

1^е Июля – 16^е Июля, Программа Детоксификации (2 недели, стандарт) для Елены Петровой (Москва)

Time	Monday June 25	Tuesday June 26	Wednesday June 27	Thursday June 28	Fri day June 29	Saturday June 30	Sunday July 01
							Day of arrival
8:00							
9:00							
10:00	Подготовительная неделя	Предпочтительно вегетарианское питание. Из белковых продуктов разрешено только птица, рыба, яйца, творог	Предпочтительно вегетарианское питание	Предпочтительно вегетарианское питание	Предпочтительно вегетарианское питание		
11:00	Начать постепенное снижение количества выкуренных сигарет					К концу недели количество выкуренных за день сигарет должно быть снижено до 5-7 в день, или, что крайне желательно, сведено до нуля	
12:00							Прибытие в Будапешт
13:00							Трансфер в отель Данубиус СПА Маргит Сигет
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							Вегетарианский обед/ужин
18:00							
19:00							Ознокомительная вечерняя прогулка по городу (завист от времени прибытия)
20:00							Принятие слабительных препаратов

Time	Monday July 02	Tuesday July 03	Wednesday July 04	Thursday July 05	Friday July 06	Saturday July 07	Sunday July 08
	Examination / fasting day	Fasting day	Fasting day	Fasting day	Fasting day	Fasting day	Re-feeding day (diluted juices 300 cal)
8:00							
9:00	Обсуждение и планирование anti-aging weight-loss программы		Разминка и бег трусцой (или интесивная ходьба) по острову 5.5 км или занятия в фитнесс зале (зависит от погоды)			Разминка и бег трусцой (или интесивная ходьба) по острову 5.5 км или занятия в фитнесс зале (зависит от погоды)	2 стакана овощного и 2 стакана фруктового сока (разбавленных водой 50:50) по 0,5-1 стакану через каждые 2- 3 часа
10:00	Первичный врачебный осмотр, взвешивание, тестирование и проч.	Ознокормитель ная прогулка по острову Маргит		Врачебный осмотр и консультация			Экскурсия по излучине Дуная
11:00							
12:00	Ознокормитель ная прогулка по отелю, СПА, фитнесс зал, терраса.			Посещение термальных вод вне отеля: "Сечени" или "Палатинус"			
13:00							
14:00	Обзорный тур по городу.	Посещение СПА комплекса отеля			Посещение СПА комплекса отеля		
15:00							
16:00	Массаж		Массаж		Массаж		Массаж
17:00	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Разминка и бег трусцой (или интесивная ходьба) по острову 5.5 км или занятия в фитнесс зале (зависит от погоды)	Свободное время	Свободное время
18:00							
19:00							
20:00			Вечерняя прогулка на пароходе по Дунаю				
21:00							

Time	Monday July 09	Tuesday July 10	Wednesday July 11	Thursday July 12	Friday July 13	Saturday July 14	Sunday July 15
	Re-feeding day (juices, 500 Cal)	Re-feeding day (solid food 600 cal)	Healthy eating day (800 cal)	Healthy eating day (1000 cal)	Healthy eating day (1200 cal)	Healthy eating day (1200 cal)	Healthy eating day (1200 cal)
8:00	3 стакана овощного и 4 стакана фруктового по 0,5-1 стакану через каждые 2-3 часа			<u>Завтрак</u> фрукты - зерновые <u>Обед</u> - овощи в любом виде. Можно кефир йогурт.	<u>Завтрак</u> фрукты - зерновые <u>Обед</u> - овощи в любом виде. Можно раст масло.	<u>Завтрак</u> фрукты - зерновые <u>Обед</u> - овощи в любом виде. Можно творог.	<u>Завтрак</u> фрукты - зерновые <u>Обед</u> - овощи в любом виде.
9:00	Разминка и бег трусцой или интенсивная ходьба по острову или занятия в фитнес зале (зависит от погоды)		Разминка и бег трусцой или интенсивная ходьба по острову или занятия в фитнес зале (зависит от погоды)	Свободный день		Разминка и бег трусцой или интенсивная ходьба по острову или занятия в фитнес зале (зависит от погоды)	Разминка и бег трусцой или интенсивная ходьба по острову или занятия в фитнес зале (зависит от погоды)
10:00		Тертые сырые и отварные овощи и фрукты	Завтрак 200 калорий - фрукты с овсяными хлопьями		Врачебный осмотр и консультация		
11:00							
12:00		1/2 банана					Шопинг по городу, Vacitca, WestEnd Center
13:00	Посещение термальных вод вне отеля: "Сечени" или "Палатинус"		Второй завтрак 250 калорий - гречка отварная на воде с сухофруктами			Учебная экскурсия в продуктовый магазин и на Центральный рынок Будапешта	
14:00		Тертые сырые и отварные овощи и фрукты					
15:00							
16:00			Обед 250 калорий - суп протертый овощной Хлеб - 1 кусок	Массаж		Массаж	
17:00	Посещение СПА центра отеля, по желанию						Посещение СПА центра отеля, по желанию
18:00		Отварные					

		зеленые овощи					
19:00			1 фрукт - 100 калорий		Ужин в ресторане с традиционной венгерской кухней (но количество калорий ограничено! :)		
20:00							
21:00		1/2 банана					

Внимание!

В программу **включены**: трансферы Аэропорт-Отель-Аэропорт, проживание, питание, пользование фитнес залом, пользование термальным комплексом (СПА отеля), включая открытую террасу с бассейном, врачебные осмотры, посещения термальных открытых и закрытых купален за пределами отеля, 2-3 посещения, массаж 5-6 раз, 2-3 экскурсии по Будапешту и окрестностям.

В программу **не включены (и оплачиваются отдельно)**: дополнительные специальные медицинские обследования и процедуры, косметические процедуры. Полный список платных процедур можно узнать на рецепции в фойе медицинского центра. Также оплачиваются дополнительно пользование в номере платными ТВ каналами.

Time	Monday July 16	Tuesday July 17	Wednesday July 18	Thursday July 19	Friday July 20	Saturday July 21	Sunday July 22
	Healthy eating day (1200 cal)	Post-program supervision and consultation (usually by e-mail or telephone) to achieve healthy lifestyle and avoid undesired weight re-gaining. Planning of your next fasting trip to Hungary, Croatia or Cyprus.					
8:00	Завтрак фрукты - зерновые Обед - овощи в любом виде.						
9:00	Трансфер в аэропорт Будапешта						
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00			Please send us a report what you ate during the day	Report your current weight			Report your weight weekly by e-mail to service@anti-aging-plan.com
20:00							
21:00							