



villa astra
HISTORIC SPA HOTEL

ZDRAVSTVENE KONZULTACIJE & EVALUACIJA

HOLISTIČKO SAVJETOVANJE I EVALUACIJA - 90 min / 640 kn

Sveobuhvatna, holistička procjena Vašeg stanja koja obuhvaća skrivene uzroke od kojih nastaju alergije, kronične boli, probavni problemi, poremećaji imunološkog sustava, srčane bolesti, kronični umor, artritis i drugo. Savjetovanje se odnosi na način kako se nositi s takvim životnim izazovima i kako kroz njih učiti o svojoj individualnosti, i zašto se takva stanja uopće pojavljuju.

Uz vodstvo wellness instruktora učite kako uspješno svladavati spomenuta fizička stanja pomoću usredotočavanja na aspekte svog bića koji su možda ignorirani ili zaboravljeni.

Pomoći ćemo Vam da ponovno osvijestite sve važne životne aspekte, posebice fizičko zdravlje, mentalnu jasnoću, raspoznavanje emocija, duhovne vježbe, sustav vjerovanja i kreativni potencijal. Na kraju ćemo Vam preporučiti široki spektar različitih tretmana.

-UPITNICI

Koristimo različite vrste upitnika kako bi utvrdili Vaše psihičku, emocionalnu i duhovnu osobnost.

-BMI (Indeks tjelesne težine)

Indeks tjelesne težine je broj koji se izračuna uz pomoć visine i težine. Često je vrlo pouzdan indikator tjelesne masnoće za mnoge ljude i koristi se kako bi se otkrili razni zdravstveni problemi.

NAČIN PREHRANE I NUTRICIONIZAM - 50 min / 470 kn

I konvencionalna medicina priznaje vodeću ulogu koju način ishrane ima u zdravlju čovjeka. Pravilna ishrana osnažava našu sposobnost nošenja sa stresom i pomaže imunološkom sustavu.

U Vili Astri možete unaprijediti svoje znanje o nutricionizmu, bilo da ste već stručnjak o hrani ili samo učite o principima zdrave ishrane.

Wellness instruktor će Vas voditi u izboru hrane i odabiru dodataka ishrani u svrhu liječenja i vaše cjelokupne zdravstvene dobrobiti.

ZNANJE I SVJESNOST O TJELESNOJ TEŽINI - 120 min / 940 kn

Konzultacija obuhvaća 2 dijela u kojima se određuju nutricionističke strategije za postizanje i očuvanje zdrave i optimalne tjelesne težine.

1. DIO – Nutricionist se informira o razvoju i promjenama u vašoj tjelesnoj težini, trenutnom načinu i navikama u ishrani, načinu života i zdravstvenim tegobama koje utječu na tjelesnu težinu.
2. DIO – Za Vas se izrađuju individualni meniji koje nutricionist preporučuje, uključujući naputke kako kontrolirati glad i veličinu obroka.

CVJETNE ESENCIJE - 50 min / 470 kn

Uz opuštajuće cvjetne mirise naučite kako se relaksirati, otpustiti materijalne i emocionalne ovisnosti, pretvoriti bolest u priliku za učenje i dublje se posvetiti životu.

OVLADAVANJE STRESOM - 50 min / 470 kn

Ako tražite odgovor kojim jednostavnim metodama prevladati stres, onda je ovaj tretman upravo za Vas. Istražit ćemo kako stanje uma utječe na način disanja, napetost mišića i ponašanje. Naučite tehnike kojima se povećava sposobnost nošenja sa uzročnicima stresa, te vježbu za opuštanje i koncentraciju.

DETOKSIFIKACIJA I ČIŠĆENJE - 50 min / 470 kn

Ovaj tretman će Vam pokazati kako na efektivan i siguran način postići detoksifikaciju i čišćenje organizma. Za Vas će se izraditi specifikacija tehnika i principa za dijetu na osnovi posta i konzumacije prirodnih sokova.

VJEŽBE I KRETANJE - 50 min / 470,00 kn

Želite li započeti s novim programom vježbanja, popraviti držanje tijela i pokretljivost, ili reducirati određena bolna stanja, u Vili Astri možete učiniti prvi korak. Nakon razgovora s wellness instruktorom o Vašoj osobnoj snazi, mogućnostima, prilagodljivosti, vitalnosti ili nekoj drugoj temi o kojoj želite saznati više, izradit će Vam se osobni plan i program vježbanja kojeg možete primjenjivati i nakon povratka s odmora.