



K
HOTEL RESTAURANT & WINE BAR
ALEKSANDAR

DIET CENTAR

PRVI CENTAR ZA MRŠAVLJENJE I ZDRAVU ISHRANU U CRNOJ GORI

Započnite zdrav život i pravilnu ishranu na mjestu gdje okruženje i klima ima 100% pozitivan uticaj na vaše tijelo i duh.

Okrenite novi list u vašem životu i vašim navikama.

POČNITE ODMAH!

PROGRAM OBUHVATA:

DETALJNU ANALIZU ZDRAVSTENOG STANJA I UTVRĐIVANJE STEPENA VITALNOSTI :

LABARATORISJKA ANALIZA KRVI:

- LEUKOCITARNA FORMULA
- HEMATOLOŠKE ANALIZE
- BIOHEMIJSKE ANALIZE
- PREGLED URINA

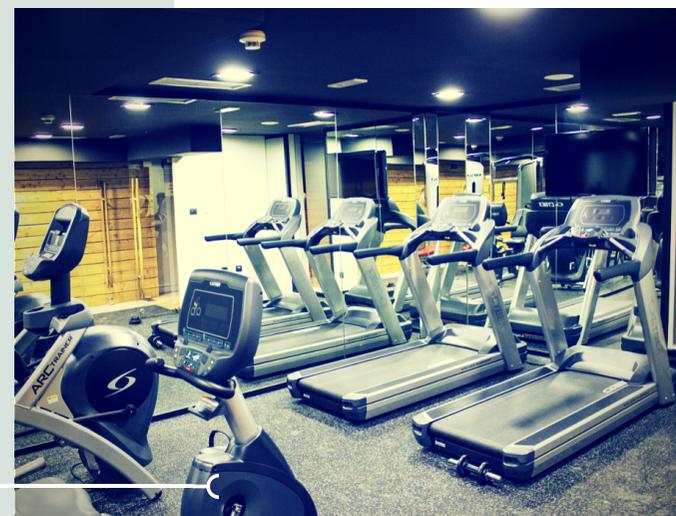
ANTROPOMETRISKE KARAKTERISTIKE:

- MJERENJE TJELESNE VISINE
- MJERENJE TJELESNE TEŽINE

MJERENJE OBIMA:

- NADLAKTICE
- NADKOLJENICE
- GRUDNOG KOŠA
- STRUKA
- KUKA

- ZRAČUNAVANJE INDEXA TJELESNE MASE(ITM)
- IZRAČUNAVANJE WHR (ODNOS STRUKA I KUKA)





Na osnovu anamneze i gore navedenih rezultata stručni tim propisuje detaljan program koji uključuje :

* Izbalansiran dijetetski plan ishrane (koji će uzimati u obzir sve individualne zahtjeve, preference i različite potrebe polaznika);

* Sva hrana u programu biće visokokvalitetna, organskog porijekla, proizvodi ECO FOOD-a ,organsko voće i povrće, riba iz našeg mora....

*Program fizičke aktivnosti (na osnovu analize stepena vitalnosti, sastavlja se program koji će uključivati : jogu, individualne treninge, grupne treninge, šetnju);

*Spa tretmani (tursko kupatilo, sauna, masaže, sve vrste masaža, limfna drenaža meditacija);

*Psihološka podrška (individualni i razgovori sa članovima našeg stručnog tima);

Edukacija – kako dalje? (predavanjima na temu zdrave i balansirane ishrane , obuke ‘vježbi za svaki dan’, u cilju nam je da na najprirodniji način kući nastavite u zdravom ritmu

Gore naveden program ima za cilj : regeneraciju vitalnih organa, ubrzavanje metabolizma, podsticanje prirodne detoxikacije organizma, poboljšanje fizičke spremne, redukciju masnih naslaga, preoblikovanje.

Zbog visoko individualnog pristupa tokom programa, naša grupa ce brojati samo 21og člana, vrijeme trajanja programa je najmanje 7 dana.

Registracija za program obuhvata uzimanje anamneze, odnosno popunjavanje upitnika, koji ce nas detaljnije upoznati sa vama, vašim preferncama ličnim ciljevima tokom boravka.

Cijena programa obuhvata sve obroke, potrebene aktivnosti u toku 7 dana boravka , kao i analize na početku i kraju programa!

VAŠ USPJEH JE NAŠ ZAJEDNIČKI CILJ

DIET CENTAR - HOTEL ALEKSANDAR

Informacije i prijave:

Tel: +382 68 661 129

booking@hotel-aleksandar.me

Hotel Aleksandar Rafailovići

Bečićka plaža 31, Rafailovići, Budva

