

REBALANCE. Slim

ALIMENTAZIONE 

SPA 

MOVIMENTO 

NATUROPATIA 

Il **programma Slim** ha l'obiettivo specifico di **riattivare i processi metabolici e antinfiammatori per un rimodellamento immediato dei volumi e della forma**. Entrambe le formule includono una consulenza nutrizionale con la condivisione di un **piano alimentare** personalizzato per il soggiorno e una strategia alimentare a lungo termine, **trattamenti drenanti e rimodellanti, sessioni di attività fisica e una consulenza naturopatica** per riequilibrare i flussi energetici con lo scopo di recuperare il peso ottimale.



IL PROGRAMMA **REBALANCE SLIM**
7 NOTTI INCLUDE:



- **Rituale idropinico** della mattina
- Colazione, pranzo e cena con **menu Rebalance**
- **Check-up medico** con valutazione antropometrica e BIA, anamnesi fisiologica e alimentare e introduzione al percorso alimentare in struttura
- **Controllo medico di fine programma** e consegna delle **indicazioni alimentari** per proseguire a casa
- **2 Aperitivi Rebalance** alla 3^a e 7^a notte
- **Rituale Tisana della sera**



- **5 passeggiate** mattutine guidate
- **2 sessioni con Personal Trainer**



- **1 trattamento detossinante** per eliminare liquidi e tossine
- **1 massaggio corpo personalizzato**
- **2 calchi modellanti** ad azione tonificante e riducente
- **2 sessioni di endermologie corpo** personalizzato per rassodare e riattivare l'attività cellulare
- **4 sedute di Crioterapia**



- **Consulenza Naturopatica** con check-up iridologico
- **1 Lavaggio Bioenergetico** con Suonoterapia vibrazionale con monocorda

Prezzo 7 notti: € 2.210 soggiorno escluso

È incluso l'accesso illimitato alla Sorgente Termale, alle vasche idromassaggio, ai percorsi vascolari, agli idromassaggi in cascata e al Bagno Romano con Sauna, al Parco Termale e a stanze sensoriali dedicate al relax.



Visita medica

Con lo specialista dell'alimentazione si analizzerà lo stato generale di salute, e ci si confronterà sui comportamenti alimentari adottati nel quotidiano per poi concentrarsi nella condivisione del piano alimentare del singolo programma.

Check-up (BIA)

In sede di colloquio si effettuerà il check-up antropometrico che permette di valutare il quantitativo di Massa Grassa e Massa Magra, la percentuale di acqua presente nell'organismo e i dati relativi al metabolismo basale e al dispendio energetico.



Proporzione degli alimenti



● FRUTTA E VERDURA

● CEREALI INTEGRALI

● PROTEINE VEGETALI

● PROTEINE ANIMALI

● GRASSI INSATURI

○ ZUCCHERI AGGIUNTI



Camminata mattutina

Le dolci colline di Saturnia sono la nostra **palestra naturale**. Camminare ascoltando i suoni della natura è un ottimo metodo per tenersi in forma e sentirsi bene. Saturnia è circondata da paesaggi dal fascino selvaggio in cui è facile incontrare nelle prime ore del mattino gli animali selvatici che popolano la Maremma. I nostri esperti di benessere ti aspettano ogni mattina per una camminata guidata all'aria aperta.

Personal training

La tipologia di sessione con il nostro personal trainer verrà modulata sulla base delle esigenze specifiche e all'attitudine al movimento del singolo.







Calcomodellante • 80 min

Massaggio e impacco localizzato di farine fossili

Trattamento estremamente efficace per combattere cellulite, atonia e adiposità che si avvale della sinergia di oli essenziali ed estratti vegetali applicati sul corpo con manovre di massaggio e successiva applicazione di un impacco localizzato di farine fossili. L'alternanza caldo/freddo determina **un immediato effetto tonificante, detossinante e riducente già dalla prima applicazione.**

Trattamento detossinante • 80 min

Massaggio e impacco di argilla

Un massaggio drenante con oli essenziali, seguito da un impacco di argilla bianca e applicazione finale di olio di mandorle dolci. Un trattamento molto efficace per **eliminare le tossine, gli ispessimenti cutanei e i liquidi in eccesso.**

Endermologie corpo • 50 min

Tramite la stimolazione meccanica del tessuto connettivo si ha una tripla azione in un unico trattamento: **riduzione del grasso localizzato, levigatura della pelle a buccia d'arancia, rassodamento della pelle.**



A photograph of a man's torso and arm inside a cryotherapy chamber. The scene is lit with a strong blue light, highlighting the man's muscular physique. He is looking down, and his hand is resting on the inner wall of the chamber.

I BENEFICI DELLA CRIOTERAPIA

SLIM

PERFORMANCE

ANTI-INFLAMMATION

ANTI-CELLULITE

DETOX

REJUVENATION

Crioterapia

Il trattamento prevede la permanenza in una camera fredda con temperature che vanno da -85°C a -95°C per un intervallo di tempo tra i 2 e i 4 minuti. Grazie alla **maggiore risposta circolatoria del sangue e del flusso linfatico, facilita la perdita di peso e migliora la composizione corporea**; consente di bruciare fino a 600Kcal per singola seduta e accelerare il metabolismo basale. **Migliora la circolazione e il drenaggio degli arti inferiori, detossifica e riduce lo stress ossidativo.**

Massaggio corpo personalizzato • 50 min

Basato sulle classiche tecniche europee, dall'effetto drenante, **stimola la circolazione e lenisce i dolori muscolari di tutto il corpo.**



Lavaggio bioenergetico

La “**Suonoterapia Vibrazionale**” attraverso le frequenze armoniche prodotte dal **Monocorda** agisce in pochi minuti sulle onde cerebrali modificando la loro frequenza, andando a **riequilibrare tutti i sistemi energetici** e potenziando dunque lo stato di salute psicofisico.

Questo cambio di frequenza, infatti, genera uno stato di **rilassamento profondo** che muove emozioni rimaste bloccate, **elimina stress, stati d'ansia e insonnia**.

Al termine del trattamento viene consegnata la registrazione della sessione del suono personalizzata, rendendo poi possibile proseguire con un'autoterapia a casa.