



LUCIANO  
HOTEL & SPA SOCHI

## ПРОГРАММА ДЕТОКС



Программа «Детокс» включает комплекс процедур, консультаций и тренировок, направленный на очищение организма. Избавление от шлаков и токсинов способствует улучшению общего состояния, повышению жизненного тонуса и наполнению энергией. Массаж, обертывания, водные процедуры и элементы физической нагрузки подбираются специалистами после обследования и с учетом индивидуальных особенностей.

Для достижения максимального эффекта программа предполагает подготовку, специальное меню, разработанное с участием нутрициолога, а также рекомендации по комфортному выходу и рацион питания на день после завершения. Программа «Детокс» имеет варианты продолжительности от 1 до 10 дней.

### ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММАМ:

- 1. За неделю до заезда рекомендовано исключить из рациона:** мясо, мясные изделия, субпродукты, бульоны, алкоголь, кофе, соль, хлебобулочные изделия, выпечку, кондитерские изделия
- 2. Рекомендуемый объем жидкости:** 1,5–2 литра воды в сутки.
- 3. Основа рациона:** крупы, овощи, фрукты, растительное масло, зелень, морепродукты, рыба, соки, кисломолочные продукты (кефир, йогурт, нежирный творог), мед.
- 4. Способ приготовления:** минимум термической обработки
- 5. За день до заезда:** разгрузочный день на любом монопродукте: лен, гречка, пшено, рис.

### ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- УЗИ органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ щитовидной железы - срок действия 6 месяцев
- Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, глюкоза, гликированный Hb, ТТГ, Т3 св., Т4 св., АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочевины, креатинин, гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), щелочная фосфатаза) - срок действия 1 месяц
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия 1 месяц
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет)
- Паспорт
- Спортивную форму и обувь (форма желательна прилегающая к телу, обувь закрытая)
- Купальник (плавки) и банные принадлежности, сланцы для посещения бассейна и саун

Для ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия 6 месяцев

Для МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия 6 месяцев

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

	1 день	3 дня	7 дней	10 дней
Прием (осмотр, консультация) спа-координатора	1	2	2	2
Импедансометрия	1	1	2	2
Прием (осмотр, консультация) врача-эндокринолога	-	-	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-терапевта первичный	-	-	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	1	2	2	4
Ванны ароматические лечебные на ОЗП	-	-	2	3
Массаж живота. Висцеральный массаж	1	2	6	7
Общий массаж медицинский	1	2	4	6
Кишечный лаваж	1	1	1	1
THALION Обертывание Минерально-кальциевое	-	1	1	1
THALION Обертывание Дренаж	-	-	1	1
Реминерализация (OLIGOMER)	-	-	1	1
Тюбаж	1	2	3	3
Ванночка Detox	1	2	4	5
Магнитотерапия	-	2	3	4
Ингаляция	1	2	4	6
Прием (осмотр, консультация) врача-косметолога	1	1	1	1
Метатрон	-	-	-	1
Олигоскан	1	1	1	1
Утренняя дыхательная гимнастика	1	2	6	9
Вечерняя дыхательная гимнастика	1	2	4	5
Персональная тренировка 30 мин (аква кап)	-	2	6	8
Персональная тренировка 60 мин	-	1	4	6
Питание по программе 4х разовое	2	10	26	38
Фито-бар	1	3	7	10
ЛФК	-	-	3	5
Посещение аквазоны и термальной спа – зоны	Неограниченно			
Посещение МФЗ	Неограниченно			
Фитонапитки	Неограниченно			
<b>ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	<b>96</b>	<b>132</b>

\*Первичная консультация 45 минут, повторная 30 минут для программ 3, 7, 10 дней

Возможны изменения состава программы. Актуальность можно уточнить при бронировании.



LUCIANO  
HOTEL & SPA SOCHI



## ПРОГРАММА ИНТЕНСИВ

Программа «Интенсив» разработана для людей, уже ведущих активный и спортивный образ жизни. В течение 7 или 10 дней можно значительно улучшить состояние тела, проработать сложные моменты и задать новый вектор укрепления организма. Разнообразные массажи, обертывания, прессотерапия, магнитотерапия, сеансы в криокапсуле и вакуумных тренажерах усиливают эффект, достигаемый в бассейне и фитнес-зале.

После завершения программы рекомендуется следование плану питания и консультациям специалистов. Достигнутый результат станет мотивацией к дальнейшей работе над собой!

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- УЗИ органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ щитовидной железы - срок действия 6 месяцев
- Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 св., Т4 св., АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочевины, креатинин, гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), щелочная фосфатаза) - срок действия 1 месяц
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия 1 месяц
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет)
- Паспорт
- Спортивную форму и обувь (форма желательна прилегающая к телу, обувь закрытая)
- Купальник (плавки) и банные принадлежности, сланцы для посещения бассейна и сауны

Для ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия 6 месяцев

Для МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия 6 месяцев



## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

	7 дней	10 дней
Прием (осмотр, консультация) спа-координатора	2	2
Импедансометрия	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-диетолога	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	3	4
Общий массаж медицинский	2	2
THALION Обертывание Минерально-кальциевое	1	2
Реминерализация (OLIGOMER)	2	2
Барокамера	4	5
Вакуумный массаж области живота/спины(KARL STORZ)	1	3
Криотерапия	5	8
Магнитотерапия/Мостимуляция	2	3
Эндосфера	2	4
Олигоскан	1	1
Персональная тренировка 30 мин	4	6
Персональная тренировка 60 мин	5	6
Спа-программа Сибирское здоровье	1	1
Питание по программе 4х разовое	28	40
Фито-бар	7	10
Посещение аквазоны и термальной спа – зоны	неограниченно	
Посещение МФЗ	неограниченно	
Фитонапитки	неограниченно	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>72</b>	<b>101</b>

\*Первичная консультация 45 минут, повторная 30 минут для программ 3, 7, 10 дней

Возможны изменения состава программы. Актуальность можно уточнить при бронировании.



**LUCIANO**  
HOTEL & SPA SOCHI



## ПРОГРАММА ПЕРЕЗАГРУЗКА

Программа «Перезагрузка» ждет тех, кто нуждается в снятии психологического и эмоционального напряжения, восстановлении сил и способности радоваться жизни. В течение 3 дней программы предусмотрены сеансы общего массажа с магнием и массажа стоп, цветоимпульсной терапии и миостимуляции, обертывания и погружения в кедровую бочку, консультации психотерапевта.

Групповые тренировки на воде зададут спортивный и позитивный настрой, помогут ощутить легкость движений. Процедуры и занятия минимизируют последствия стрессов, нормализуют сон, улучшат внимание и общее состояние.

### ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- УЗИ органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ щитовидной железы - срок действия 6 месяцев
- Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 св., Т4 св., АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочевины, креатинин, гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), щелочная фосфатаза) - срок действия 1 месяц
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия 1 месяц
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет)
- Паспорт
- Спортивную форму и обувь (форма желательна прилегающая к телу, обувь закрытая)
- Купальник (плавки) и банные принадлежности, сланцы для посещения бассейна и саун

Для ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия 6 месяцев

Для МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия 6 месяцев

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

	3 дня	7 дней
Прием (осмотр, консультация) спа-координатора	2	2
Импедансометрия	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	2	4
Общий массаж медицинский	1	2
Общий массаж медицинский (классический общеукрепляющий)	1	2
Массаж стоп	1	2
THALION Обертывание Гармонизирующее	1	1
Реминерализация (OLIGOMER)	1	1
Прессотерапия	1	2
Ванночка Detox	2	3
Криотерапия	2	3
Магнитотерапия	2	3
Ингаляция	3	6
Прием (осмотр, консультация) врача-косметолога	1	1
Йога/Поющие чаши/ Медитация	1	2
Персональные тренировки/Reformer	1	3
Aqua Soft /Aqua Stretching	1	3
Спа-программа Спокойствие	1	1
Питание по программе 4х разовое	12	28
Фито-бар	3	7
Посещение аквазоны и термальной спа – зоны	неограниченно	
Посещение МФЗ	неограниченно	
Фитонапитки	неограниченно	
<b>ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>40</b>	<b>77</b>

\*Первичная консультация 45 минут, повторная 30 минут для программ 3, 7, 10 дней

Возможны изменения состава программы. Актуальность можно уточнить при бронировании.



## ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ

Программа «Здоровье» поможет укрепить иммунитет, восстановиться после болезни, привести к балансу работу всех жизненно важных систем организма. С помощью инструментальной диагностики исключается риск возникновения заболеваний, разнообразные массажи и гимнастика возвращают тонус мышцам, хвойные ванны и йога оказывают успокаивающее воздействие, нормализуют обмен веществ.

Программа рассчитана на период 1-10 дней, в течение которых гостей ждет сбалансированный набор процедур, 4х разовое специальное питание, возможность посещения многофункционального тренажерного зала, аквазоны и термальной зоны LUCIANO. Рекомендации врачей лягут в основу формирования здоровой и счастливой жизни!

### ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММАМ:

- 1. За неделю до заезда рекомендовано исключить из рациона:** мясо, мясные изделия, субпродукты, бульоны, алкоголь, кофе, соль, хлебобулочные изделия, выпечку, кондитерские изделия
- 2. Рекомендуемый объем жидкости:** 1,5–2 литра воды в сутки.
- 3. Основа рациона:** крупы, овощи, фрукты, растительное масло, зелень, морепродукты, рыба, соки, кисломолочные продукты (кефир, йогурт, нежирный творог), мед.
- 4. Способ приготовления:** минимум термической обработки
- 5. За день до заезда:** разгрузочный день на любом монопродукте: лен, гречка, пшено, рис.

### ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- УЗИ органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ щитовидной железы - срок действия 6 месяцев
- Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 св., Т4 св., АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевиная кислота, мочевиная, креатинин, гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), щелочная фосфатаза) - срок действия 1 месяц
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия 1 месяц
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет)
- Паспорт
- Спортивную форму и обувь (форма желателно прилегающая к телу, обувь закрытая)
- Купальник (плавки) и банные принадлежности, сланцы для посещения бассейна и саун

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия 6 месяцев

ДЛЯ МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия 6 месяцев

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

	3 дня	7 дней	10 дней
Прием (осмотр, консультация) спа-координатора	2	2	2
Прием (осмотр, консультация) врача-эндокринолога	-	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-гастроэнтеролога	-	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-офтальмолога	-	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-отоларинголога	-	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-кардиолога	1	1	1
Импедансометрия	1	1	1
Эхокардиография (УЗИ сердца, ЭКГ)	1	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	1	2	2
Ванны ароматические лечебные	1	1	2
Общий массаж медицинский миофасциальный с элементами постизометрической релаксации	-	2	3
Общий массаж медицинский	1	2	3
Массаж стоп	1	2	3
Прием минеральной воды	3	7	10
THALION Обертывание с магнием	1	1	1
THALION Обертывание Минерально-кальциевое	-	1	1
Реминерализация (OLIGOMER)	-	1	2
Ванночка Detox	1	4	5
Магнитотерапия	1	3	6
Ингаляция	1	5	7
Прием (осмотр, консультация) врача-косметолога	1	1	1
Метатрон	1	1	1
Утренняя дыхательная гимнастика	2	6	9
Персональная тренировка 30 мин (аква кап)	1	4	6
Персональная тренировка 60 мин	2	4	7
ЛФК	-	3	5
Питание по программе 4х разовое	10	26	38
Фито-бар	3	7	10
Посещение аквазоны и термальной спа – зоны	неограниченно		
Посещение МФЗ	неограниченно		
Фитонапитки	неограниченно		
<b>ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>36</b>	<b>92</b>	<b>131</b>

\*Первичная консультация 45 минут, повторная 30 минут для программ 3, 7, 10 дней

Возможны изменения состава программы. Актуальность можно уточнить при бронировании.





**LUCIANO**  
HOTEL & SPA SOCHI



## ПРОГРАММА ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

\*идеально для 55+

Реабилитационная программа показана всем, кто перенес коронавирус. В течение 10 дней запланированы консультации профильных специалистов, лабораторные и инструментальные исследования, терапевтические процедуры: магнитотерапия, физиотерапия, парафанготерапия, обертывания, медицинский массаж. Уровень нагрузки на йоге, занятиях ЛФК, тренировках в аквазоне подбирается индивидуально. После мероприятий программы восстанавливаются силы и выносливость, формируется устойчивое психоэмоциональное состояние, устраняются нарушения сна, исключается возможность возникновения осложнений после заболевания.

### КАК ЖЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ?

Специалисты спа-комплекса LUCIANO разработали комплексную программу реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции, которая включает в себя:

- Восстановление вентиляции легких и газообмена;
- Нормализацию работы сердечно-сосудистой системы;
- Восстановление работы ЖКТ (в том числе печени и поджелудочной железы);
- Нормализацию работы почек;
- Восстановление когнитивных функций (мышление, речь, внимание, поведение, память);
- Повышение общей физической выносливости;
- Коррекцию мышечной слабости;
- Преодоление стресса, беспокойства или депрессии;
- Коррекцию нарушений сна.

Специальные физиотерапевтические процедуры, консультации профильных специалистов, лечебная физкультура, массаж, гидротерапия, обертывания и полноценный отдых в аква-термальной зоне позволят восстановить ослабленный организм и вернуться к привычному ритму жизни.

### ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

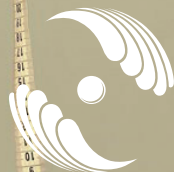
- УЗИ органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия 6 месяцев
  - УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия 6 месяцев
  - УЗИ щитовидной железы - срок действия 6 месяцев
  - Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 св., Т4 св., АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочевины, креатинин, гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), щелочная фосфатаза) - срок действия 1 месяц
  - ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия 1 месяц
  - ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет)
  - Паспорт
  - Спортивную форму и обувь (форма желательна прилегающая к телу, обувь закрытая)
  - Купальник (плавки) и банные принадлежности, сланцы для посещения бассейна и саун
  - Все заключения КТ легких, сделанные во время болезни
- ДЛЯ ЖЕНЩИН:**
- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия 6 месяцев
- ДЛЯ МУЖЧИН:**
- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия 6 месяцев

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

	7 дней	10 дней
Прием (осмотр, консультация) спа-координатора	2	2
Импедансометрия	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-терапевта	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-кардиолога	1	1
Эхокардиография (УЗИ сердца)	1	1
УЗИ органов брюшной полости	1	1
Ультразвуковое исследование щитовидной железы	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-физиотерапевта	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-эндокринолога	1	1
УЗИ сосудов шеи и головы	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-уролога/гинеколога	1	1
УЗИ сосудов нижних конечностей	1	1
Барокамера	3	5
Аппарат ВТ	1	2
Парафанготерапия	2	3
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	2	5
Ванны ароматические лечебные	2	3
Общий массаж медицинский	6	9
THALION Обертывание с магнием	1	2
THALION Обертывание Минерально-кальциевое	1	1
Реминерализация (OLIGOMER)	1	2
Олигоскан	1	1
Магнитотерапия	3	4
Ингаляция	4	5
Прием (осмотр, консультация) врача-косметолога	1	1
Утренняя дыхательная гимнастика	6	9
Йога /Реформер/Стрейчинг ПТ	3	4
Aqua Cup I/II	2	4
Aqua Soft ПТ	1	2
ЛФК	6	9
Питание по программе 4х разовое	28	40
Фито-бар	7	10
Посещение аквазоны и термальной спа – зоны	неограниченно	
Посещение МФЗ	неограниченно	
Фитонапитки	неограниченно	
<b>ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>94</b>	<b>134</b>

\*Первичная консультация 45 минут, повторная 30 минут для программ 3, 7, 10 дней

Возможны изменения состава программы. Актуальность можно уточнить при бронировании.



**LUCIANO**  
HOTEL & SPA SOCHI

## ПРОГРАММА КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

Программа «Коррекция фигуры» подойдет тем, кто хочет избавиться от лишнего веса и сформировать идеальный силуэт, сохранив при этом здоровье и отличное настроение. Комплекс массажей, водных процедур, обертываний и терапевтических мероприятий формируется после диагностики и консультации специалистов.

Предусмотренные занятия по стретчингу, пилатесу, акваэробике подходят гостям с разным уровнем подготовки, являются основной физической активностью или дополнением к тренировке в тренажерном зале LUCIANO. Красивая фигура, здоровая кожа, внутренняя уверенность – результат программы и заботы о себе!

### ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- УЗИ органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ щитовидной железы - срок действия 6 месяцев
- Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 св., Т4 св., АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочевины, креатинин, гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), щелочная фосфатаза) - срок действия 1 месяц
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия 1 месяц
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет)
- Паспорт
- Спортивную форму и обувь (форма желательна прилегающая к телу, обувь закрытая)
- Купальник (плавки) и банные принадлежности, сланцы для посещения бассейна и сауны

Для ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия 6 месяцев

Для МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия 6 месяцев

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

	7 дней	10 дней
Прием (осмотр, консультация) спа-координатора	2	2
Импедансометрия	2	2
Прием (осмотр, консультация) врача-диетолога	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	3	6
Общий медицинский массаж (антицеллюлитный)	3	5
Ассент 30 мин	1	1
THALION Обертывание Минеральное Кальциевое	1	2
THALION Обертывание Дренаж	1	1
Пилинг-массаж (THALION Интенсивная Ревитализация)	1	1
Прессотерапия	3	5
Криотерапия	3	5
Магнитотерапия	3	5
Эндосфера	3	3
Олигоскан	1	1
Персональная тренировка 30 мин (аква кап)	4	8
Персональная тренировка 60 мин	5	9
Спа-программа Глубокое обновление	1	1
Питание по программе 4х разовое	28	40
Фито-бар	7	10
Посещение аквазоны и термальной спа – зоны	неограниченно	
Посещение МФЗ	неограниченно	
Фитонапитки	неограниченно	
<b>ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>73</b>	<b>108</b>

\*Первичная консультация 45 минут, повторная 30 минут для программ 3, 7, 10 дней

Возможны изменения состава программы. Актуальность можно уточнить при бронировании.





## ПРОГРАММА ЭСТЕТИКА

Программа «Эстетика» – это концентрация процедур для сохранения молодости кожи, упругости и здоровья всего тела. Эффект видимого эстетического преобразования достигается за 5 дней, наполненных полезными процедурами: массажи (лимфодренажный или антицеллюлитный, вакуумный массаж ICOONE), обертывания («Скульптор тела» или бинтами), криосауна.

Занятия по стретчингу и пилатесу, и вакуумный тренажер HYPOXI поддержат высокий уровень физической активности. А спа-программы дадут возможность расслабиться, замедлить темп активностей и получить удовольствие от процесса.

### ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- УЗИ органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ щитовидной железы - срок действия 6 месяцев
- Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 св., Т4 св., АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочева кислота, мочевины, креатинин, гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), щелочная фосфатаза) - срок действия 1 месяц
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия 1 месяц
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет)
- Паспорт
- Спортивную форму и обувь (форма желательна прилегающая к телу, обувь закрытая)
- Купальник (плавки) и банные принадлежности, сланцы для посещения бассейна и сауны

Для ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия 6 месяцев

Для МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия 6 месяцев

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

	5 дней
Прием (осмотр, консультация) спа-координатора	2
Импедансометрия	2
Прием (осмотр, консультация) врача-косметолога	1
Прием (осмотр, консультация) врача-диетолога	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	3
Общий медицинский массаж (антицеллюлитный)	3
Асцент 30 мин.	1
THALION Обертывание Дренаж	2
Пилинг-массаж (Thalion Интенсивная Ревитализация)	1
Криотерапия	2
Магнитотерапия	3
Эндосфера	1
Персональная тренировка 30 мин (аква кап)	4
Персональная тренировка 60 мин	3
Спа-программа Вдохновение	1
Питание по программе 4х разовое	20
Фито-бар	5
Посещение аквазоны и термальной спа – зоны	неограниченно
Посещение МФЗ	неограниченно
Фитонапитки	неограниченно
<b>ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>55</b>

\*Первичная консультация 45 минут, повторная 30 минут для программ 3, 7, 10 дней

Возможны изменения состава программы. Актуальность можно уточнить при бронировании.



## ПРОГРАММА РЕЛАКС

Программа «Релакс» создана, чтобы гости могли ощутить красоту собственного тела, расслабиться и избавиться от накопившей усталости. Ежедневные хвойные ванны, массажи с магнием, обертывания, кислородные коктейли помогают организму почувствовать себя лучше. Сеансы пресотерапии, магнитотерапии, цветоимпульсной терапии, погружение в барокамеру работают над устранением точечных проблем.

Для проработки индивидуальных вопросов в программу включены консультации врача-психотерапевта. Различные виды гимнастики, занятия ЛФК, тренировки на воде, йога и техники медитации снимают напряжение мышц, улучшают концентрацию внимания и общее моральное состояние. Размеренный ритм жизни и премиальный сервис комплекса LUCIANO способствуют снятию стресса и обретению духовной гармонии!

### ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- УЗИ органов брюшной полости (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ мочевыделительной системы (почек) - срок действия 6 месяцев
- УЗИ щитовидной железы - срок действия 6 месяцев
- Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, липидограмма, глюкоза, гликированный НВ, ТТГ, Т3 св., Т4 св., АТ к ТПО, инсулин, коагулограмма расширенная, общий белок, мочевая кислота, мочевины, креатинин, гамма-глутамилтранспептидаза (ГГТП), щелочная фосфатаза) - срок действия 1 месяц
- ОАК (с лейкоформулой, СОЭ) - срок действия 1 месяц
- ЭКГ - срок действия 1 месяц (после 40 лет)
- Паспорт
- Спортивную форму и обувь (форма желательна прилегающая к телу, обувь закрытая)
- Купальник (плавки) и банные принадлежности, сланцы для посещения бассейна и сауны

Для ЖЕНЩИН:

- УЗИ органов малого таза (матки и придатков) - срок действия 6 месяцев

Для МУЖЧИН:

- УЗИ предстательной железы (после 50 лет) - срок действия 6 месяцев

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

	1 день	3 дня	7 дней	10 дней
Прием (осмотр, консультация) спа-координатора	1	1	2	2
Прием (осмотр, консультация) врача физиотерапевта	-	1	1	1
Импедансометрия	1	1	1	1
Подводный ручной душ-массаж / Душ Шарко	1	3	6	8
Общий массаж медицинский	1	2	3	7
Термовоздействие с калием антиэйдж	-	-	1	2
Термовоздействие с магнием антистресс	-	-	1	1
Реминерализация (OLIGOMER)	1	1	2	2
Пилинг-массаж (Thalíon Интенсивная Ревитализация)	-	-	1	1
Прием (осмотр, консультация) врача-косметолога	1	1	1	1
Йога/ Поющие чаши/ Медитация	1	1	3	4
Йога-нидра. Звукотерапия	-	1	2	3
Aqua Soft/Aqua тренинг	-	1	2	3
Спа-программа Спокойствие Tranquillity	1	1	1	1
Питание по программе 4-х разовое	8	12	28	40
Фито-бар	2	3	7	10
Посещение аквазоны и термальной спа – зоны	неограниченно			
Посещение МФЗ	неограниченно			
Фитонапитки	неограниченно			
<b>ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>62</b>	<b>87</b>

\*Первичная консультация 45 минут, повторная 30 минут для программ 3, 7, 10 дней

Возможны изменения состава программы. Актуальность можно уточнить при бронировании.