seed bodywrap, Intracellullar cupping anti-cellulite massage.

Day 6: Sea water Hydro massage jet, Thermal mud, Total seaweed, slimming massage

- Ελεύθερη χρήση των παροχών υδροθεραπείας όπως συστήνεται από τον ιατρό: Ατμόλουτρο Farmer, Thermal Grotta, πισίνες συνεχούς ροής φρέσκου Ιαματικού και θαλασσινού νερού κατά την λειτουργία των, ενώ κάθε βράδυ αφού προηγηθεί το πλύσιμο ανανεώνουν 100% τα νερά των, α) εσωτερική πισίνα με 100% ιαματικό νερό 32-34 °C και β) εξωτερική με θαλασσινό και Ιαματικό νερό 28-30 °C, με πολλά όργανα υδρομασάζ, Jacuzzi, wild water, καταιονιστήρες, κ.λ.π. .
- Ελεύθερη χρήση πλήρως εξοπλισμένου γυμναστηρίου
- Δωρεάν συμμετοχή στο πρόγραμμα Aqua gym
- Ατομική τσάντα SPA
- Διαμονή 7-14 νύχτες, 6-12 ημέρες SPA treatments σύμφωνα με το πρόγραμμα.
- Μπουρνούζι, παντόφλες δωματίων και καθημερινό απογευματινό φρεσκάρισμα
- Ποτό καλωσορίσματος κατά την άφιξη.
- 2 φιάλες νερό CONTREX καθημερινά στο Δωμάτιο
- Πλήρες διαιτητικό μενού. Η ομάδα των μαγείρων μας έρχεται αντιμέτωπη με την πρόκληση να προσαρμόσουν μια υγιεινή θεραπευτική δίαιτα σε ένα εκλεκτό γεύμα που να αποτελείται από εξαιρετικά φρέσκα εποχιακά και πλούσια σε βιταμίνες προϊόντα που βοηθούν στην απομάκρυνση των επιβλαβών τοξινών από τον οργανισμό. Το μαγείρεμα γίνεται με βράση, στον ατμό ή ψήσιμο στη σχάρα και εφαρμόζουμε Ελληνικές σπιτικές συνταγές ενώ χρησιμοποιούμε αγνό παρθένο ελαιόλαδο από το κτήμα μας.
- Μεταφορά από αεροδρόμιο – ξενοδοχείο – αεροδρόμιο για minimum 2 άτομα ή αεροδρόμιο – ξενοδοχείο για 1 άτομο.

**Το πρόγραμμα ενδέχεται να αλλάξει χωρίς προειδοποίηση.**

**Για κρατήσεις και πληροφορίες επικοινωνήστε με το τμήμα κρατήσεων  
στο 22260-60100 ή στείλτε το e-mail σας στο**

**[reservations@thermaesylla.gr](mailto:reservations@thermaesylla.gr)**