



---

PROGRAMMI  
SALUTE  
SPECIFICI

CONTROLLO DEL PESO

---

03.

## PROGRAMMI SALUTE SPECIFICI

Il Comitato Scientifico ha realizzato sei programmi specifici con diversi obiettivi: riduzione dello stress; dimagrimento; riduzione dei segni del tempo; riequilibrio della forma fisica; depurazione dell'organismo e miglioramento del sonno.

Il sovrappeso rappresenta uno dei rischi maggiori per la salute e non esistono soluzioni "magiche" per dimagrire. Gli studi effettuati, infatti, dimostrano che solo una piccola percentuale di programmi dimagranti ispirati ai modelli di "costrizione" e "privazione" risulta efficace nella perdita di peso duratura oltre che essere peggiorativi dello stato della salute stessa. La filosofia Lefay SPA Method sottolinea l'importanza della "consapevolezza" nell'alimentazione e più in generale nello stile di vita, di conseguenza, mira ad una modifica delle abitudini alimentari nell'ambito di una vita normale. Il programma prevede una consulenza nutrizionale con la prescrizione di una dieta "sostenibile" e personalizzata, trattamenti drenanti e detossinanti e attività di riequilibrio fisico-energetico con lo scopo di ripristinare il libero fluire dell'energia del corpo e di recuperare il peso ottimale. Un percorso che inizia durante il soggiorno e proseguirà a casa.

### CONTROLLO DEL PESO

Armonia del Corpo a partire da 5 notti

- Introduzione al programma
- Visita energetica iniziale
- Colloquio medico intermedio
- Check up Anti-aging (stress ossidativo)\*
- Consulenza nutrizionale con prescrizione della dieta specifica
- Colazione, pranzo e cena con menù dietetico personalizzato (per 5 giorni)
- Fitoterapia personalizzata
- 1 scrub energetico corpo
- 1 massaggio energetico corpo Lefay SPA drenante o anticellulite

- 2 tuina dimagranti *L'Armonia*
- 1 fito - impacco con fango aromatico specifico Lefay SPA
- 2 trattamenti di moxibustione
- 2 agopunture specifiche
- 1 riflessologia plantare energetica specifica Lefay SPA
- 1 lezione personalizzata con personal trainer 30 min.
- 1 idro-aromaterapia energetica con oli essenziali
- 1 lago salino *La Luna nel Lago*
- 1 passeggiata guidata nel giardino energetico-terapeutico
- 2 attività di riequilibrio fisico energetico (Qi Gong specifico, Stretching dei Meridiani)
- Accesso al Mondo Lefay SPA
- Colloquio finale con consigli di mantenimento

€ 2.290,00 (soggiorno escluso)

\*consigliato, a pagamento

### CONTROLLO DEL PESO INTENSIVE

Armonia del Corpo a partire da 10 notti

- Introduzione al programma
- Visita energetica iniziale
- Colloquio medico intermedio
- Check up Anti-aging (stress ossidativo)\*
- Consulenza nutrizionale con prescrizione della dieta specifica
- Colazione, pranzo e cena con menù dietetico personalizzato (per 10 giorni)
- Fitoterapia personalizzata
- 1 scrub energetico corpo
- 1 massaggio energetico corpo Lefay SPA drenante o anticellulite
- 1 massaggio energetico corpo detossinante Lefay SPA *La Luce oltre la Nebbia* (corpo-viso con coppettazione)
- 2 tuina dimagranti *L'Armonia*
- 3 fito-impacchi con fango aromatico specifico Lefay SPA
- 2 trattamenti di moxibustione
- 2 agopunture specifiche
- 2 riflessologie plantari energetiche specifiche Lefay SPA
- 3 lezioni personalizzate con personal trainer 30 min.
- 2 idro-aromaterapie energetiche con oli essenziali
- 1 lago salino *La Luna nel Lago*
- 1 passeggiata guidata nel giardino energetico-terapeutico
- 2 attività di riequilibrio fisico energetico (Stretching dei Meridiani)
- Accesso al Mondo Lefay SPA
- Colloquio finale con consigli di mantenimento

€ 3.290,00 (soggiorno escluso)

\*consigliato, a pagamento