

# PLAN NUEVOS HÁBITOS

Un camino al buen vivir

7 días / 6 noches



**HOTEL TERMAS  
VICTORIA**

WELLNESS & SPA





## **Aprender a vivir mejor**

Te proponemos una experiencia placentera para potenciar tu salud física y mental a través de la incorporación de conductas que afectarán de forma positiva tu bienestar.

Hotel Termas Victoria te acerca “NUEVOS HÁBITOS”, un programa pensado para que puedas despojarte de las preocupaciones diarias, creando el ambiente adecuado para aprender pautas saludables y efectivas.

# Hacia una vida saludable

El primer paso para lograr calidad de vida es aprender e incorporar hábitos saludables en nuestro día a día. El estrés de la rutina, la mala alimentación y el sedentarismo te llevan a desequilibrios que son totalmente prevenibles con acciones diarias.

En Hotel Termas Victoria estamos comprometidos con la salud del huésped y por ello contamos con actividades y especialistas que facilitarán y motivarán los cambios necesarios durante tu estadía.

Nuestro programa está desarrollado en base a la incorporación de dichos hábitos, transcurriendo siempre en un ambiente distendido y relajado, y adaptado a las particularidades de cada huésped.

A través de este plan de 7 días tendrás las herramientas necesarias para iniciar cambios que te permitan recuperar el equilibrio perdido. Recargar energías y reconfortar tu espíritu te permitirá regresar a pleno a tus actividades permanentes.



# Actividades

Fortalece tu sistema inmune a través de actividades entretenidas y placenteras

- Senderismo
- Caminata activa
- Running
- Yoga
- Meditación
- Mindfulness
- Ejercicio subaeróbico
- Musculación
- Clase de cocina saludable





## Tratamientos de spa y estética

Disfrutá de experiencias que contribuyan a reestablecer el equilibrio en todas las dimensiones de tu ser.

Nuestros tratamientos te permitirán:

- Liberar toxinas dañinas del cuerpo por medio de la activación del sistema linfático
- Disminuir el volumen y el peso de tu estructura corporal
- Disminuir tus niveles de estrés y ansiedad
- Aumentar la autoestima
- Relajar el tejido blando del cuerpo
- Mitigar el dolor muscular y de articulaciones
- Incrementar la energía corporal y mental
- Hidratar la piel
- Combatir y prevenir enfermedades y malestares como la hipertensión, migrañas, artritis, entre otros

## Consultas profesionales

- Plan físico conducido por personal trainer
- Consulta clínica al ingresar
- Consulta nutricionista al ingresar
- Control nutricional durante la estadía
- Consulta nutricionista al finalizar el programa
- Seguimiento de pautas post estadía



# Alimentación sabrosa y saludable

En nuestro restaurante encontrarás un espacio donde tus sentidos cobrarán protagonismo, donde la nutrición saludable se convertirá en alta gastronomía para conquistar tu paladar y servirte de inspiración para el futuro.

El tipo de alimentación que proponemos le brindará estos beneficios:

- Prevenir el aumento de peso
- Reducir el estrés
- Mejorar el sistema inmune
- Mejorar el estado de ánimo
- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
- Potenciar el funcionamiento de los órganos
- Retardar el envejecimiento.

Para lograr estos objetivos nuestros menús son ricos en vitaminas y minerales, bajos en grasas saturadas, sal y azúcares, todo acompañado de una constante hidratación.



Para la elaboración de nuestros platos utilizamos productos orgánicos obtenidos de nuestra propia huerta “La Eulogia” con altos estándares de cuidado. Sumando técnicas de cocción y de almacenamiento de última generación mantenemos los nutrientes y la calidad de los productos al máximo.

Desayunos, colaciones, almuerzos, meriendas y cenas exquisitas y saludables durante toda la estadía.



## Experimentación de la naturaleza

Ubicado a pocos kilómetros de grandes urbanizaciones del país, Hotel Termas Victoria es el único emplazado en el área del Complejo Termal de la ciudad de Victoria.

Ofrecemos habitaciones con máximo confort, un completo Spa para revitalizarte y una piscina al aire libre con vista al campo, a la laguna y a los atardeceres en el río, para que tu estadía sea una experiencia única rodeada de naturaleza y relax.