

Вы пробовали диету 16:8?

# Программа TOP FIT & SLIM 16:8

5.1. – 21. 12.2025

Гранд Отель Рогашка **★★★★SUPERIOR**

## ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕРИОДИЧНОГО ГОЛОДАНИЯ

**1. Вы регулируете питание и голодание по своему графику.** Если пропуск завтрака вас не устраивает, вы можете есть с семи утра до трех часов дня, а затем пропустить ужин. Во время голодания можно пить черный кофе и чай, потому что кофеин подавляет чувство голода, облегчая голодание.

**2. Поскольку вся энергия (то есть калории) расходуется за более короткое время,** одним из преимуществ также является тот факт, что вы можете есть немного больше еды, и в результате вы будете более сытыми, чем если бы вы ели три раза меньше еды в течение всего периода. день. Конечно, это не значит избиение! Можно только быть немного снисходительнее.

**3. Даже если вы пропустите завтрак,** вы все равно можете есть продукты, которые вы обычно едите за завтраком и которые любите, просто отложите их до обеда.

**4. Пройдя первую неделю голодания, вы не почувствуете голода** и удивитесь, почему все эти годы вам нравился пропущенный прием пищи.

**5. Меньше вздутия живота,** ваши мысли станут яснее, а голова и тело станут легче.



### Программа включает:

- 7 | 14 | 21 ночей в выбранном номере
- **Специальное диетическое и плановое питание при прерывистом питании,** в услуги кейтеринга входит питание по графику, о котором вы будете проинформированы по прибытии в отель.
- Бесплатный вход в **VIS VITA Spa & Beauty** термальный бассейн, сауны отеля и фитнес-зал отеля
- 1 раз в день полотенце и простынь в Vis Vita Spa & Beauty
- Использование махрового халата
- Бесплатный вход в термальные крытые и открытые бассейны на Рогашка Ривьере (с апреля по октябрь)
- Бесплатный Wi-Fi
- Бесплатный вход в казино HIT Fontana
- Развлекательная программа (водная гимнастика, гимнастика, скандинавская ходьба...)

### Программа TOP FIT & SLIM включает:

- **Общая консультация СПА-терапевта** в начале программы (возможность консультации врача-специалиста за дополнительную плату).
- Точный **биоимпедансный анализ тканей тела** (InBody 570) в начале и в конце программы.
- Индивидуально адаптированный **план питания.**
- **Питьевой курс с минеральной водой «Донат».**

### Терапии:

	7	14	21	дней	
1x	2x	3x	Пилинг тела и обертывание водорослями для похудения	50 min	
2x	4x	6x	Ванна для детоксикации	20 min	
3x	6x	9x	Антицеллюлитный массаж	20 min	
3x	6x	9x	Глубоко очищающая терапия Aromawickel	40 min	
2x	4x	6x	Прессотерапия	20 min	
1x	2x	3x	Медицинский массаж глубоких тканей	50 min	

**12x 24x 36x**

- **Активности:** омолаживающие упражнения, нордическая ходьба, упражнения в воде, инфракрасная и парная, финская сауна.

ROGASKA RESORT – GRAND HOTEL ROGAŠKA | SLKI d.o.o. | Zdraviliški trg 11 | 3250 Rogaska Slatina | Slovenija

T: +386 3 811 2000 | E-mail: info@rogaska-resort.com | www.rogaska-resort.com

Вы пробовали диету 16:8?

**В СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ включена:**  
специальная диета и процедуры, адаптированные к периоду.

**ГРАНД ОТЕЛЬ РОГАШКА** ★★★★★SUPERIOR

<b>7 дней</b>	Двухместный номер	Single use номер
<b>КОМФОРТ   ПРЕМИУМ номер</b>	<b>1.501 евро</b>	<b>1.676 евро</b>
<b>14 дней</b>	Двухместный номер	Single use номер
<b>КОМФОРТ   ПРЕМИУМ номер</b>	<b>2.903 евро</b>	<b>3.253 евро</b>
<b>21 дней</b>	Двухместный номер	Single use номер
<b>КОМФОРТ   ПРЕМИУМ номер</b>	<b>4.255 евро</b>	<b>4.780 евро</b>

Цены указаны в евро на человека / на пакет. С учетом НДС.

**КАРТА ЛОЯЛЬНОСТИ  
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ**

При начале использования программы,  
в первое воскресенье каждого месяца.

**-10% скидка**

**Доплаты:**

- Туристическая такса: **3,00 евро** с человека в день, на детей (7 - 17,99 лет): **1,50 евро** с человека в день
- Единовременный регистрационный взнос: **2,50 евро** на человека / регистрацию (взрослые и дети от 12 лет)
- Доплата за консультацию врача-специалиста (по предварительному заказу): **60 евро**
- Доплата за номер с видом на парк / человека в день: **10 евро**
- Доплата за одноместный номер: КОМФОРТ (15м2) **10 евро / день** | ПРЕМИУМ парк **25 евро / день**
- Доплата за Премиум Сьют | парк **70 евро / человека в день** | Single use **120 евро / человека в день**

**Общие условия:**

- Количество номеров ограничено. Мы оставляем за собой право на изменение цен.
- Бронирование можно бесплатно отменить за 7 дней до прибытия в отель.
- В случае отказа за 1 - 6,99 дней до прибытия мы взимаем 30% от суммы заказа.
- В случае отмены в день прибытия, сокращения срока бронирования или незаезда взимается полная стоимость бронирования
- Отмена бронирования и специальные предложения действительны в соответствии с ПРЕЙСКУРАНТОМ на 2025 год (действует с 5. 1. 2025 - 21. 12. 2025 года).
- Другие дополнительные сборы взимаются в соответствии с прейскурантом на 2025 год.
- Цены действительны с 1. 8. 2024.

**GRAND HOTEL ROGAŠKA** ★★★★★SUPERIOR

info@rogaska-resort.com

Tel: 03 811 2000 | www.rogaska-resort.com

ROGASKA RESORT – GRAND HOTEL ROGAŠKA | SLKI d.o.o. | Zdraviliški trg 11 | 3250 Rogaska Slatina | Slovenija

T: +386 3 811 2000 | E-mail: info@rogaska-resort.com | www.rogaska-resort.com