



Lázeňský hotel Thermal

I.P. Pavlova 11, 360 01 Karlovy Vary, Česká republika
tel.: 00420 359 001 111, 359 002 201, fax: 00420 359 002 603, e-mail: reservation@thermal.cz
<http://www.thermal.cz>

REDUKČNÍ PROGRAM 2011

Redukční program zahrnuje:

- ubytování
- plnou penzi – dietní stravování (*dieta č. 8, metabolická dieta, dieta D*)
- 1 x vstupní a 1 x kontrolní lékařské vyšetření
- laboratorní screening
- léčení (18 léčebných procedur za týden):
 - 2 x myostimulátor (dvojitá procedura), 2 x anticelulitní masáž (dvojitá procedura),
 - 2 x lymfodrenáž, 2 x Nordic Walking, 2 x podvodní masáž, 2 x skotské stříky,
 - 2 x skupinová léčebná tělesná výchova
- volný vstup do bazénu
- pitnou kúru

Program je možné rezervovat vždy na týden (na 7, 14, 21, 28, 35, 42 ... nocí).

Diety k redukci hmotnosti:

Dieta č. 8

Klasická redukční dieta se ordinuje při nadměrné hmotnosti, kterou způsobuje nerovnováha příjmu a výdeje energie. V této dietě se snižují tuky a vylučují glycidy /cukry/, které se nahrazují bílkovinami /libové maso, netučné ryby, netučné mléčné výrobky/ a dostatkem ovoce a čerstvé zeleniny /saláty/. Omezujeme sůl a koření. Do této diety zařazujeme kontrastní ovocné a zeleninové dny.

Speciální redukční diety:

1. Metabolická dieta = dieta M

Vhodná pro klienty, kteří rychle metabolizují tuky a bílkoviny na energii. Proto při této dietě podáváme převážně proteiny s ledovým salátem /ryby, kuřecí maso, hovězí maso, tvaroh, jogurt ale i vejce vařená nebo omelety/. Tato dieta se může podávat dva týdny, maximálně tři týdny. Kalorická hodnota diety je 800 Kcal. Současně je nutný dostatek pohybu, aby došlo k přeměně tuků na energii.

2. Dieta D

Dieta na detoxikaci organismu – dieta s dělenou stravou

U této diety při snídani podáváme pouze ovoce, při obědě karbohydráty /cukry s nízkým glykemickým indexem/ a večer živočišné proteiny. Tato dieta se může držet dlouhodobě, ale je důležité po určitém období /přibližně po 3 týdnech až měsíci/ proložit tuto dietu dietou č. 8, aby si organismus nezvykl na jeden typ diety a účinek byl efektivní. Kalorická hodnota diety DD = 1000 Kcal.

Diety M a D nejsou vhodné při srdečním onemocnění, při zvýšeném krevním tlaku a pro diabetiky.



Lázeňský hotel Thermal

I.P. Pavlova 11, 360 01 Karlovy Vary, Česká republika
tel.: 00420 359 001 111, 359 002 201, fax: 00420 359 002 603, e-mail: reservation@thermal.cz
<http://www.thermal.cz>

REDUKČNÍ PROGRAM 2011

Pultové ceny v CZK na osobu a den

HLAVNÍ SEZÓNA: 01.04. - 30.06. 2011, 10.07. - 31.10. 2011, 27.12. 2011 - 03.01. 2012

POKOJ	
Jednolůžkový pokoj	3655,-
Dvoulůžkový pokoj	3325,-
Apartmá 1 osoba s léčením	6525,-
Apartmá 2 osoby s léčením	4575,-
Apartmá 3 osoby s léčením	3565,-
Double room single use	4145,-

MIMOSEZÓNA: 04.01. - 31.03. 2011, 01.11. - 26.12. 2011

POKOJ	
Jednolůžkový pokoj	2775,-
Dvoulůžkový pokoj	2525,-
Apartmá 1 osoba s léčením	4825,-
Apartmá 2 osoby s léčením	3475,-
Apartmá 3 osoby s léčením	2595,-
Double room single use	3175,-

EXTRA SEZÓNA – MEZINÁRODNÍ FILMOVÝ FESTIVAL: 01.07. - 09.07. 2011

POKOJ	
Jednolůžkový pokoj	4025,-
Dvoulůžkový pokoj	3625,-
Apartmá 1 osoba s léčením	7375,-
Apartmá 2 osoby s léčením	4925,-
Apartmá 3 osoby s léčením	3795,-
Double room single use	4475,-

Lázeňská taxa na osobu a den	15,-
------------------------------	------