

ФИТО ТУР «Байкальский детокс - 2022»

Стоимость: 35 000 рублей

О ТУРЕ.

Наш уникальный СМАРТ-тур на Байкале – это реальная возможность осознанного погружения в современные методы рационального подхода к питанию и тренировкам на побережье чистейшего озера в мире, с его располагающей к положительным переменам энергетикой и чувством бесконечной свободы от суеты мегаполиса и стрессов, так мешающих взять себя в руки. Экспресс-погружение и четкие рекомендации профессионалов станут прекрасным бонусом к возможности посетить Байкал и насладиться его красотой в компании единомышленников с пользой для души и тела, без сожалений о набранных за отпуск лишних кг.

Питание: Завтрак, Обед, Ужин

Размещение: Двухместное

Сложность: 2 из 5

Группа: до 14 человек

Продолжительность: 4 дня/ 3 ночи

Даты тура:

04-07.08

11-14.08

18-21.08

25-28.08

1 день. (Чт)

08.30-09.00 - Встреча в аэропорту г. Иркутска (знакомство с командой)

09:00 - Завтрак

10.00 – Первый ПП завтрак (Эпифана клуб)

Азы понимания расчетов КБЖУ для каждого, выбор продуктов на день и ответ на главный вопрос – как можно питаться в ресторанах и не нарушать привычный режим!

11.00 - Экскурсия в Тальцы, лекция по основам рационального питания на берегу Байкала.

(Если вдруг будет плохая погода, то в лекцию проведем в ресторане.)

Нас ждет уникальная локация, место, где собраны под открытым небом этнографические экспонаты, именно здесь мы сможем прогуляться после завтрака порядка 5 км, сжечь необходимое количество калорий и разобраться в проблемах перенасыщения современного человека.

13.00 - Выезд в п. Листвянка

Центр Байкала, где каждый сможет ощутить прилив сил и энергетический баланс.

14.00 - Заселение в отель «Маяк»

14.30 – Обед

Основа программы – соблюдение режима питания, вот почему важно не голодать, а вовремя пополнять энергетические запасы. Основы тайминга при снижении веса, питьевой баланс и правила метаболизма.

«Я то, что ем!» - Лекция о возможностях интервального питания, выбор программы для себя и риски при неправильных диетах.

15.30 – Свободное время

Здоровый дневной сон, либо посещение сувенирного рынка, нерпинария или лимнологического музея (по желанию).

19.00- Ужин

Рациональный подход поможет сформировать пригодные для длительного использования навыки, а не создаст ненужный дополнительный стресс организму.

19.30 - Подсчет КБЖУ, выбор программы индивидуального питания, работа с нутрициологом.

Важная часть нашего путешествия – учет возраста, активности и конечно вопросы негативного опыта.

21:00 - Вечерняя растяжка (медитация), активация организма и расслабление после насыщенного дня.

Транспорт: Toyota Hi-Ace / Mercedes Sprinter/ аналог

Размещение: Гостиница «Маяк»

Питание: Завтрак, Обед, Ужин

Гид: да

2 день. (Пт)

08.30 – Утренняя йога и работа на мышцы кора. (на крыше Маяка)

Начнем утро второго дня с жиросжигающей тренировки! Именно после продолжительного сна организм готов к активному расходованию жира, в момент, когда уровень гликогена минимален, а сахар в крови не дает возможность инсулину запасать впрок.

09.30 – Завтрак

Проверка усвоения навыков по подсчету каллоража, выбор блюд и правила использования приложений, способных поддержать нас в первоначальный адаптационный период.

10.00 - Трекинг ББТ (10 км)

Первое и основное испытание себя и собственной воли! Поход по красивейшей тропе вдоль Байкальского побережья, единение с природой и формирование навыка чувствовать собственные потребности! Чувство гордости за пройденные 16 км и невероятные локации с фотозонами, созданными самой природой.

14:00- Обед в виде пикника.

16.00 – Ланч в Маяке.

Чувство настоящего голода, а не подмена его, отвыкаем от привычки есть и начинаем работать над осознанностью.

17.00 - Отдых, индивидуальная работа с наставником, обсуждение и корректировка программы питания, возможные ошибки и способы нивелировать последствия срывов. Отказ от чувства вины за неудачи и обсуждение проблем неправильно выработанного пищевого поведения.

19.00 - Ужин

19.00-20.00- Вечерняя растяжка (медитация)

Транспорт: Нет. Трекинг.

Размещение: Гостиница «Маяк»

Питание: Завтрак, Обед, Ужин

Гид: да

3 день. (Сб)

07.30 - Утренняя растяжка. После активного второго дня мышечная усталость требует легкой разминки и привития навыка начинать каждый свой день с физической активности!

08.00 – Завтрак.

Записываем продукты, разбираем правильность выбора и учимся читать этикетки! Скрытые угрозы ПП брендов и фитнес-питания! Что важно знать о фитнес-индустрии и в чем ошибка новичков, полагающих что обезжиренные продукты с сахарозаменителями не являются угрозой для здоровья.

11.00 –Силовая функциональная тренировка.

Работа с собственным весом и круговая тренировка для развития силовой выносливости.

Подбор тренировок для каждого и работа над техникой упражнений.

14.00 – Обед в виде пикника (еда с Маяка) на веранде отеля.

16.00 – Отдых. Свободное время.

18.00 - Ужин

19.00 – 21.00 – Баня

Сибирское здоровье — это следствие правильно привитых навыков, именно сибирская баня с традиционными чаями из особых трав – чабрец, Саган-Дали, дают силу и способствуют иммунитету местных жителей! Взять лучшее от этого вечера и насладиться ощущением собственной наполненности.

Транспорт: Нет. Трекинг.

Размещение: Гостиница «Маяк»

Питание: Завтрак, Обед, Ужин

Гид: да

4 день. (Вс)

06.00 – Завтрак

07.00 – Настало время прощаться с Сибирью! Будет организован трансфер до аэропорта, к вашему рейсу.

Транспорт: Индивидуальный трансфер.

Размещение: Гостиница «Маяк»

Питание: Завтрак

Гид: да

В стоимость тура входит:

- экскурсионное обслуживание
- безопасный трансфер
- все входные билеты и рекреационные сборы
- размещение в двухместных номерах лучшей гостиницы Листвянки
- трехразовое питание
- консультация нутрициолога с выбором программы индивидуально питания
- подбор тренинга для каждого с учетом особенностей организма.

В стоимость тура не входит:

- авиа и ж/д билеты
- сувенирная продукция