



FIT & HEALTHY

7- OG 14-DAGES PROGRAMMER

FERIEMEDFORMÅL

Rejser med god samvittighed





TIL FORDEL FOR DIG

Denne pakke er ideel for dig, der ønsker at (gen)optage fitness og komme i god form. Programmet sikrer, at du får kickstartet en sund livsstil, og at du får smidt de overflødige kg, så du får energien tilbage i hverdagen.

OM DENNE PAKKE

VÆGTTAB



Sundhedspakke – Fit & Healthy

Den moderne livsstil med travle dage og pakkede kalendere overlader ikke meget tid til træning, sund kost og søvn. Vi når ikke at motionere, vi spiser for meget fastfood, og vi får ikke den søvn, vi har brug for, fordi vi har travlt med at få hverdagen til at hænge sammen.

I dette program hjælper vi dig med at lægge grundstenene til en sund hverdag, som du kan bygge videre på, når du kommer hjem.

Programmet fokuserer på de grundlæggende elementer i en sund hverdag: Motion, næring, detox og biokemisk balance. Hotellets træningsklasser får kickstartet din aktivitet, diætisterne nulstiller din madplan og trænerne samt terapeuterne hjælper dig med at genopbygge den balance, din krop behøver. Resultatet af pakken bliver, at du får mere energi, at du bliver mere muskuløs og markeret, at du får forstærket hormonfunktionerne, at du kommer af med overflødige kg og at du får en bedre søvn.

Pakken inkluderer 7 eller 14 dage, afhængigt af, hvad der passer dig.

Pakken er god til dig, der:

- Er kronisk træt.
- Er i dårlig form.
- Har lav udholdenhed.
- Har kontorsyndrom.
- Vil gå ned – eller op – i vægt.
- Har mistet sexlysten.



HVAD ER INKLUDERET I PAKKEN?



7-dages pakken inkluderer

- Helpension
- Grundigt sundhedstjek (bl.a. analyse af hormonniveau)
- 360 graders sundhedstjek (180 min).
- 2 Sundhed- og wellness konsultationer (30 min).
- 3 Private fitness-, pilates- eller yogaklasser (60 min).
- 1 Privat aqua fitness-klasse (60 min).
- 1 Traditionel thaimassage (55 min).
- Et personligt ernæringsprogram.
- En personlig madplan for 7 dage

14-dages pakken inkluderer

- Helpension
- Grundigt sundhedstjek (bl.a. analyse af hormonniveau)
- 360 graders sundhedstjek (180 min).
- 2 Sundhed- og wellness konsultationer (30 min).
- Opfølgende kropssammensætningsanalyse. (60 min).
- 6 Private fitness-, pilates- eller yogaklasser (60 min).
- 1 Privat aqua fitness-klasse (60 min).
- 1 Traditionel thaimassage (55 min).
- 1 Slimming body treatment (140 min).
- 1 Lymphatic drainage massage (55 min).
- Et personligt ernæringsprogram.
- En personlig madplan for 14 dage





Detox

Detox betyder ”afgiftning”/”udrensning”. Detox bliver mere og mere populært på grund af dets virkning i kroppen. Med en detoxkur renses man kroppen for forskellige stoffer fra hverdagen. Heriblandt tobaksrøg, trafikos, tilsætnings- og farvestoffer m.m.

Avanceret sundhedstjek

På dette sundhedstjek analyserer man din krops hormonniveau, da det spiller en vigtig rolle i forhold til kroppens metaboliske balance. Under tjekket får du også foretaget et diabetestjek, blodtælling, en analyse af din nyre- og leverfunktion m.m.

360 graders sundhedstjek (180 min)

Med ”360” mener vi ”hele kroppen rundt”. Der bliver lavet 5 forskellige analyser: Livsstilsvurdering (madvaner, arbejde, motion) metal- og giftstofscanning (hvilke metaller og giftstoffer har du i kroppen?), kropssammensætning (procentvis fordeling af muskelmasse, væske, fedt og knoglemasse) konditionstest (hvilken form er du i?), fuldkrops bioscanning (”hvis du spurgte din krop hvordan den havde det, og den kunne snakke, hvad ville den så svare?”).

Sundhed- og wellness konsultationer

Konsultationstid med én af hotellets mange uddannede eksperter indenfor sundhed og wellness.

Private fitness-, pilates- eller yogaklasser

Private lektioner, hvor du med én af hotellets trænere gennemgår enten fitnessstræning, pilates eller yoga.

Privat Aqua fitness klasse

Aqua fitness er træning, der foregår i vand. Ofte er det aerobic øvelser, hvor vandets modstand er med til at gøre øvelserne hårdere.

Traditionel thaimassage

Thaimassage minder om akupunktur. Her finder man din krops grænser og bøjer/strækker din krop, uden det gør ondt.

Slimming body treatment

En metode, hvorpå man fjerner cellulite (appelsinhud). Man starter med scrub, som bliver efterfulgt af en massage og en body wrap. Ikke nok med, at den fjerner cellulite, så styrker og toner den også din hud

Lymphatic drainage massage

Lymfemassage styrker lymfernes funktioner, som renses din krop for giftstoffer. Massagen bliver udført af en terapeut, og består af blide, lange, rytmiske bevægelser.

Et personligt ernæringsprogram

At opretholde en god og sund ernæring er vigtigt for at opbygge styrke og energi til hverdagen. Her modtager du et ernæringsprogram tilpasset netop din krop. Det er både et program, du kan bruge på hotellet og når du kommer hjem.

En personlig madplan

Ligesom du får et ernæringsprogram, får du også en madplan, der bliver skræddersyet ud fra dine behov og din livsstil. Hvad bør du spise i løbet af en dag og hvornår? Alt dette viser madplanen. På hotellet modtager du helpension, og madplanen er lavet ud fra dit behov.

Kiropraktor

En kiropraktor bliver ofte anvendt i akutte situation, såsom ved sportsskader, og ved kroniske smerter. Men en kiropraktor er ikke kun relevant, når du har fået en skade eller har alvorlige smerter. Her anvender man blide led-manipulations-teknikker, der styrke kroppens bevægelser og din trivsel.

L-Carnitine

L Carnitine er en aminosyre, som kroppen også selv danner for at opbygge muskler. L-Carnitine er kendt for at omsætte fedt til energi. På engelsk kalder man det ”fat-burner”.

Recovery Formula IV

Recovery Formula IV er en dose med forskellige vitaminer, der hjælper kroppen med at nå bedst mulige resultater.

Abdominal massage

Abdominal massage, også kendt som ”mavemassage”, er en blid massage, der udføres på maven. Massagen udføres hovedsageligt med henblik på at styrke fordøjelsessystemet.

Tarmskylning

Tarmskylning bliver hyppigt anvendt i Detoxprogrammer. Formålet med at få foretaget en tarmskylning er ofte at afhjælpe symptomer som oppustethed og mavesmerter. Desuden renses det fordøjelseskanaalen, hvilket bevirker bedre optagelse af madens næringsstoffer og en mere harmonisk vægt.

Glutathione

Glutathione er en antioxidant, som beskytter kroppens celler mod gift fra frie radikaler. Frie radikaler findes i stoffer som tobaksrøg, forurenede luft, radioaktiv stråling samt visse opløsningsmidler og kemiske stoffer. Antioxidanter kan beskytte mod dannelsen af frie radikaler.