

Программа здоровья «Детоксикация» на французском курорте Виши – действенный способ восстановления после затяжных праздников

Ключевые фразы:

детоксикация – 5

программа здоровья «Детоксикация» на курорте Виши – 3

детокс-программа Виши – 3

программа детокса – 2

французский курорт Виши – 2

Проблемы со здоровьем могут внезапно появиться у каждого. Хроническая усталость и тусклый цвет лица, лишний вес, одышка и невозможность сконцентрироваться на работе – вот первые звоночки, по которым можно определить, что вашему организму нужна **детоксикация**. Ведь жизнь в загрязненном мегаполисе, постоянная спешка и стрессы, нерегулярное и несбалансированное питание – это те причины, по которым мы можем определить, что нашему организму необходима перезагрузка.

Особенно это актуально после затяжных январских праздников. Зимняя депрессия, вызванная серостью и сыростью, нежелание идти на работу, плохое настроение побеждает грамотная **программа детокса**, пройти которую можно на французском спа-курорте Vichy. Под наблюдением квалифицированного врача-диетолога и других узкопрофильных специалистов, в окружении природы, пользуясь преимуществами наиболее современного медицинского оборудования, вы за короткое время вернете себе утраченную энергию и красоту.

Что такое **детоксикация**

Уникальная **программа здоровья «Детоксикация» на курорте Виши** учитывает индивидуальные особенности каждого человека. Детокс – это не просто похудение. Несмотря на существование множества определений, общий знаменатель следующий. Это – комплексная методика, которая запускает естественные механизмы очищения организма.

Программа базируется на разгрузке внутренних органов и тканей. Она способствует активному избавлению организма от вредных веществ и

продуктов обмена. Такой комплекс буквально заставляет тело отдать лишнее, активизируя метаболические процессы, лимфатическую систему и микроциркуляцию. Когда организм очищается от шлаков и токсинов, ему становится легче в прямом и переносном смысле. Уходит депрессия, настроение улучшается, появляется желание жить полной жизнью.

Почему на курорте Vichi

Несомненно, программа здоровья «Детоксикация» на курорте Виши обладает целым рядом преимуществ по сравнению с употреблением смузи и соков дома. Ведь правильно проведенная детоксикация под наблюдением специалистов – это, прежде всего, тщательно продуманная практика, которая предназначена для борьбы с «болезнями цивилизации», укрепления иммунной системы, улучшения работы желудочно-кишечного тракта и других систем организма.

Не стоит бросаться сломя голову в омут сомнительных диет, почерпнутых из Интернета, стремясь любой ценой избавиться от лишнего веса. Такие модные сегодня экстремальные меры, как голодание, моно-диеты, смузи-диеты и другие способы похудения, могут реально навредить. Ведь организм не получает нужных ему питательных веществ, а эффект от этих мер только временный.

Профессиональные программы, которые предлагает французский курорт Виши, начинаются с консультации с профильным специалистом. Здесь детоксикация включает в себя, помимо особого питьевого режима, термическое воздействие, лимфодренаж, физиотерапию, а также полное изменение состава рациона.

Следует заметить, что опытные диетологи курорта Виши считают, что нет смысла в длительных курсах детоксикации. Средняя рекомендуемая длительность программы здесь – около 10 дней.

Говоря о специальном режиме питания, принимаем во внимание то, что его очень сложно соблюдать, если вы живете в домашних условиях. Если вы работаете, то не сможете построить свое питание, учитывая необходимость в точном соблюдении режима. К тому же, дома вы не получите и других компонентов правильной программы похудения, потому что у вас попросту не будет времени на лечебную физкультуру, посещение бассейнов, массажи и фитнес-залы.

К тому же, **программа детокса**, пройденная под наблюдением специалистов, позволит и впоследствии поддерживать нужный формат рациона и питания. Диетологи рекомендуют и в дальнейшем периодически проходить такие программы.

5 принципов, на которых базируется детокс-программа Виши

Не секрет, что французский курорт Виши входит в топ лучших европейских спа-курортов, наряду с немецким Баден-Баденом и чешскими Карловыми Варами. Здесь расположен крупнейший спа-комплекс Vichy Celestins Thermal Spa. Рядом находится отель Vichy Celestins, который соединен с ним для удобства крытым переходом.

Специальная **детокс-программа Виши** разработана по особому методу, который основан на 5 главных принципах и составляющих курортного лечения:

1. Комплексная диагностика с помощью аппарата «Олигоскан» и медицинская консультация сразу после приезда на курорт. При этом для каждого гостя составляется индивидуальная программа процедур, питания и приема минеральной воды.
2. На каждый день назначается серия процедур Signature, включающая пелоидотерапию с лечебной грязью, оригинальный душ Виши и массаж в четыре руки, гидромассажные ванны и многие другие фирменные процедуры, незаменимые для перезагрузки организма.
3. Предлагается одна дополнительная уникальная процедура. Дело в том, что **детокс-программа Виши** представляет методику Bol d'air Jacquier для ежедневных сеансов оксигенации, криотерапии, эндермологии или гидроколонтотерапии. В этот перечень недавно добавлена инновационная японская процедура Iyashi Dome. Это – инфракрасная спа-капсула. Ее титаново-керамические стенки удачно регулируют температурный режим и обеспечивают сжигание 600 ккал за полчаса без чрезмерной нагрузки на сердце.
4. Лечебная физкультура, которую предлагает **программа здоровья «Детоксикация» на курорте Виши**, состоит из одной индивидуальной и двух групповых тренировок. Дополнительно рекомендуется регулярно посещать фитнес-зал.
5. Также неотъемлемым компонентом детокс-программы является высокая кухня на базе минеральной воды Vichy Celestins. С полезной и

вкусной едой привыкнуть к оптимальному режиму питания и привить здоровые привычки станет намного проще.

В общем, включенные в программы «Детоксикация» процедуры сбалансированы таким образом, чтобы вы смогли потерять до полутора килограмма в неделю. Все это, несомненно, сработает, если вы будете придерживаться рекомендаций курортных врачей, расслабитесь и поможете своему организму перезагрузиться по полной программе.