

Terviseteraapia Estonias õpetab oma tervist hindama.

Tekst: Spa Estonia koostöös ETTA-ga
Pildid: Spa Estonia

Et hoolitseda oma keha heaolu eest, peaksime tervisele lähenema terviklikult. See hõlmab puhast ja tervisele parimat toitu, piisavalt füüsilist aktiivsust ning ennast säästvat positiivset mõtlemist. Kuna üks ilma teiseta edule ei vii, on vaja hea tervise saavutamiseks arvestada nende kõikide aspektidega. Estonia Spa on viimastel aastatel aktiivselt uurinud erinevaid viise, kuidas lisaks lõõgastavatele spaa pakettidele oleks võimalik panustada oma klientide tervislikule heaolule.

Terviseteraapia Estonias

Lähtudes nendest uuringutest ja koostööst Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooniga (ETTA), töötasime välja uude Terviseteraapia programmi, mis on edasiarendus Estonia varasemast Läänemere Dieedikuurist. Uues programmis järgime Harvardi tervisliku toitumise püramiidi ning üle maailma viimastel aastakümnetel läbi viidud teadusuuringuid toitumise vallas.

Asenda halb kalor heaga ja kehakaal langeb, enesetunne paraneb ning terviseprobleemid taanduvad!
Siiski, milline on hea ja milline halb kalor?
Kas kuskil juhendatakse, kuidas täpselt käituma peaks?

Soovitame süüa regulaarselt viis korda päevas ning võtta endale prioriteediks toidu kvaliteedi, mitte kaloraazi. Sealhulgas jagunevad toidukorrad kolmeks põhiliseks ja kaheks ooteks. Seda tendentsi peaksid järgima kõik tervislikud toitujad, ka need, kes soovivad kaalu langetada. Samuti tuleks tarbida mahetoitu ning võimaluse korral Eestimaal kasvanud toorainetest valmistatud toite.



Heaks alguseks oma toidusedeli korrigeerimisel on toitule seemnesegu lisamine. Seemnesegu sisaldab väga kasulikke Omega 3,6 ja 9 rasvhappeid. Need rasvhapped on kasulikud nii ajule, veresoontele kui ka südamele.

Kasulik tähelepanek: kombineeri omavahel 50% ulatuses linaseemneid ning teise poolena kasuta seesami, päevalille ja kõrvitsa seemneid. Jahvata segu ja lisa salatitele, kastmetele.

Toiduainete sobivus on väga individuaalne ning seda on võimalik testida. Estonia Spa Terviseteraapia paketi üheks osaks on toidutalumatus test ning sellest lähtuvalt antakse kliendile



individuaalseid soovitusi. See on väga kasulik kaalulangetajatele, sest süües organismile talumatuid toiduaineid, ei saa ka kaal langeda.

PROOVI SINAGI

Lisaks toitumishooldustele pakub Terviseteraapia Estonias ka palju aktiivseid juhendatud tegevusi, loomulikult ka Estonia Termide sauna ja basseinikeskuse piiramatut kasutust. Samuti pakume stressi peletavaid ja energiat andvaid lõõgastusprotseduure. Paketile annavad lisaväärtust erimenüü järgi valmistatud road. Nende toitade valmistamisel on järgitud tervisliku toitumise kuldreeglit: toit peab olema mõõdukas, mitmekesine ning tasakaalustatud.

Kui paketi plussidele veel lisada kuurortlinna Pärnu võluvad pargid ja omasoodu kulgev rahulik elutempo, peaks terviseteraapia pakett olema nauditav kõigile.

Pakume paketti kahes pikkuses – 4 päevane pakett neljapäevast pühapäevani ja 7 päevane pakett pühapäevast laupäevani. Terviseteraapia pakett sisaldab toidutalumatus testi 32 toiduainele koos toitumishooldaja konsultatsiooniga, tasakaalustatud erimenüü järgi valmistatud toite 3 korda restoranis koos 2 vahepalaga, erinevaid terviseuuringuid, lõõgastusprotseduure ning igale kliendile antakse kaasa materjale tervislikust toitumisest. Terviseteraapia pakett Estonias ootab Sind!

Tagasiside Estonia dieedipaketi klientidelt:

"Sain tõestust sellest, et nädal aega õiget toitumist aitab normaliseerida veresuhkru ja kolesterooli taset. Väsimusest sain lahti kui toidutalumatus test kinnitas minu kahtlust organismi piimatalumatuse osas. Nüüd on väga hea tunne ja Estonias saadud teadmistega on lihtne õigele teele püsima jääda."

Margit (59a) Tartust.

"Toidutalumatus test andis mulle väga palju uut infot minu organismi kohta. Estonia Spast koju minnes järgisin saadud soovitusi ning kolme nädalaga langes minu kaal 6 kg, kuigi ei tundnud kunagi nälga. Sõin lihtsalt seda, mis ei koorma mu keha. Ma tunnen ennast suurepäraselt. Loomulikult on harjumuste muutmine raske, aga kui algus tehtud, on enda üle uhke tunne ja enesetunne super. Teistelegi julget pealehakkamist."

Aino (45a) Võrust, 23.08.2010

"Otsisime abikaasaga nädalast puhkusepaketti Pärnus ja sattusime Estonia Spas pakutud dieedikuurile. Ootasime aktiivset puhkust ja seda ka saime. Lisaks palju informatsiooni oma tervise kohta ja häid soovitusi toitumise alal. Lisaks tõestas Pärnu end taas, imeilus ja rahuliku tempoga igal aastaajal."

Romek ja Tiia Tallinnast.

Alates 2011 jaanuarist

Terviseteraapia Estonias

Sina, kelle jaoks on oluline stressist vabanemine, personaalne toitumishooldamine ja kehakaalu normaliseerimine, oled oodatud! See pakett on loodud Sulle!

Terviseteraapia Estonias on pakett, mis on välja kasvanud ja edasi arendatud varasemast paketist Läänemere Dieedikuur Estonias. Toetudes klientide soovidele ja meiepoolsetele kogemustele, pakume 2011 aastast lisaks pikale paketile (6 ööd/7 päeva) ka lühikest nädalavahetuse Terviseteraapia paketti (3 ööd/4 päeva).

Terviseteraapia Estonias ootab Sind!



Selle sooduskupongiga
Terviseteraapia pakett -10%

Palun säilita kupong, võta see Estoniasse tundes kaasa ja broneerides teavita sellest meie müügiosakonda.

INFO JA BRONEERIMINE:
Estonia Medical Spa Hotel
Tammsaare 4a, Pärnu
+372 44 76 905
sales@spaestonia.ee
www.spaestonia.ee

