

PROGRAMME MINCIR À VICHY

En surpoids ou envie d'affiner votre silhouette ? Vy Resort propose un séjour associant activités physiques, bien-être et bienfaits des eaux thermales de Vichy.

En France, près de 20% de la population est en surcharge pondérale. Considérée comme une pathologie à part entière, le surpoids est souvent la conséquence d'un apport alimentaire trop important et d'une dépense énergétique insuffisante. Elle peut également être liée à des troubles du comportement alimentaire, un terrain génétique, des problèmes métaboliques ou une mauvaise hygiène de vie.

Les conséquences du surpoids.

Le surpoids entraîne des complications à plus ou moins long terme : troubles cardiaques, respiratoires (essoufflement, apnée du sommeil), hépatiques, ostéo-articulaires (arthrose), métaboliques (diabète) mais aussi des conséquences sociales (isolement, dépression, ...).

La cure thermique pour le surpoids : une prise en charge globale.

Les curistes en surpoids peuvent bénéficier d'une cure thermique dans l'orientation Affections Digestives et maladies métaboliques pour accompagner l'amaigrissement.

Ce programme complémentaire combine quatre facteurs essentiels et efficaces pour la perte de poids :

- Cure de boisson (effet diurétique),
- Soins thermaux (améliore la mobilité, bienfaits biologiques),
- Accompagnement nutritionnel (pratique et théorique),
- Activités physiques adaptées (changement des habitudes).

Il a pour objectif d'aider le curiste à perdre du poids sur le long terme, à réduire les douleurs et les complications liées grâce à une approche pluridisciplinaire.

Pour améliorer l'efficacité de ce programme, nous vous conseillons de souscrire à la pension complète au sein de notre établissement.

Programme

Mincir à Vichy - 18 jours : **289€**

Ce programme comprend :

- Diagnostic : bilan corporel par impédancemétrie réalisé par la Diététicienne, diagnostic et présentation des activités durant les 3 semaines.....1h
- Bilan : retour d'expérience sur les activités suivies et nouvelle mesure de composition corporelle (impédancemétrie).....30 mn
- 9 séances d'activités physiques adaptées.....1h
- 1 atelier culinaire pratique.....1h30
- 2 ateliers thématiques sur la nutrition.....1h
- 1 rendez-vous avec une Psychomotricienne.....1h30
- 1 rendez-vous « Relaxation/Lâcher prise ».....1h30
- 1 Pass Dômes offert (voir page 21)

* inscription préalable à réaliser le premier jour (en fonction des disponibilités)

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

(Nombre de places limitées : groupe de 10 personnes)

DATES DES SESSIONS :

- 19/02 01/04 03/06
 15/07 26/08



Ces programmes ne sont pas pris en charge par la Sécurité Sociale.

Les programmes Diabète et Mincir à Vichy se déroulent sur 3 semaines, en complément de la cure thermique, lors de sessions.