

Най-новата инициатива на Dieti.gbg.bg...

Dieti.gbg.bg е най-популярният български сайт посветен на проблемите на здравословното хранене с признати в научните и медицински среди автори и квалифицирани консултиращи специалисти. За шестгодишното си съществуване Dieti.gbg.bg спечели доверието на десетки хиляди посетители, много от които вече са ползвали услугата ни индивидуална диетологична консултация. Днес, Dieti.gbg.bg отговаря на нуждата на голям брой свои клиенти и предлага нова услуга ♦ Диетична ваканция.

[Какво предлагаме?](#)

[Какво включва програмата Диетична ваканция?](#)

[Метод на терапия](#)

[Дневен режим](#)

[Услуги извън програмата](#)

[Цени, дати на провеждане и срокове за записване](#)

[Плащане](#)

[За контакти и допълнителна информация](#)

### **Какво предлагаме**

Десет дни, през които ще Ви помогнем да преосмислите цялостно Вашето хранително и двигателно поведение, за да постигнете и най-важното запазите едно разумно тегло и подобрите здравословното си състояние.

За тази цел ние прилагаме единствено научно обосновани и изпитани методи на диетиката.

### **Какво включва програмата Диетична ваканция?**

♦\* Десетдневен престой в [хотел &bdquo;Армира&rdquo;](#) ♦ намира се на 12 км. от гр. Стара Загора, в курортно селище Старозагорски минерални бани ♦ съвременен балнеологичен курорт с уникална природа и минерална вода, чиито лечебни показатели влияят благотворно върху опорно-двигателния апарат и периферната нервна система. Настаняване в двойна стая с телевизор, минибар, телефон, баня с душ кабина, тераса.

♦\* Входни и изходни изследвания - кръвна захар, мастен профил, пикочна киселина, кръвна картина, ЕКГ.

Забележка:

При наличие на придружаващи заболявания, възможност за други кръвни изследвания извън цената на пакета.

♦♦♦ \* Хранителни анализи и индивидуално терапевтично лечение от дипломиран диетолог:

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Количествен анализ на хранителния прием ♦ покритието на дневните нужди от хранителни нутриенти ♦ витамини, минерали, хранителни влакнини, аминокиселини и мастни киселини.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Входен анализ на хранителното поведение ♦ посочване на допусканите грешки, разяснения за метаболчните последствия, възможностите за корекция според индивидуалните предпочитания, дневен график, семейни и културни особености.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Изработване и прилагане на индивидуален хранителен режим и програма за поддържане на здравословно тегло.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Изработване и коментар на индивидуална изходна програма за поддържане на здравословно тегло.

♦♦♦ \* Трикратно балансирано хранене, съобразено с Вашите индивидуални потребности и напълно достатъчно, за да се чувствате във форма и да нямате липси на нутриенти.

- ◆◆◆ \* Ежедневни лекарски грижи ◆ измерване на кръвното налягане, антропометрични измервания, клиничен преглед при необходимост.
- ◆◆◆ \* Адаптирана и приятна двигателна активност:
- ◆◆◆◆◆◆◆◆ о Водна и земна гимнастика с професионален треньор под лекарско наблюдение.
- ◆◆◆◆◆◆◆◆ о Теренотерапия ◆ релаксиращи разходки в местността около курорта Старозагорски минерални бани.
- ◆◆◆◆◆◆◆◆ о Безплатен достъп до всички уреди и съоразения във фитнес залата.
- ◆◆◆◆◆◆◆◆ о Безплатен достъп до басейна на хотела, разполагащ с вградено джакузи.
- ◆◆◆ \* Три пъти в рамките на престоя антицелулитни масажи с висококачествени етерични и растителни масла.
- ◆◆◆ \* Индивидуални сеанси за разбор, разяснения и осмисляне на изготвената диетологична консултация.
- ◆◆◆ \* Обучение по здравословно хранене ◆ лекции на теми свързани със здравословното хранене и начин на живот, дискусии, терапевтично обучение.
- ◆◆◆ \* Пълни и подробни разяснения за продължението на терапията в домашни условия.

#### **Метод на терапия**

- ◆◆◆ \* анализ на Вашето здравословно състояние ◆ настоящи и минали заболявания, рискови фактори, лекарствен прием
- ◆◆◆ \* определяне на Вашия енергоразход на базата на анкета за двигателната ви активност, антропометрични измервания, импедансметрия;
- ◆◆◆ \* определяне на Вашите индивидуални нужди от хранителни вещества;
- ◆◆◆ \* анализ на Вашия хранителен прием ◆ брой и условия на храненията, количествен и качествен състав, покритие на нуждите ви от нутриенти;
- ◆◆◆ \* психологически анализ ◆ отношението ви към храната, към Вашето тяло, към храненето като социална активност. Ключови фактори на Вашата мотивация - силните страни на личността ви, на които ще се опрете за бъдещия дългосрочен успех на терапията;
- ◆◆◆ \* индивидуални сеанси за разбор, разяснения и осмисляне на анализираната информация;
- ◆◆◆ \* изработване и прилагане на индивидуален хранителен режим ◆ трикратно балансирано хранене, напълно достатъчно, за да се чувствате във форма и да нямате липси на нутриенти.
- ◆◆◆ \* сеанси за обучение по здравословно хранене;
- ◆◆◆ \* адаптирана и приятна двигателна активност, абсолютно необходима за увеличаване на енергоразхода, но и за подобряване на самочувствието и физическата форма;
- ◆◆◆ \* масажи, сауна, римска баня, целящи да дадат началото на грижи за тялото Ви и да установят Вашата позитивна връзка с него;
- ◆◆◆ \* сеанси за мотивация;
- ◆◆◆ \* пълни и подробни разяснения за продължението на терапията в домашни условия (индивидуален хранителен режим и съвети).

#### **Дневен режим**

- 8.00 ◆ Лекарска визита и измервания.
- 8.30 ◆ Закуска.
- 9.15-10.45 ◆ Водна и земна гимнастика с професионален треньор под лекарско наблюдение.
- 11-12.15 ◆ Лекции на теми свързани със здравословното хранене и начин на живот, дискусии, терапевтично обучение.
- 12.30 ◆ Обяд.
- 13.30-15.00 Следобедна почивка.
- (3 пъти в рамките на престоя антицелулитни масажи с висококачествени етерични и растителни масла включени в цената на пакета).
- 15.00-18.00 ◆ Теренотерапия.
- 19.00 ◆ Вечеря.

20.00-22.00 ♦ Свободно време, през което имате свободен достъп до басейн с минерална вода.

#### **Услуги извън програмата**

♦♦♦ \* Допълнителни лечебни процедури с голяма отстъпка, които може да ползвате в свободното време извън програмата:

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Римска баня.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Сауна.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Зала с Аюрведа за релаксиращи терапии.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Солариум.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о &bdquo;АЛГОПЛАСТ МОДЕЛАЖ&rdquo; ♦ моделираща и стягаща терапия.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о &bdquo;РЕДУКТА + &bdquo; ♦ антицелулитна терапия.

Процедурите се извършват с лечебна кал, водорасли, морска сол и др. продукти на реномираните марки &bdquo;THAL'ION&rdquo; и &bdquo;APOTHERM&rdquo; от дипломирани рехабилитатори.

♦♦♦ \* Екскурзии:

♦♦♦♦♦♦♦♦ о В &bdquo;долината на тракийските царе&rdquo;.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Посещение на &bdquo;Тракийската гробница&rdquo; ♦ паметник на световната култура, фигуриращ в списъка на ЮНЕСКО.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Посещение на новооткритите през 2005 г. тракийски гробници и историческия музей в гр. Казанлък.

#### **Цени, дати на провеждане и срокове за записване**

Продължителност ♦♦7 дни.

Цена ♦ в процес на актуализация

#### Периоди на провеждане за 2015 г.

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Август - в процес на актуализация

♦♦♦♦♦♦♦♦ о Август - в процес на актуализация

♦ ♦ ♦ ♦ ♦ о Октомври - в процес на актуализация

При наличие на допълнителни дати на провеждане на Диетична ваканция, ще публикуваме информация за тях на тази страница.

#### **Плащане**

В случай че желаете да се запишете за организираната от Dieti.gbg.bg Диетична ваканция, моля, пишете ни на имейл адрес: sales@howtoeat.info.

#### **За контакти и допълнителна информация**

За да научите повече подробности относно организираната от нас Диетична ваканция, моля, пишете ни на имейл адрес: sales@howtoeat.info.