



Programma TOP FIT & SLIM 16:8

6.1. – 20. 12. 2026

al Grand Hotel Rogaška☆☆☆☆SUPERIOR

BENEFICI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

- 1. Regolerai il mangiare e il digiuno in base al tuo programma.** Se non ti va di saltare la colazione, puoi mangiare dalle sette del mattino fino alle tre del pomeriggio, poi salta la cena. Puoi bere caffè nero e tè durante il digiuno, perché la caffeina frenerà la fame, rendendo più facile il digiuno.
- 2. Poiché tutta l'energia (cioè le calorie) viene consumata in un tempo più breve,** uno dei vantaggi è anche il fatto che puoi fare pasti leggermente più grandi, e di conseguenza sarai più pieno che se mangiassi tre pasti più piccoli durante tutta la giornata. il giorno.
- 3. Anche se salti la colazione,** puoi comunque mangiare i cibi che normalmente mangeresti a colazione e che ami, rimandali fino a pranzo.
- 4. Una volta completata la prima settimana di digiuno,** non avrai più fame e ti chiederai perché ti sei goduto quel pasto mancato in tutti questi anni.
- 5. Meno gonfiore,** i tuoi pensieri saranno più chiari e la tua testa e il tuo corpo saranno più leggeri.



Il programma include:

- 7 | 14 | 21 pernottamenti in camera di tipologia prescelta
- **Dieta speciale e pasti programmati con dieta intermittente, il servizio ristorazione prevede pasti secondo il programma, di cui sarete informati all'arrivo in hotel**
- Libero accesso al **VIS Vita Spa & Beauty** per sauna, sala fitness, piscina
- 1 x giorno asciugamano e lenzuola al Vis Vita Spa & Beauty
- Uso dell'accappatoio
- Ingresso libero al complesso di piscine **Rogaška Riviera** (nel periodo estivo)
- **Wi-Fi**
- Ingresso gratuito al **Hit casinò Fontana**
- Programma di **animazione** (ginnastica, ginnastica in acqua, camminata nordica, passeggiate, serate di ballo ...)

Il programma TOP FIT & SLIM include:

- **Consultazione generale con SPA manager** all'inizio del programma (possibilità di consultazione con un medico specialista a pagamento)
- **Analisi del corpo dettagliata – la bioimpedenziometria (In-BODY 570)** all'inizio e alla fine del programma.
- **Piano nutrizionale** adattato individualmente.
- **Cura idropinica con l'acqua minerale Donat.**

Trattamenti:	7	14	21	giorni	
	1x	2x	3x	Peeling corpo e impacco di alghe	50 min
	2x	4x	6x	Bagno disintossicante	20 min
	3x	6x	9x	Massaggio anticellulite	20 min
	3x	6x	9x	Impacco aromawickel	40 min
	2x	4x	6x	Pressoterapia	20 min
	1x	2x	3x	Massaggio terapeutico del tessuto connettivo	50 min
	12x	24x	36x		

- **Attività:** esercizi per ringiovanire, camminata nordica, ginnastica acquatica, mondo sauna: sauna vapore (turca) | sauna finlandese | sauna a raggi infrarossi.

Avete mai già provato il nostro programma 16:8 ?



IL PREZZO DEL PROGRAMMA comprende una dieta speciale adeguata al periodo e le terapie

GRAND HOTEL ROGAŠKA ★★★★★SUPERIOR

7 notti	Camera doppia	Camera single use
COMFORT PREMIUM camera	1.582 EUR	1.722 EUR
14 notti	Camera doppia	Camera single use
COMFORT PREMIUM camera	3.095 EUR	3.375 EUR
21 notti	Camera doppia	Camera single use
COMFORT PREMIUM camera	4.598 EUR	5.018 EUR

I prezzi sono in EUR a persona a base di pensione completa. I prezzi includono l'IVA.

Supplementi:

- Tassa turistica: **3,00 EUR** a persone adulte, bambini **1,50 EUR** a persona al giorno.
- Quota d'iscrizione: **2,50 EUR** per persona al giorno (adulti e bambini dai 12 anni).
- Supplemento per consultazione con medico specialista (da prenotare in anticipo): **60 EUR**
- Supplemento per le camere vista parco - giardino / persona al giorno: **10 EUR**
- Supplemento per la suite Premium: **70 EUR** / persona al giorno | single use **120 EUR** / persona al giorno

Condizioni generali delle prenotazioni:

- Il numero delle camere è limitato. Ci riserviamo il diritto di modificare i prezzi.
- Cancellazione della prenotazione gratuita 7 giorni prima dell' arrivo previsto in hotel
- In caso di cancellazione da 1 ai 6,99 giorni prima dell' arrivo previsto si addebita 30% dell' importo della prenotazione.
- In caso di cancellazione all' giorno dell' arrivo, accorciamento del soggiorno, o no-show, si addebita intero importo della prenotazione
- La politica di cancellazione e le offerte speciali sono valide secondo LISTINO PREZZI 2025 (valido dal 6. 1. – 20. 12. 2026).
- Altri supplementi sono validi secondo il listino prezzi giornaliero generale 2026.
- Prezzi validi dal 1. 7. 2025.

GRAND HOTEL ROGAŠKA ★★★★★SUPERIOR

info@rogaska-resort.com

Tel: 03 811 2000 | www.rogaska-resort.com