



PLAN DETOX

Encontrá el equilibrio
que tu cuerpo necesita

5 días / 4 noches



**HOTEL TERMAS
VICTORIA**

WELLNESS & SPA

Una ayuda a tu sistema natural

Equilibrar tu cuerpo y tu mente puede parecer una tarea difícil, pero si sabés dónde enfocarte los resultados se perciben en poco tiempo. Cuando tu organismo está sobrecargado tu metabolismo se vuelve más lento, lo que se traduce en sensación de cansancio, retención de líquidos, sueño intranquilo y aumento de ansiedad.

Por ello, en Hotel Termas Victoria te ofrecemos la posibilidad de revertir esta situación mediante el cuidado integral de tu organismo a través de nuestro PLAN DETOX. Este programa te permitirá mejorar tu salud reduciendo la carga de tensión que estás teniendo, además de optimizar tus procesos naturales de eliminación de toxinas del cuerpo.





Cuidá tu cuerpo, pero también tu mente

Cuando hablamos de “détox” nos referimos a una desintoxicación o limpieza del cuerpo, que se logra quitando lo que no suma en tu alimentación e incorporando pautas saludables.

Por ello en este programa no te dictamos una dieta mágica, sino que te proponemos hábitos que beneficien a tu organismo y le faciliten la eliminación de impurezas, residuos y toxinas de manera sana.

Esta experiencia será el inicio de un proceso hacia el bienestar que incluye actividades que te ayudarán a detenerte, enfocarte en el presente, relajarte y disfrutar del momento. La alimentación es otro pilar fundamental de lo que diseñamos y para ello nuestra gastronomía está orientada a coadyuvar a la capacidad natural de tu cuerpo a limpiarse.

Para lograr estos propósitos contamos con un equipo dispuesto a brindarte atención plena y personalizada con el fin de resolver tus necesidades particulares durante tu estadía.

Nuestra idea es acercarte herramientas que podrás incorporar y sostener posteriormente al regresar a tu hogar.

Actividades

Fortalece tu sistema inmune a través de actividades entretenidas y placenteras

- Rutinas de gimnasio guiadas por personal trainer
- Senderismo
- Running
- Yoga
- Mindfulness
- Ejercicios subaeróbicos
- Musculación
- Clase de cocina saludable
- Actividades lúdicas nocturnas





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.