

# Omiljeni program za odabir:

## FITNESS INTENSIVE ZA ODABIR

- **Fitness procjena**, 1x15 min.
- **Jedinstveni korektivni trening**, 2x45 min  
Personalizirani program za oblikovanje i jačanje tijela, u skladu s klijentovim odabirom

ILI

- **Fitness procjena**, 1x15 min
- **Outdoor Fit**, trening u maloj grupi s osobnim trenerom, 3x45 min

ILI

- **Fitness procjena**, 1x15 min
- **Lagano planiranje / Nordijsko hodanje**, 2x90 min
- **Intervalni trening u prirodi**, 2x45 min  
U malog grupi s osobnim trenerom

## SPA ZA ODABIR

- **Full Body Stone Scrub** – piling tijela, 1x25 min  
Vaš će terapeut nježno utrljati čistu morsku sol pomiješanu s organskim maslinovim uljem i nekoliko kapi hladno prešanog eteričnog ulja po izboru kako bi se omekšala, detoksicirala i hidratizirala vaša koža.
- **Organic À la Carte** - holistička masaža uljem, 1x25 min  
Tretman općenito potiče olakšanje kronične boli, migrena, nesanice, alergija i drugih uobičajenih oboljenja.

ILI

- **Life Force - Sportska terapijska masaža**, 2x25 min  
Osjetite kako se vaša energija budi ovom sportskom masažom tkiva za cijelo tijelo, koja uključuje drevne terapijske tehnike, stimulaciju akupresurnih točaka i lagano rastezanje.



Punta  
★★★★

Vitality Hotel

[www.losinj-hotels.com](http://www.losinj-hotels.com)

ILI

- **Piling cijelog tijela ekološkom morskom soli, 1x25 min**  
Vaš će terapeut nježno utrljati čistu morsku sol pomiješanu s organskim maslinovim uljem i nekoliko kapi hladno prešanog eteričnog ulja po vašem izboru kako bi se omekšala, detoksicirala i hidratizirala vaša koža.
- **Velostyle drenažna masaža, 1x25 min**  
Opuštajuća anti-stresna masaža koja primjenjuje elemente limfne drenaže (umjereni pritisak koji opušta mišiće i povećava fleksibilnost).

ILI

- **Anti-celulitna masaža, 2x25 min**  
Glavni je uzrok nastanka celulita slaba cirkulacija. Uzrokuju je problemi s cirkulacijom krvi i limfe te povećana količina toksina u masnom tkivu. Anti-celulitna masaža poboljšava cirkulaciju krvi i limfe i pomaže ispuniti tkivo detoksikacijskim kisikom.

## MEDICAL ZA ODABIR

- **Inicijalni medicinski pregled kože, 1x45 min**  
Pregled madeža

## NUTRI ZA ODABIR

- **Analiza sastava tijela SECA mBCA, 2x15 min**  
Medicinski analizator sastava tijela (mBCA) marke Seca, vašu težinu raščlanjuje u komponente relevantne za medicinske svrhe. To su ponajprije masa masnoća, bezmasna masa, udio vode u tijelu (kojeg sačinjava izvanstanična voda i unutarstanična voda) i masa skeletnih mišića. Mjerenja obrađuje šest analitičkih modula te su predstavljena u lako-razumljivom grafičkom obliku.
- **Plan prehrane 1. tjedan**  
Odabir jelovnika od 1500/1800/2000 kcal.



Punta  
★★★★

Vitality Hotel

[www.losinj-hotels.com](http://www.losinj-hotels.com)