

Dimagrire nel Sannio

Percorsi personalizzati per ritrovare
il proprio equilibrio in natura.

LA
PAMPA
RELAIS 



Dimagrire nel Sannio

Percorsi personalizzati per ritrovare il proprio equilibrio in natura.

L'approccio medico scientifico

La Pampa Relais è un luogo dove l'equilibrio tra l'ambiente circostante e le attività di spirito e corpo inducono ad una salutare dieta naturale con risultati sorprendenti.

Il percorso mira al ripristino dell'armonia dell'individuo attraverso un ritorno ai propri bioritmi nella sfera della nutrizione, del movimento e del confronto con altri pazienti alla ricerca di un giusto equilibrio, anche nel rapporto veglia-sonno.

A tal fine è previsto un incontro quotidiano con uno psicologo esperto di disturbi psicosomatici del tono dell'umore e stress correlati integrando l'utilizzo di dispositivi che lavorano sulle frequenze elettromagnetiche.

Le Attività di Analisi

Prevedono il prelievo del sangue per i principali indicatori, visita cardiologica ed ecocardiogramma con ecografo multidisciplinare sonda lineare, convex e cardiologica, body scan fit e test genetico grazie al quale è possibile pianificare un percorso su misura di *remise en forme* che vada oltre la durata del soggiorno.

Gli Allenamenti

Sessioni di ginnastica con esercizi con tute EMS che, attraverso piccoli elettrodi posizionati su tutta la pelle o sui principali gruppi muscolari, imitano l'azione e sistema nervoso centrale stimolando elettricamente l'armonia del fisico.

I Trattamenti

Nella SPA de La Pampa, tra le 3 piscine riscaldate, saune, bagno turco, docce emozionali e lame d'acqua, potrai seguire buona parte del programma di remise en forme con i diversi trattamenti corpo/viso e massaggi studiati appositamente per ristabilire il tuo equilibrio psicofisico.

L'Educazione Alimentare

Costituisce il punto di partenza di ogni percorso finalizzato alla correzione delle cattive abitudini alimentari che hanno come risultato l'aumento del grasso e le relative conseguenze. Durante il soggiorno si terrà un corso di cucina dietetica e diversi incontri con la nutrizionista per gettare le basi sul tema dell'educazione alimentare esperienziale che permette di raggiungere ottimi risultati senza mai rinunciare al piacere di cibi gustosi e ben cucinati.

La dieta Naturale/Alcalina

La dieta alcalina si fonda sul principio che l'eccesso di peso e ritenzione idrica sono riconducibili all'acidificazione dei tessuti. L'alimentazione ha la funzione di limitare fortemente la produzione di acidi e favorire quella delle basi, impedendo così l'acidificazione tessutale e contribuendo a mantenere in equilibrio il pH del sangue.

Adottare un'alimentazione alcalina aiuta quindi a depurare l'organismo dall'acidità, dannosa per le cellule, attraverso l'utilizzo di alimenti a pH basico/alcalino.

Il programma è caratterizzato da un regime alimentare naturale basato sull'impiego di un'ampia varietà di alimenti ad alto potere anti acido. Consente, insieme all'uso di acqua appositamente trattata, di perseguire una ottimale condizione di equilibrio acido/base, fondamentale per il buon funzionamento del nostro organismo.

Finalizzato ad aiutare l'organismo a depurarsi, è indicato anche per le persone senza particolari problemi di sovrappeso. L'educazione alimentare appresa alla Pampa durante questo percorso è un semplice ma valido e scientifico strumento di trattamento e prevenzione.





IL PERCORSO COMPRENDE:

- Soggiorno
- Incontro e consulenza con il nostro medico Tutor e il suo Team per la creazione del programma di trattamenti e del regime alimentare
- Assistenza e supervisione dell'équipe medica
- Trattamenti e massaggi SPA mirati
- Ginnastica EMS
- Ginnastica in acqua - idroterapia
- Sessioni di Yoga
- Controllo del peso attraverso una dieta ipocalorica e sana con un'attenzione particolare alla scelta di materie prime stagionali e locali
- Dieta su misura curata dalla Nutrizionista insieme allo Chef
- Somministrazione di acqua alcalinizzata

Contattaci per info e prenotazioni

T. +39 0824 944914

email info@lapamparelais.it