

Вершина

Территория здорового тела
Ирины Турчинской

г.Сочи



О месте

ФГБУ «ЮГ СПОРТ» в г.Сочи - спортивный центр Министерства Sports РФ и ведущая база подготовки сборных и клубных команд России, а также место проведения спортивно-массовых мероприятий, российских и международных соревнований всех уровней.

- Современный гостиничный комплекс из 4-х корпусов разной звездности
- Спортивные сооружения международного уровня
- Передовые методики оздоровления организма
- SPA и wellness
- Тропы здоровья и терренкуры
- Благоприятные климатические условия круглый год
- Компания лучших спортсменов России
- Транспортная доступность



Уникальные климатические и природные условия, соседство с рекреационной зоной



Парусный центр, три собственных парусных судна, инструкторы, судьи



Огромная площадь спортивных сооружений, возможность проведения крупных спортивных мероприятий



Профессиональные футбольные поля с натуральным и искусственным покрытием



Об Ирине Турчинской

Ирина Турчинская - создатель авторской методики потери веса, объединяющей физиологию и психологию.

Опыт работы более 20 лет

Наставник реалити-шоу «Взвешенные люди» на канале СТС

Вице-чемпионка Москвы и МО по бодифитнесу

Диетолог и wellness-коуч

Автор книг и многочисленных публикаций

Ведущая и участница ТВ-проектов о питании, фитнесе и здоровом образе жизни.

Помогла тысячам людей изменить свое тело и жизнь.



Что включено в программу

- Проживание в номере выбранной категории
- 4-х разовое сбалансированное питание по индивидуальному меню
- Минеральная вода, витаминная поддержка
- Физиотерапия
- Wellness-программа
- Личное присутствие Ирины Турчинской 4-5 дней программы: лекции, тренировки, адаптация участников
- Программа тренировок и тренерское сопровождение
- Посещение спортивных и рекреационных объектов комплекса
- Школа здорового тела – лекции по правильному питанию
- Комплект участника программы: дневник участника, обучающие материалы, сувениры
- Услуги прачечной для спортивной формы
- Неотложная медицинская помощь
- Последующее сопровождение в течение 14 дней, а также тренировочный план на 3 месяца

Проживание

- Комфортабельные современные номера в корпусе 4*
- Одно- и двухместное размещение
- В номере: ТВ, холодильник, душ, с/узел, кондиционер
- Комплект полотенец, халат, тапочки
- Ежедневные услуги прачечной для спортивной формы



Питание

- Четырехразовое сбалансированное питание, разработанное диетологами проекта
- Меню разработано с учётом физиологических потребностей организма в микронутриентах, витаминах и микроэлементах
- 4 варианта питания в зависимости от исходных данных и состояния здоровья участников
- Личный шеф-повар
- Питьевая и минеральная вода
- Витаминная поддержка



Тренировки

- Силовые и интервальные тренировки в тренажерном зале
- Кардиотренировки у моря и на открытом стадионе
- Танцевальные тренировки Breakletics
- Йога и стрейчинг
- Деарморинг
- Бассейн или Sup-surfing

*Тренировки подбираются по уровню физической подготовки гостей



Физиотерапия

- Консультация врача терапевта и ЭКГ в покое
- Биоимпедансный анализ состава тела (соотношение мышц, жира и отеков в организме)
- Прессотерапия: избавление от целлюлита, улучшение эластичности и упругости кожи; благотворное влияние на состояние кожи, подкожно-жировую клетчатку; избавление от отеков различного происхождения
- Барокамера: гипербарическая оксигенация всех органов и тканей и их регенерация, омоложение, окисление подкожного жира и нормализация объемов жировых тканей, детокс.
- Диагностика на программно-аппаратной комплексе «Омега», которая позволяет сделать выводы об адаптации организма человека к внутренним и внешним факторам среды. Это комплексное заключение состояния организма, которое позволит подобрать наиболее подходящий вид занятий и нагрузок, получить рекомендации по питанию, режиму дня, режиму сна, режиму тренировок.
- Возможность пройти дополнительную диагностику



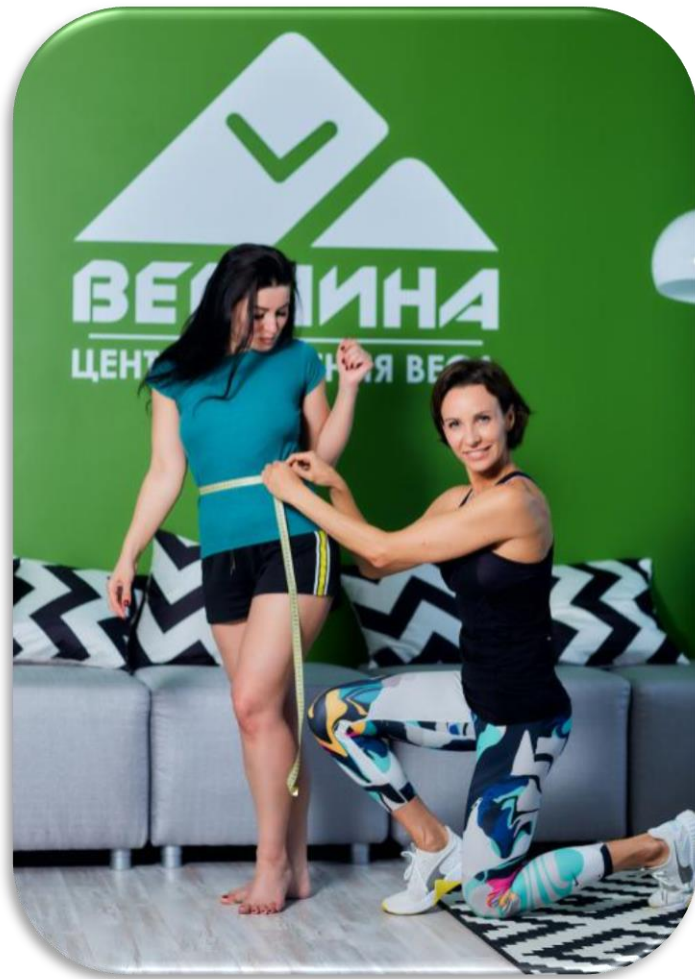
Wellness

- Посещение Гидротермального комплекса:
 - Уникальная 3-х уровневая аква-зона на открытом воздухе (гидромассажный бассейн с 2-мя водопадами, аромакупели, джакузи, бассейн с противотоком)
 - Термальная зона из 6 парных, саун и бань: хамам, римская терма, русская парная, финская баня, травяная и инфракрасная сауна
- Общий массаж
- Фито-бар
- Возможность получить дополнительные услуги (все виды обертываний, программные уходы, аппаратный и ручной массаж, пилинги-скрабирования, парение)



Знания и досуг

- Уютное пространство для лекций и досуга
- Регулярные взвешивания, замеры
- Лекции Ирины Турчинской об основах правильного питания и составлении рациона
- Психологические и энергетические практики
- Библиотека о ЗОЖ от Ириной Турчинской
- Экскурсия на Красную поляну
- Вечерние чаепития и кинопоказы



Обследования до программы

Список необходимой диагностики для участия в проекте:

1. Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ
2. Липидный спектр (холестерин общий, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды, общий белок)
3. Глюкоза, инсулин, индекс инсулинорезистентности)
4. Общий билирубин
5. Сывороточное железо
6. Гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3 св, Т4 св, АТТПО)
7. Не обязательно, при наличии - свежие УЗИ органов брюшной полости и органов малого таза

* Все анализы сроком давности не более 3 месяцев

Ограничение для участия в программе

бронхиальная астма тяжелой формы, хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II-III степени	возраст младше 16 лет
сосудистые заболевания (атеросклероз, церебральные васкулиты) с хронической недостаточностью мозгового кровообращения	беременность на любом сроке
серьезные нервно-мышечные заболевания (миопатия, миастения)	вегетарианство
циррозы печени с недостаточностью функции печени, желчно-каменная болезнь с частыми приступами печеночной колики	сахарный диабет тяжелой формы
хронический панкреатит в стадии декомпенсации, тяжелая форма	острые инфекционные заболевания
мочекаменная болезнь с частыми приступами, хронический диффузный нефрит с хронической почечной недостаточностью	хронический гепатит любой этиологии
сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз, аневризма сердца или аорты, миокардиты любой этиологии, сердечно-сосудистая недостаточность, тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости	злокачественные новообразования
	психические заболевания (шизофрения, психозы, депрессивно-маниакальные состояния)

Даты заездов и цены

	2022		
Двухместное размещение	145 000		
Одноместное размещение	157 000		
Даты заездов	3 – 14 января	27 апреля – 8 мая 29 мая – 9 июня	17 – 28 октября 27 ноября – 8 декабря

Стоимость указана в российских рублях из расчёта на 1 гостя