

PACHETE NUTRI SPA TERAPIE

Complex Turistic Hanul Muresenilor in colaborare cu Chivu Diana -specialist in nutritie-dietetica si Hoisan-Taras Roxana -psiholog clinician si psihoterapeut, aduce pe piata turistica un nou pachet relaxo-terapeutic care pune in atentia turistilor conceptul de viata sanatoasa, ce implica dieta, miscare in aer liber, relaxare si multe alte activitati adiacente: plimbari, aquagym, masaj, impachetari si alte programe personalizate.

Ritmul tot mai alert al vietii de zi cu zi te face sa simti nevoia unei schimbari esentiale. Aceasta schimbare o gasiti la Hanul Muresenilor

Complexul Turistic Hanul Muresenilor, o locatie care pune mare pret pe confortul si servirea oaspetilor sai, situat intr-un colt de natura aflat la doar 6 km de Brasov si dotat cu toate facilitatile, care sa va ajute sa va bucurati de fiecare moment al zilei, vine in intampinarea dorintelor dumneavoastra cu doua pachete SPA, care includ :

- Consultatii pentru stabilirea dietei si a planului nutritional pentru recapatarea starii de bine
- Relaxare
- Mancare gustoasa si sanatoasa (meniuri personalizate de Chivu Diana-specialist in nutritie-dietetica si reeducare Alimentara cu o experienta de peste 10 ani in domeniu)
- Plimbari in natura
- Piscina
- Impachetari corporale
- Aqua gym
- Masaj
- Program psihologic pentru slabit si consiliere motivationala cu Taras Roxana -psiholog clinician si psihoterapeut cu o vasta experienta in domeniu

Daca aveti o viata sedentara, daca simtiti nevoia sa va reinitati corpul si sa scapati de cateva kilograme, daca sunteti in cautarea unui program psihologic pentru slabire care sa te invete sa decodifici cauzele din care ati acumulat kilogramele in plus, cum sa inlocuiesti obiceiurile mai putin bune cu noi comportamente pozitive si sanatoase si cum sa gestionezi eficient emotiile si stresul care iti dauneaza starii tale de bine, va recomandam pachetele SPA FIT-REFLEXO-TERAPIE pentru suflet, minte si corp.

Va ofera sanatate prin nutritie, detoxifiere la SPA si miscare prin sport sunt ceea ce aveti nevoie. Investeste acum in sanatatea ta fizica si psihica, hraneste-ti corpul, mintea si sufletul cu 'ingredientele' de care ai nevoie pentru a te putea bucura de viata in fiecare zi.

**PACHET
7 NOPTI**

520

EURO/ PERSOANA
CAZARE IN CAMERA DUBLA



Str. Valea Larga Nr. 57 Municipiu Sacele, Judet Brasov

Fix: 0268.272.971 / Mob: 0758.025.450

office@hanul-muresenilor.com

www.hanul-muresenilor.com

PRIMA ZI*

Cazare – începând cu ora 14⁰⁰

Întâlnire cu specialistul nostru nutritionist și cu psihoterapeutul.

Aceștia vor face consultanța care va consta în următorii pași:

- ★ Evaluarea parametrilor bio-chimici cu ajutorul unui analizator corporal de ultimă generație care prin bioimpedanță, metoda neinvazivă, determină procentul de grăsime și apa din corp, mineralizarea osoasă, masa musculară și greutatea sănătoasă.
- ★ Măsurarea indicelui de masă corporală și necesarul caloric individual. Indicarea protocolului terapeutic și a conduitei nutriționale optime, specifice fiecărei persoane pentru recuperarea stării de echilibru/ greutate-sănătate.
- ★ Consiliere psihologică în aflarea cauzelor ce au dus la acumularea de kilograme în plus și susținere în efectuarea dietei, Programul psihologic te învață, pas cu pas, cum să folosești strategii psihologice utile în dietă, în programul de slăbit și în menținerea unui stil de viață sănătos pe termen lung, susținere psihologică în depășirea depresiei, anxietății sau altor probleme apărute, susținere psihologică în schimbarea stilului de viață și gândire, motivație, gestionarea emoțiilor, consiliere individuală/consiliere de cuplu/consiliere educațională.

Plan de nutriție personalizat, adaptat nevoilor individuale, cu rol de detoxifiere, deblocare a lipidelor, eliminarea apei, balonării și reglarea tranzitului intestinal ca și adjuvante suplimentare alimentare pe baza de plante, fructe și legume. Sfaturi pentru îmbunătățirea obiceiurilor alimentare.

Gustare - ora 17⁰⁰

Set complet de împachetare, termosudăție și gomaj, asociate cu masaj regional – ora 17³⁰ – 18³⁰
Cina conform prescripțiilor medicale primite de la nutritionist – ora 19⁰⁰

A DOUA ZI

08⁰⁰ – 09⁰⁰ Mic dejun
Plimbare la izvoarele naturale ale Hanului
10⁰⁰ Gustare
11⁰⁰ – 12⁰⁰ Piscină acoperită și saună
13⁰⁰ – 14⁰⁰ Dejun – meniu personalizat, conform indicațiilor primite de la medicul nutritionist
15⁰⁰ – 16⁰⁰ Masaj de relaxare
17⁰⁰ Gustare
Relaxare la piscină acoperită și sedințe de saună
19⁰⁰ Cina – meniu personalizat, conform indicațiilor primite de la nutritionist

A TREIA ZI

08⁰⁰ – 09⁰⁰ Mic dejun
Plimbare în poienile de lângă Han
10⁰⁰ Gustare
11⁰⁰ – 12⁰⁰ Consiliere psihologică
13⁰⁰ – 14⁰⁰ Dejun – meniu personalizat, conform indicațiilor primite de la nutritionist
15⁰⁰ – 16⁰⁰ Împachetare
17⁰⁰ Gustare
Piscină acoperită și sedințe de saună
19⁰⁰ Cina – meniu personalizat, conform indicațiilor primite de la nutritionist

A PATRA ZI

08⁰⁰ – 09⁰⁰ Mic dejun
Plimbare
10⁰⁰ Gustare
13⁰⁰ – 14⁰⁰ Dejun – personalizat, conform indicațiilor primite de la nutritionist
15⁰⁰ – 16⁰⁰ Stretching -
17⁰⁰ Gustare
18³⁰ – 19³⁰ Aqya gym – sub îndrumarea unui instructor
20⁰⁰ Cina – personalizat, conform indicațiilor primite de la nutritionist

A CINCEA ZI

08⁰⁰ – 09⁰⁰ Mic dejun
Plimbare
10⁰⁰ Gustare
13⁰⁰ – 14⁰⁰ Dejun – personalizat, conform indicațiilor primite de la nutritionist
15⁰⁰ – 16⁰⁰ Stretching - sala de fitness
17⁰⁰ Gustare
Masaj de relaxare
20⁰⁰ Cina – personalizat, conform indicațiilor primite de la nutritionist

A SASEA ZI

08⁰⁰ – 09⁰⁰ Mic dejun
Plimbare
10⁰⁰ Gustare
13⁰⁰ – 14⁰⁰ Dejun – personalizat, conform indicațiilor primite de la nutritionist
15⁰⁰ – 16⁰⁰ Stretching - în sala de fitness
17⁰⁰ Gustare
18³⁰ – 19³⁰ Aqya gym – sub îndrumarea unui instructor
20⁰⁰ Cina – personalizat, conform indicațiilor primite de la nutritionist

A SAPTEA ZI

08⁰⁰ – 09⁰⁰ Mic dejun
Evaluare finală și concluzii
12⁰⁰ Check-out

Programul activităților este informativ, se personalizează în funcție de cerințele dumneavoastră și disponibilitate.

Programul de servire a meselor nu se poate personaliza!