

Učinkovito v boju proti kilogramom in holesterolu

Med glavnimi krivci za povečanje škodljivega ter zmanjšanje koristnega holesterola sta predvsem neustrezna prehrana in prevelika telesna teža. V centru Vitarium Spa&Clinique v Krkinih Termah v Šmarjeških Toplicah vam v boju s holesterolom in kilogrami ponujajo učinkovito rešitev – program **SlimFit**.

SlimFit je na medicinskih spoznanjih zasnovan program hujšanja in vzdrževanja normalne telesne teže, ki ne obljublja čudežnih mer v čudežno kratkem času. Namesto tega zagotavlja učinkovito spremembo načina življenja s pomočjo zdrave prehrane in redne telesne dejavnosti, kar ščiti pred nastankom bolezni srca in žilja, povečanjem holesterola, vodi do zdravega telesa, ob tem pa prinaša tudi trajno lepo postavo.

SlimFit se začne s celostnim pristopom in individualno obravnavo vsakega udeleženca. Strokovnjakinja za prehrano in osebni trener s pomočjo vrhunskih diagnostičnih postopkov (*futrex*, *kardiotest* in *fotoanaliza*) na podlagi začetne analize zdravstvenega, prehranjevalnega in kondicijskega stanja za vsakogar posebej pripravita predlog osebnega jedilnika in programa telesne vadbe.

Udeleženec nato predlog dopolni s svojimi željami glede (ne)priljubljene hrane in telesnih dejavnosti, kar je bistvenega pomena za dobro počutje in s tem boljši končni rezultat. SlimFit se nadaljuje z *vodno aerobiko*, *pilatesom* in v Sloveniji manj znanim, a najbolj dodelanim fitness sistemom na svetu *pace*. Vse to spodbuja porabo maščob kot vira energije in enakomerno obremenjuje vse mišične skupine, kar omogoča oblikovanje lepega telesa.

Ker je vsak začetek težak, so na voljo posebne terapevtske storitve, ki pomagajo pri »kurjenju« maščob. Z *infrardečo lipolizo* jih globinsko ogrevajo in pospešujejo njihovo razgradnjo, z *biokibernetsko stimulacijo* celicam na podlagi računalniškega izračuna njihove energijske ravni dovajajo potrebno energijo, z *aromamasažo* spodbujajo presnovo, z naravnimi izdelki za *nego telesa* pa ob pomoči grelne blazine izboljšujejo prekrvavitev podkožnega tkiva.

Postopno kakovostno hujšanje in hkratno izobraževanje gosta, kako z zdravim življenjem nadaljevati tudi doma, zagotavljata dolgoročni uspeh, ki dokazuje, da je za zmago v boju s kilogrami in holesterolom včasih treba zamenjati zgolj pristop.

Informacije:

Terme Šmarješke Toplice

Tel. 07/ 38 43 400

vitarium@terme-krka.si, www.terme-krka.si