

TheLifeCo®  
HOLISTIC WELLBEING  
SHARM EL-SHEIKH



## ИНФОРМАЦИЯ

• ПОДХОД TheLifeCo •  
О НАШИХ ПРОГРАММАХ

• FAQ  
• Перед заездом: Пре-детокс

[www.thelifeco.com](http://www.thelifeco.com)

# ПРИНЦИПЫ THELIFECO

В компании TheLifeCo мы стремимся обеспечить нашим гостям физическое, эмоциональное и психическое благополучие. Имея более чем 18-летний опыт работы в индустрии оздоровления, мы помогли более 40 000 гостям по всему миру обрести более счастливую и здоровую жизнь благодаря комплексному оздоровлению во всех аспектах.

Мы знаем, что высокая концентрация токсинов и загрязняющих веществ в нашей повседневной жизни может привести к повреждению клеток и различным заболеваниям, если не происходит эффективного очищения организма посредством детоксикации. Именно поэтому путь к здоровью начинается с очищения! Наш комплексный подход, охватывающий тело, разум и дух, направлен на содействие исцелению и усилению естественных детоксикационных и восстановительных способностей организма.

В центрах TheLifeCo мы предлагаем научно обоснованные и отмеченные наградами программы, обеспечивающие естественный способ детоксикации организма. Наши программы детоксикации под руководством специалистов различаются в зависимости от потребностей каждого клиента. Наша команда специалистов по оздоровлению работает сообща, чтобы обеспечить наилучшее руководство и услуги, гарантируя нашим клиентам достижение оптимального здоровья и хорошего самочувствия.

## 4 ОСНОВЫ ХОЛИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА

### ПИТАНИЕ

Путь к трансформации начинается с комплексного очищения организма и здорового питания. Наши программы детоксикации и здорового питания разработаны, чтобы поддержать вас на этом пути.



### ГИБКОСТЬ ТЕЛА

Гибкость — ключ к успешному процессу выздоровления. Наш разнообразный спектр занятий учитывает различные уровни гибкости, позволяя вам выбрать то, что лучше всего подходит вашему телу и потребностям.



### РАЗУМ

Мы помогаем вам очистить разум посредством практики осознанности, формируя позитивное мышление и намерение для личного роста и трансформационных изменений в жизни.



### СРЕДА

Мы хотим, чтобы вы чувствовали себя комфортно и непринужденно во время программы. Именно поэтому мы создаем успокаивающую и оздоровительную атмосферу, повышающую эффективность вашего пребывания в клинике.



# 4 ОСНОВЫ ХОЛИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА



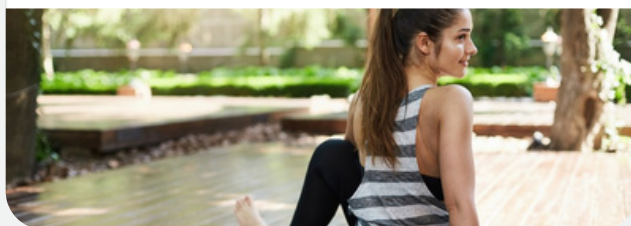
## ПИТАНИЕ

- ✓ Сыроедческая веганская кухня
- ✓ Органические фрукты и овощи, продукты с высокой питательной ценностью, полезные соки
- ✓ Витамины и минералы, антиоксиданты
- ✓ Травы и специи
- ✓ Натуральное питание
- ✓ Очищение от токсинов
- ✓ Клеточная регенерация



## ГИБКОСТЬ

- ✓ Улучшение физической формы, подвижности, силы и баланса, осанки, здоровья костей и мышц, молодости и энергии.
- ✓ Контроль веса
- ✓ Снижение жировой массы
- ✓ Крепкие суставы
- ✓ Жизненная энергия



## РАЗУМ

- ✓ Mental Wellness
- ✓ Reduced Stress
- ✓ Increased Awareness
- ✓ Improved Memory
- ✓ Better Focus
- ✓ Enhanced Mood
- ✓ Mental Clarity
- ✓ Emotional Wellbeing
- ✓ Cognitive Function
- ✓ Relaxation



## СРЕДА

- ✓ Психическое здоровье, снижение стресса, повышение внимательности, улучшение памяти, улучшение концентрации внимания, улучшение настроения, ясность ума, эмоциональное благополучие, когнитивные функции, расслабление.





# ПЛАНЫ ПИТАНИЯ

Мы предлагаем нашим гостям программы, разработанные с учетом их индивидуальных потребностей. Наши программы включают комфортное проживание в спокойной обстановке, детоксикацию и планы здорового питания, питательные добавки, оздоровительные терапии, а также физические, эмоциональные и медитационные мероприятия.

Наши программы здорового питания предлагают лечебное питание, приготовленное из свежих и высококачественных ингредиентов. Еда в наших программах не только улучшает ваше здоровье и самочувствие, но и очень вкусная!

## ДЕТОКС ПРОГРАММЫ

### МАСТЕР ДЕТОКС

Идеальная программа для очищения организма и здорового снижения веса



\*400-450 Ккал/день

### ЗЕЛЕНый СОК

Мгновенное ощелачивающее действие, способствующее восстановлению баланса вашего организма.



\*600-700 Ккал/день

### ЗЕЛЕНый САЛАТ

Идеально подходит для предварительной очистки организма, и для тех, кто хочет больше чем соковую диету



\*700-800 Ккал/день

### ВОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Наиболее эффективная программа по профилактике и лечению заболеваний.



\*0-50 Ккал/день

## ПРОГРАММЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### НИЗКО КАЛОРИЙНАЯ

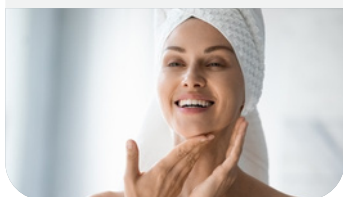
Идеально подходит для здорового, долгосрочного снижения веса с ограничением калорий



1200 Ккал/день

### ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

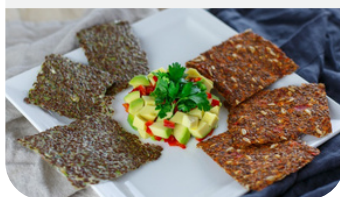
Для тех, кто стремится к улучшению пищеварения: отдых, обновление клеток и выведение токсинов.



\*800 Ккал/день

### КЕТОГЕННАЯ

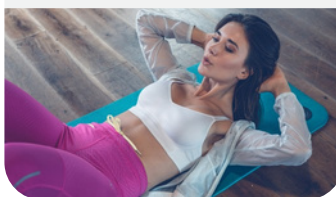
Основано на веганском кетогенном плане питания с целебными свойствами



1500 Ккал/день

### СТРОИНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Разработано для активного очищения и эффективного фитнеса



Суточная норма калорий может варьироваться в зависимости от потребности гостя

### СМУЗИ-ПРОГРАММА

Для тех, кто стремится к улучшению пищеварения: отдых, обновление клеток и выведение токсинов.



\*950 Ккал/в день

### СПОКОЙСТВИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Яркое, преимущественно сырое веганское меню, которое сочетает в себе вкус, сбалансированность и ощущение удовольствия без чувства вины





\*1000 Ккал/день














# РАСПИСАНИЕ на день по детокс программам

## МАСТЕР ДЕТОКС

(400-450 КАЛОРИЙ)

-  07:00 Утренняя прогулка
-  08:00 Шейк и травы
-  09:30 Динамическая йога или пилатес
-  09:30 Травы и сок из ростков пшеницы
-  11:00 Шейк и травы
-  12:30 Травы и Гималайская соль
-  14:00 Шейк и травы
-  14:00 Практики осознанности
-  16:00 Аквагимнастика или функциональная тренировка
-  17:00 Беседа о велнес и воркшоп
-  20:00 Практики движения и исцеления
-  20:45 Медитация/дыхательные практики











## ЗЕЛЕНЫЙ СОК (600-700 КАЛОРИЙ)

-  07:00 Утренняя прогулка
-  08:00 Укрепление иммунитета
-  09:30 Динамическая йога и пилатес
-  09:30 Щелочной смузи из ростков пшеницы, спирулины, крапивы
-  12:30 Щелочной смузи
-  14:00 Практики осознанности
-  15:30 Щелочной смузи и Сок ростков пшеницы ,Спирулина, крапива
-  16:00 Аквагимнастика или функциональная тренировка
-  17:00 Беседа о велнес и воркшоп
-  18:30 Щелочной смузи и пробиотики
-  20:00 Щелочной смузи
-  20:00 Практики движения и исцеления
-  20:45 Медитация/дыхательные практики

## ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ (700-800 КАЛОРИЙ)

-  07:00 Утренняя прогулка
-  08:00 Укрепление иммунитета
-  09:30 Динамическая йога или пилатес
-  09:30 Щелочной смузи и Сок ростков пшеницы ,Спирулина, крапива
-  12:30 Щелочной смузи
-  14:00 Практики осознанности
-  15:30 Щелочной смузи и Сок ростков пшеницы ,Спирулина, крапива
-  16:00 Аквагимнастика или функциональная тренировка
-  17:00 Беседа о велнес и воркшоп
-  18:30 Щелочной смузи и пробиотики
-  20:00 Щелочной смузи
-  20:00 Практики движения и исцеления
-  20:45 Медитация и дыхательные практики

## ВОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ















-  07:00 Утренняя прогулка
-  07:30 Анализ кетонов и сахара крови
-  08:00 Вода (pH 7.4)
-  09:30 Динамическая йога
-  09:30 Вода (pH 7.4) и гималайская соль
-  11:00 Вода (pH 7.4)
-  12:30 Вода (pH 7.4) и гималайская соль
-  14:00 Вода (pH 7.4)
-  14:00 Практики осознанности
-  15:30 Вода (pH 7.4) и гималайская соль
-  17:00 Вода (pH 7.4)
-  17:00 Беседа о велнес и воркшоп
-  18:30 Вода (pH 7.4)
-  20:00 Вода (pH 7.4)
-  20:00 Медитация и дыхательные практики
-  20:45 Медитация и дыхательные практики
-  21:00 Вода (pH 7.4)

\* Расписание, продолжительность мероприятий и содержание могут меняться в зависимости от сезона.












Чтобы узнать, какие оздоровительные мероприятия проводятся каждый день  
пожалуйста, ознакомьтесь со страницей «РАСПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ».

# РАСПИСАНИЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ













## НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ (1200 КАЛОРИЙ)

-  07:00 утренняя прогулка
-  08:00 Лимонад с каенским перцем, спирулина
-  09:00 Сыроедческий завтрак и пищеварительные ферменты
-  09:30 Динамическая йога и пилатес
-  12:00 Сыроедческий завтрак и пищеварительные ферменты
-  14:00 Практики осознанности
-  15:30 Перекус
-  16:00 Аквагимнастика или функциональная тренировка
-  17:00 Беседа о велнес и воркшоп
-  18:00 Сыроедческий ужин и пищеварительные ферменты
-  20:00 Практики движения и исцеления
-  20:00 Лимонад с каенским перцем
-  20:45 Медитация и дыхательные практики
-  21:00 Пробиотики








## ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ (800 КАЛОРИЙ)

-  07:00 утренняя прогулка
-  08:00 Лимонад с каенским перцем, спирулина
-  09:30 Динамическая йога или пилатес
-  12:00 Сыроедческий ланч и пищеварительные ферменты
-  15:30 Практики осознанности
-  16:00 Перекус
-  17:00 Аквагимнастика или функциональные тренировки
-  18:30 Беседа о велнес и воркшоп
-  20:00 Сыроедческий ужин и пищеварительные ферменты
-  20:00 Лимонад с каенским перцем
-  20:45

## КЕТОГЕННАЯ ПРОГРАММА 1500 КАЛОРИЙ














-  07:00 Утренняя прогулка
-  09:30 Кето завтрак и пищеварительные ферменты
-  09:30 Динамическая йога и пилатес
-  12:00 Кетообед и пищеварительные ферменты
-  14:00 Практики осознанности
-  15:30 Кето-перекус
-  16:00 Аквагимнастика или функциональная тренировка
-  17:00 Беседа о велнес и воркшоп
-  18:00 Кето-ужин и пищеварительные ферменты
-  20:00 Практики движения и исцеления
-  20:45 Медитация и и дыхательные
-  21:00 Пробиотик

## БУДЬ СТРОЙНЫМ И ЗДОРОВЫМ суточная норма калорий варьируется









-  07:00 Утренняя прогулка
-  08:00 Щелочной смузи из ростков пшеницы, спирулины, крапивы
-  09:00 Завтрак и пищеварительные ферменты
-  09:30 Динамическая йога и пилатес
-  11:00 Физическая культура
-  11:00 Протеиновый смузи
-  12:00 Обед и пищеварительные ферменты
-  14:00 Практики осознанности
-  15:30 Протеиновый смузи
-  16:00 Аквагимнастика или функциоанльная тренировка
-  17:00 Беседа о велнес и воркшоп
-  18:00 Ужин и ферменты
-  20:00 Зеленый протеиновый смузи
-  20:00 Практики движения и исцеления
-  20:45 Медитация и дыхательные практики
-  21:00 Пробиотики

Чтобы узнать, какие оздоровительные мероприятия проводятся каждый день пожалуйста, ознакомьтесь со страницей «РАСПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ».

## СМУЗИ ПРОГРАММА

-  07:00 утренняя прогулка
-  08:00 Смузи+2 шт спирулина, крапива
-  09:30 Динамическая йога или пилатес
-  09:30 Смузи
-  12:30 Смузи
-  14:00 Смузи, 2 шт. спирулина и крапива
-  15:30 Практики осознанности
-  16:00 Аквагимнастика или функциональная тренировка
-  17:00 Беседа о велнес и воркшоп
-  18:30 Смузи
-  20:00 Смузи и пробиотики
-  20:00 Практики движения и исцеления
-  20:45 Медитация и дыхательные практики

## СПОКОЙСТВИЕ И ЗДОРОВЬЕ

-  07:00 Утренняя прогулка
-  08:00 Лимнад с каенским перцем
-  09:00 завтрак
-  09:30 Динамическая йога или пилатес
-  12:00 Питательный боул и энзимы
-  14:00 Практики осознанности
-  15:00 Перекус
-  16:00 Аквагимнастика или функциональная тренировка
-  17:00 Беседа о велнес и воркшоп
-  18:00 Ужин и энзимы
-  20:00 Лимонад с каенским перцем и пробиотики
-  20:00 Практики движения и исцеления
-  20:45 Медитация и дыхательные практики







Чтобы узнать, какие оздоровительные мероприятия проводятся каждый день пожалуйста, ознакомьтесь со страницей «РАСПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ».

## ПОДДЕРЖКА ПРИ ДИАБЕТЕ







Эта программа подходит для людей с преддиабетом, диабетом 1-го и 2-го типа, а также для людей с ожирением/избыточным весом. Она делает упор на обучение и формирование здоровых привычек, помогая людям понять, как контролировать и устранять это заболевание.



### ДИАБЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ЗЕЛЕНый САЛАТ

-  08:00 Щелочной смузи
-  09:30 Щелочной смузи + шот из ростков пшеницы + водоросли и крапива
-  12:00 Зеленый салат и пищеварительные ферменты
-  15:30 Щелочной смузи + шот из ростков пшеницы + водоросли и крапива
-  18:30 Зеленый салат и пищеварительные ферменты
-  20:00 Пробиотики

### ДИАБЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ЗЕЛЕНый СОК

-  08:00 Щелочной смузи
-  09:30 Щелочной смузи + шот из ростков пшеницы + водоросли и крапива
-  12:30 Щелочной смузи
-  15:30 Щелочной смузи + шот из ростков пшеницы + водоросли и крапива
-  18:30 Щелочной смузи и пробиотики
-  20:00 Щелочной смузи

\* Для достижения эффективности программы лечения диабета рекомендуется проводить минимум 7 дней.

\* Схема программы представляет собой примерный день, количество часов занятий и содержание могут меняться в зависимости от сезона.



## ПРОГРАММЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Истинное здоровье выходит за рамки физического; это гармоничное сочетание психического, эмоционального и физического благополучия. Наши программы по оздоровлению психического здоровья разработаны для всех, кто стремится к позитивным внутренним изменениям.

Мы предлагаем спокойную, неклиническую обстановку, которая способствует личностному росту и развитию осознанности. Каждая программа тщательно разрабатывается с учетом уникальных потребностей каждого участника, фокусируясь на повышении осознанности и содействии личностному развитию.

Здесь, в безопасной и благоприятной обстановке, наши эксперты помогут вам понять как ваше внутреннее «я», так и окружающий мир, и предоставят вам стратегии преодоления трудностей на всю жизнь.



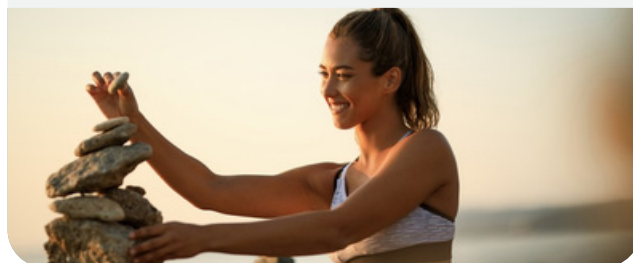
### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Если вы часто чувствуете себя подавленным, тревожным или злым, испытываете перепады настроения, теряете уверенность в себе или интерес к занятиям, которые раньше вам нравились, или испытываете симптомы депрессии, наша программа «Эмоциональное благополучие» создана для вас. Эта программа разработана экспертами, чтобы помочь вам восстановить эмоциональное равновесие и стабильность для улучшения качества жизни.



### УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Если вы испытываете стресс, пришло время излучать спокойствие, повышать уровень счастья и возвращать себе жажду спокойной жизни с помощью нашей программы «Управление стрессом». Эта программа разработана, чтобы помочь вам снизить уровень стресса и устойчиво уменьшить выгорание, одновременно повышая вашу концентрацию на том, что действительно важно для вас.




### СТИМУЛЯЦИЯ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Если вы часто чувствуете усталость, тревогу, испытываете проблемы с концентрацией внимания, боретесь с провалами в памяти или просто чувствуете умственную вялость, наша программа «Повышение умственных способностей» — для вас. Эта программа разработана для того, чтобы восстановить силы вашего ума и помочь вам организовать повседневную жизнь или добиться успеха в профессиональной деятельности.







# TheLifeCo Wellbeing Sharm El-Sheikh

## Стандартные услуги и процедуры

В TheLifeCo Sharm El-Sheikh мы предлагаем полный спектр стандартных услуг и терапий, направленных на укрепление физического, психического и эмоционального здоровья. Все эти услуги призваны помочь нашим гостям достичь оптимального благополучия во всех аспектах жизни.

**\* Все перечисленные ниже услуги и виды терапии включены в любую программу, к которой вы присоединяетесь.**

### • размещение

### • План детоксикации

Включает все программы: Мастер детокс, Зеленый сок, Зеленый салат, Водное голодание

### • Консультация врача

### • Консультация с велнес коучем,

### Анализ структуры тела 2 сеанса

До и после программы, чтобы оценить прогресс

### • Ежедневные клинче

#### Кислородная маска, Светотерапия

Кислородная терапия помогает повысить уровень энергии, а светотерапия Luminette увеличивает выработку гормонов счастья.

### • SPA доступно;

**\* \*\*Инфракрасная сауна, паровая баня, турецкая баня (самостоятельное пользование),**

#### турбозвуковая вибрационная терапия

- Инфракрасная сауна и паровая баня способствуют детоксикации, улучшению состояния кожи и сердечно-сосудистой системы.
- Турбозвуковая вибрационная терапия помогает расщеплять жировую ткань.
- Инверсионный стол улучшает здоровье позвоночника и кровообращение.

### • Бассейн и спортзал

### • Групповые упражнения

### • Йога и пилатес

### • Медитации и духовные практики

### • Различные обучающие сеансы

Темы, посвященные здоровому образу жизни.

### Безлимитные травяные чаи, детокс суп, тавяной холодный чай и а

Для поддержания электролитного баланса и нейтрализации кислоты в крови.

\* Дни, время и частота проведения мероприятий могут меняться в зависимости от сезона.

\*\* Наша спа-зона — это общественное помещение, которое регулярно убирается и проверяется в целях вашей безопасности. Мы просим вас поддерживать чистоту и порядок в общих зонах, чтобы всем было комфортно.

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕРВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
07:00 08:00	УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА	УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА	УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА	УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА	УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА	УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА	УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА
09:00 09:30							
09:30 11:00	Динамическая йога	Пилатес	Динамическая йога	Динамическая йога	Пилатес	Динамическая йога	Пилатес
11:00 12:00		Беседа о долголети					
12:00 13:00							
13:00 14:00							
14:00 15:00		Йога лица	Групповая терапия			Йога лица	
15:00 15:30							
15:30 16:00							
16:00 17:00	Аквагимнастика	Функциональная тренировка	Аквагимнастика	Функциональная тренировка	Аквагимнастика		
17:00 18:00	Воркшоп по сыроедению и правильному питанию	Беседа о долголети	Жизнь после программы	Здоровая осанка и здоровые привычки	Оздоровительные процедуры, биохакинг и внутривенное лечение (доктор Тарек)	Жизнь после программы	Вскусство преодоления трудностей
18:00 20:00							
20:00 20:45	Инь Йога	Йога лица	Восстановительная йога	Мягкая йога	Партнерская йога		
20:45 21:00	Медитация/дыхательные практики	Медитация/дыхательные практики	Медитация/дыхательные практики	Медитация/дыхательные практики	Медитация/дыхательные практики	Медитация/дыхательные практики	Медитация/дыхательные практики

Обратите внимание, что в последний момент возможны изменения в местах проведения мероприятий. Пожалуйста, уточняйте актуальную информацию на ресепшене.





**Daily Mail**

TheLifeCo ...

Они стремятся обеспечить максимальный комфорт. К этому относятся очень серьезно. Это видно по профессионализму персонала и, конечно же, по положительному результату, которого вы добиваетесь.

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

Окруженное уникальными природными чудесами, ваше путешествие станет незабываемым.

Здоровье становится еще более привлекательным. TheLifeCo преобразует ваш разум и тело, особенно если вы готовы привести в порядок свою жизнь и питание.

## ИНФРАСТРУКТУРА



ПЛЯЖ



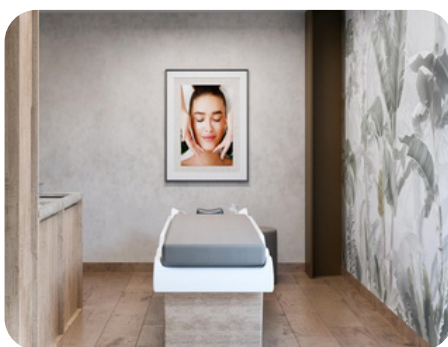
СМУЗИ БАР



РЕСТОРАН



ЗОНА ЙОГИ



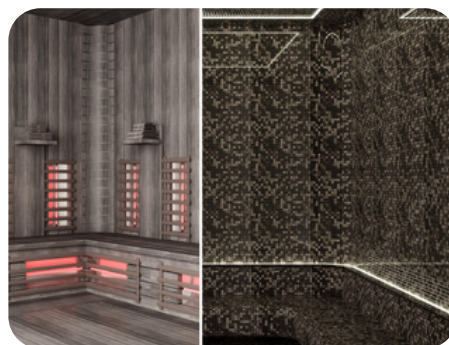
СПА И МАССАЖ



САД



КЛИНИКА И САЛОН  
КРАСОТЫ



САУНА И ПАРОВАЯ



## ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:

### • О THELIFECO ШАРМ ЭЛЬ ШЕЙХ

- КАК ДОБРАТЬСЯ
- РАЗМЕЩЕНИЕ

### • ДЕТОКС • ДО ВАШЕГО ПРИБЫТИЯ: ПЛАТЕЖИ И ПОЛИТИКА ОТМЕНЫ

#### О THELIFECO ШАРМ-ЭЛЬ-ШЕЙХ

##### В какой аэропорт мне следует прилететь?

Вы можете прилететь в международный аэропорт Шарм-эль-Шейха, который находится в 20 минутах езды от нашего центра на автомобиле.

##### Есть ли альтернативные аэропорты в этом районе?

Вы можете прилететь в международный аэропорт Шарм-эль-Шейха. По вашему запросу мы можем организовать трансфер из/в аэропорт.

##### Как мы можем встретить вас в аэропорту?

Если у вас международный рейс, пожалуйста, убедитесь, что вы выходите из аэропорта через международный терминал. Не выходите через внутренний терминал, если ваш рейс не внутренний. Когда вы окажетесь у нужного выхода, пожалуйста, найдите нашего представителя с табличкой TheLifeCo и вашим именем/данными о рейсе.

##### Какая погода в Шарм-эль-Шейхе?

В Шарм-эль-Шейхе жаркий пустынный климат, то есть здесь тепло и солнечно круглый год с очень небольшим количеством осадков. Вот сезонная разбивка:

Зима (декабрь–февраль): Приятно тепло, дневная температура около 20–25°C, ночи прохладнее, около 13–15°C. Идеально для активного отдыха на свежем воздухе.

Весна (март–май): Теплее, температура поднимается до 25–32°C, но все еще комфортно.

Лето (июнь–сентябрь): Очень жарко, температура около 35–40°C, ночи теплые. Бриз с Красного моря помогает, но может ощущаться сильным.

Осень (октябрь–ноябрь): Температура опускается до 25–30°C, что делает это время одним из лучших для посещения.

##### Какие виды деятельности доступны с учетом погодных условий?

Вы можете поплавать в бассейне/море, отправиться на прогулку на лодке, заняться водными видами спорта, пойти в поход и заняться йогой, а также воспользоваться фитнес-залом и спа-зоной. В нашем центре предлагается широкий спектр оздоровительных мероприятий.

##### Можно ли взять напрокат автомобиль, мотоцикл или велосипед?

В этом районе много пунктов проката автомобилей/мотоциклов, поэтому, если вы планируете арендовать автомобиль или мотоцикл, пожалуйста, возьмите с собой международные водительские права.

##### Как далеко находится пляж от центра?

Центр TheLifeCo Sharm El-Sheikh расположен на берегу моря и имеет собственный частный пляж.

### Какие типы номеров у вас есть?

Центр TheLifeCo Sharm El-Sheikh приветствует своих гостей 20 номерами, в том числе одним типом номеров в главном центре: стандартными номерами. Все стандартные номера (20 м<sup>2</sup>) имеют балкон и выход в сад.

### Какие удобства есть в номерах?

В наших номерах есть телевизор, сейф, фен и бесплатный Wi-Fi.

### Есть ли у вас Wi-Fi?

Да, бесплатный высокоскоростной Wi-Fi доступен в каждом номере и на всей территории комплекса.

### Есть ли у вас бассейн, и будет ли у меня время для отдыха?

Да, у нас есть бассейн, и каждый день вам будет предоставлено достаточно свободного времени, чтобы сходить на пляж, отдохнуть у бассейна или расслабиться в номере. Все мероприятия, лекции и демонстрации являются необязательными, поэтому вы можете планировать свое время у бассейна соответствующим образом.

### Могу ли я постирать белье на территории отеля?

Да, мы предлагаем услуги прачечной.

### Будет ли у меня свободное время для осмотра достопримечательностей?

Ваша программа включает в себя достаточно свободного времени для осмотра достопримечательностей. Мы можем скорректировать ваше ежедневное расписание, чтобы у вас было свободное время, если у вас запланированы какие-либо специальные экскурсии. Вы можете получить дополнительную информацию о различных мероприятиях и достопримечательностях на нашей стойке регистрации.

### Я хотел бы приехать со своей семьей, но в программе детоксикации буду участвовать только я?

В нашем центре в Шарм-эль-Шейхе ваши близкие могут проживать с вами в одном номере, не участвуя ни в каких программах. В этом случае будут применяться расходы на проживание и пользование услугами. К сожалению, детям младше 16 лет посещение центра запрещено. Если вашему ребенку больше 16 лет, он/она будет считаться дополнительным гостем.

### Можно привезти питомца?

Забывая о комфорте и благополучии наших гостей, мы не рекомендуем приводить с собой домашних животных.

## ДЕТОКС

### Почему мне нужна детоксикация/очищение?

В современной жизни мы подвергаемся воздействию загрязненного воздуха, стресса и малоподвижного образа жизни, потребляем обработанные продукты, добавки и многие другие факторы, приводящие к накоплению токсинов в нашем организме. Поэтому нам необходимо проводить детоксикацию как минимум два раза в год, чтобы вывести эти токсины. Детоксикация необходима для замедления старения и улучшения здоровья, снижения веса, повышения уровня энергии, улучшения качества кожи, улучшения качества жизни, повышения функциональности иммунной системы, профилактики хронических заболеваний и улучшения ясности ума и эмоций.

### Сколько дней должна длиться программа?

Вы можете проходить определенные виды детокс-программ в течение любого желаемого периода; однако для достижения эффективных результатов мы рекомендуем проходить программу минимум 3-4 дня, а для устойчивого результата – до 10 дней.

### Как выбрать подходящую программу детоксикации/здорового питания?

По прибытии в наш центр вас ждет подробная презентация от наших менеджеров программ детоксикации, посвященная программам и методам лечения. После анализа вашей медицинской анкеты вы начнете наиболее подходящую для вас программу. Кроме того, после презентации вам будет предоставлено расписание по часам до дня вашего выписки. Вы всегда сможете изменить программу во время пребывания в центре.

## Что входит в стандартную программу, и какие дополнительные услуги можно приобрести?

В стандартную программу детоксикации и здорового питания включены проживание, ежедневное питание, ежедневные мероприятия, такие как утренние прогулки, занятия йогой и медитацией (два раза в день), консультации врача, кислородная терапия, турбозвуковая терапия, световая терапия Luminette, ежедневное пользование удобствами (бассейн, паровая баня, инфракрасная сауна, турецкий хаммам и тренажерный зал).

Некоторые другие вспомогательные процедуры, такие как косметические процедуры, уход за кожей, процедуры для похудения, массаж, т.е. процедуры для омоложения, и оздоровительные протоколы, не включены в стандартную программу и могут быть приобретены дополнительно к любой программе, к которой вы присоединитесь.

Во-первых, вы также можете приобрести стандартный пакет, который включает только проживание, питание и некоторые ежедневные мероприятия. Помимо этого, вы можете приобрести дополнительные платные процедуры или протоколы, которые будут поддерживать вашу детоксикацию.

## Когда мне следует приехать и в какое время лучше всего планировать свою программу в центрах TheLifeCo?

Конкретного времени или сезона для начала программ нет. Все зависит от вашей доступности. Наши центры открыты круглый год. Мы рекомендуем провести предварительную детоксикацию как минимум за 3-4 дня до посещения нашего центра. Все программы начинаются в 8:00 утра.

Мы рекомендуем прибыть в наш центр как можно раньше, чтобы начать программу вовремя и быть отдохнувшим на следующий день. Если вы не сможете приехать утром в первый день из-за ваших планов поездки, мы компенсируем вам оставшиеся услуги (например, соки, питание или включенные процедуры) в день вашего отъезда.

## Можно ли курить на территории центра и во время детоксикации?

Во время детоксикации ваша привычка курить естественным образом снижается. Мы рекомендуем воздержаться от курения в этот период. Курение запрещено на всей территории центра, но вы можете курить в специально отведенном месте для курения.

Смогу ли я избавиться от вредных привычек (курение, алкоголь, перекусы и т. д.)?

Программы детоксикации и очищения в TheLifeCo значительно снижают потребление алкоголя и курение. Предлагаемые нами программы детоксикации, при содействии наших менеджеров и других дополнительных методов лечения, очень эффективны в избавлении от вредных привычек.

Я хочу подарить программу детоксикации другу. Это возможно?

Конечно, мы можем отправить вашему другу подарочный сертификат после оплаты.

## Есть ли противопоказания к голоданию?

Голодание подходит для всех при согласии специалистов по детоксикации и после консультации с врачом в наших центрах.

У меня есть определенное заболевание/я регулярно принимаю определенные лекарства. Могу ли я пройти детоксикацию?

Мы просим вас проконсультироваться с нашим врачом, чтобы принять это решение. Вы можете позвонить/отправить подробное электронное письмо с описанием вашего состояния здоровья, и наши врачи свяжутся с вами в ближайшее время.

Продолжать ли мне принимать лекарства во время очищения?

Мы никогда не рекомендуем прекращать прием лекарств во время очищения, так как это может быть опасно. Наши высококвалифицированные консультанты по детоксикации и оздоровлению помогут вам сделать правильный выбор в отношении вашего здоровья, а также целостных и диетических аспектов.



### **Можно ли проводить очищение организма при диабете?**

Да, можно. Диабет 2 типа возникает как прямое следствие неправильного питания и нездорового образа жизни и может быть обращен вспять путем изменения диеты и других компонентов образа жизни. Продолжительность (7-21 день) зависит от желания человека; 7 дней балансируют гормоны и уровень сахара в крови. Однако для достижения полного эффекта необходимо как минимум 14 дней. Полное голодание или соковые диеты могут стать прекрасным средством от диабета 2 типа.

Наши высококвалифицированные специалисты по оздоровлению и врачи помогут вам подобрать оптимальные диетические рекомендации. Пожалуйста, посетите наш веб-сайт для получения дополнительной информации.

Мы также рекомендуем посмотреть замечательный документальный фильм о диабете «Простое сыроедение: исцеление диабета за 30 дней».

Поможет ли очищение организма при проблемах с кожей?

В холистической медицине мы рекомендуем начинать лечение всех кожных заболеваний с очищения пищеварительного тракта и печени; Во время вашего пребывания вы встретитесь с нашим специалистом по холистической медицине, который сможет дать вам рекомендации по дальнейшему лечению после отъезда из ретрита.

### **Есть ли у вас врач на территории центра?**

Да, есть. По прибытии в наш центр вы пройдете консультацию с нашим врачом-холистиком и получите подробную презентацию от нашего консультанта по детоксикации и оздоровлению о терапиях и программах. Они будут готовы ответить на ваши вопросы и помочь вам в любое время.

Наш врач и консультант по оздоровлению изучат предоставленную вами информацию и посоветуют, какая программа лучше всего подходит для ваших нужд, а также дадут рекомендации по холистическому планированию на будущее, которые могут помочь в решении любых проблем, требующих внимания.

### **Что делать, если у меня высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина?**

К нам приезжает много гостей с высоким уровнем холестерина и гипертонией; на самом деле, многие из них приезжают специально для того, чтобы помочь справиться с этими проблемами. Каждое утро один из наших специалистов будет проверять ваше кровяное давление.

Хотя голодание обычно значительно снижает высокое кровяное давление, мы никогда не рекомендуем прекращать прием лекарств от этого заболевания.

**Известно также, что очищение организма косвенно помогает в решении** проблем, связанных с высоким уровнем холестерина, поскольку весь процесс способствует очищению крови и печени, тем самым улучшая способность организма переваривать и расщеплять жиры и липиды.

У нас работают опытные и квалифицированные специалисты, готовые ответить на любые ваши вопросы или развеять ваши опасения по этим вопросам, а также предложить дополнительные услуги по составлению индивидуальной программы тренировок и питания для достижения большего баланса, здоровья и жизненной энергии, если вы считаете, что необходим более глубокий анализ.

### **Можно ли проходить очищение, если я принимаю антидепрессанты?**

Да, конечно.

### **Можно ли участвовать в программе, если у меня менструация?**

Участие в программе очищения организма не представляет проблемы, если у вас менструация. Любые резкие изменения в рационе питания могут повлиять на ваш менструальный цикл, поэтому не беспокойтесь, если ваши месячные нерегулярны или немного обильнее, чем обычно.

### Можно ли проводить детоксикацию, если я стройная?

Вы можете проводить очищение, даже если вы стройная, при условии, что у вас нет расстройства пищевого поведения, недоедания или определенных дефицитов питательных веществ. Главная цель очищения — детоксикация и удаление скопившихся отходов из толстой кишки. К нам на посты приходит много стройных людей без избыточного веса, и, как правило, они чувствуют себя так же хорошо, как и другие. Если у вас сильный дефицит веса, вы можете принять участие в одной из наших программ здорового питания.

### Можно ли проводить очищение во время беременности? Смогу ли я пройти программу детоксикации?

Предлагаемые нами программы подходят и для беременных женщин. Вы можете воспользоваться программами здорового питания, чтобы питаться чистой и полезной пищей. По прибытии в наш центр менеджер программ поможет вам выбрать наиболее подходящую программу и расписание.

### Вы делаете что-нибудь особенное для особых дней наших гостей (годовщина свадьбы, дни рождения и т. д.)?

Мы предлагаем один массаж в подарок.

## Перед заездом: Пре-детокс

### Что нужно и чего не нужно делать перед началом программы? Что следует есть и пить?

Для достижения наилучших результатов за две недели до начала нашей программы детоксикации пройдите подготовительную программу, которая будет выслана вам после подтверждения бронирования. Это позволит ощелачить организм и подготовить его к более глубокому очищению. Если у вас недостаточно времени, начните как минимум за три дня до начала программы детоксикации. Для достижения оптимальных результатов на этапе предварительного очищения исключите из рациона мясо, молочные продукты, соль, сахар и продукты с добавленным сахаром.

Сократите, а затем и вовсе прекратите употребление кофе, чая, алкоголя и всех других напитков, содержащих кофеин. Вместо этого можно пить различные травяные чаи. Пейте воду как можно чаще, но не во время еды. Вода является критически важным компонентом процесса очищения. Лучше всего выпивать не менее 6% от вашей массы тела (например, при массе тела 70 кг выпивайте 4,2 литра воды). Избегайте кофеина и алкоголя, и ешьте как можно больше сырых фруктов и овощей.

### Зачем мне предварительная детоксикация?

Предварительная детоксикация подготавливает ваш организм к глубокому очищению, которое вы испытаете во время полного голодания. Во время предварительного голодания ваш организм перейдет из кислотного состояния в щелочное, необходимое для очищения. Вы также увеличите запасы электролитов, что даст вашему организму силы, необходимые для очищения. Голодание без надлежащей подготовки организма может привести к быстрому выведению токсинов, что, в свою очередь, может вызвать некоторый дискомфорт, включая головные боли, усталость, рвоту, диарею и головокружение.

### Я не проводил предварительную детоксикацию. Могу ли я все еще начать детоксикацию?

Предварительная детоксикация важна с точки зрения облегчения перехода к программе детоксикации. Если вы начнете детоксикацию без предварительной детоксикации, вы можете почувствовать «симптомы детоксикации» сильнее. Эти симптомы также известны как «симптомы исцеления», которые представляют собой общие реакции организма в первые несколько дней детоксикации, такие как головные боли, головокружение, тошнота, странные сны и т. д. Если вы прибудете в центр, не пройдя предварительную детоксикацию, мы можем применить программы «зеленой» детоксикации, чтобы помочь вам провести ее здесь.

### Что мне нужно взять с собой?

Ничего особенного брать не нужно, только удобную одежду для йоги, медитации и занятий спортом и т. д. Спортивную обувь (кроссовки) для ходьбы, солнцезащитный крем, купальник и хорошую книгу для отдыха на пляже. Спортивной одежды и купальника будет достаточно для вашей программы. (Для ежедневных прогулок, занятий йогой, использования фитнес-зала, ежедневного посещения бассейна/ моря/инфракрасной сауны/паровой бани и т. д.) В сезон дождей рекомендуется взять дождевик или зонт.

## Платежи и политика отмены



### Как подтвердить бронирование

Просим вас заполнить форму бронирования и форму о состоянии здоровья гостей и отправить их нам повторно. После получения предоплаты (50%) ваше бронирование будет подтверждено по электронной почте.



### Как оплатить?

Оплату можно произвести с помощью онлайн-платежной ссылки и/или кредитной карты; также возможен банковский перевод на наш банковский счет.



### Порядок заезда и выезда

.Заезд осуществляется после 14:00, а выезд — до 11:00 (однако мы постараемся проявить гибкость в зависимости от наличия свободных номеров в конкретный день).

Мы рекомендуем вам прибыть в наш центр как можно раньше, чтобы в полной мере принять участие в программе. Если вы не сможете прибыть утром в день вашего приезда из-за ваших планов поездки, мы компенсируем вам оставшиеся услуги (например, соки, питание или включенные процедуры) в день вашего отъезда.



**Если я не буду участвовать в мероприятиях, включенных в стандартный пакет, могу ли я вместо них пройти терапию?**

К сожалению, мы не можем заменить дополнительные виды терапии мероприятиями, уже включенными в пакет.



### Правила отмены и изменения дат

Отмена или изменение дат, запрошенные за 14 дней до начала программы, не влекут за собой никаких сборов.

Отмена или изменение дат в период от 7 до 13 дней до начала программы влечет за собой штраф в размере 50% от общей внесенной суммы.

Отмена или изменение дат менее чем за семь дней до начала программы влечет за собой штраф в размере полной суммы внесенной суммы.

В случае неявки будет применен штраф в размере

полной суммы внесенной суммы.

В случае досрочного выезда будет взиматься полная

сумма от общей стоимости программы.



### Политика финансовой поддержки

Счет будет выставлен гостю/пациенту напрямую в соответствии с тарифами, указанными в прайс-листе, даже если счет будет предъявлен организации, оказывающей финансовую поддержку, или частной страховой компании для возврата средств.





## ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УЧЕСТЬ

В таких местах, как центры TheLifeCo, основное внимание уделяется отдыху, уважению к окружающим и определенному порядку, что крайне важно для благополучия сообщества и успешного лечения.

Следующие общие условия применяются к договорам на лечение в центрах TheLifeCo, а также ко всем другим услугам, предоставляемым гостям/пациентам центрами TheLifeCo.

- Гостям/пациентам, впервые обращающимся в клинику, при прибытии необходимо предъявить действительный паспорт/удостоверение личности и действительную кредитную карту.
- Минимальный возраст для лечения в TheLifeCo составляет 18 лет. В исключительных случаях лечение могут пройти молодые люди в возрасте 16 лет и старше в сопровождении родителя или законного опекуна, и если это было предварительно обсуждено с нашим руководством и врачами.

Если гость/пациент отсутствует в центрах TheLifeCo в течение ночи или желает не посещать клинику в течение нескольких дней, требуется разрешение лечащего врача или специалиста по детоксикации TheLifeCo.

- Администрация клиники LifeCo не несет ответственности за утерянные ценные вещи, особенно ювелирные изделия, документы или наличные деньги. Клиника рекомендует пациентам/гостям использовать встроенный сейф в номере.

Гости/пациенты пользуются парковкой и парковочными местами на свой страх и риск.

† В клинике TheLifeCo действует строгий запрет на курение и употребление алкоголя как на территории клиники, так и во время экскурсий и в палатах пациентов/гостей.

- Гости/пациенты несут ответственность за то, чтобы третьи лица также соблюдали этот запрет в их номерах. На парковке есть место для курения.

- Во время поста ваше обоняние чрезвычайно чувствительно: искусственные духи (все из которых в настоящее время состоят из синтетических ароматических молекул) могут быть крайне неприятны во время поста, даже те, которые нам обычно нравятся. По этой причине мы просим вас избегать использования духов, по возможности, во время групповых занятий в комнатах отдыха или спортзалах, а также во время прогулок.

- Домашние животные не допускаются.



Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данными условиями проживания в отеле TheLifeCo. Мы предполагаем, что вы принимаете эти условия, отправляя вам подтверждение бронирования.

Просим вас подписать соответствующее соглашение по прибытии.



ANTI-AGING • BEAUTY & SPA • DETOX • NATURE HEALING • THERAPY •  
ANTALYA • BODRUM • PHUKET • BODRUM • ANTALYA • PHUKET •  
ORGANIC PRODUCT • HEALTHY NUTRITION • RAW-VEGAN KITCHEN •  
*Your Trusted Wellbeing Partner*  
WEIGHT LOSS • ANTALYA • BODRUM • PHUKET • BODRUM • ANTALYA • PHUKET •  
RAW-VEGAN KITCHEN • HEALTHY NUTRITION •

**TheLifeCo**  
HOLISTIC WELLBEING

[www.thelifeco.com](http://www.thelifeco.com)