

Demidov  
P L A Z A

## Wellness меню

С заботой о вашем здоровье!



# Demidov

P L A Z A





## Меню подушек

Для вашего комфортного сна мы разработали меню подушек с различным наполнением и типами жесткости. На ресепшен вы всегда можете попросить наше меню подушек и выбрать для себя самый удобный вариант совершенно **бесплатно**.

### Подушка Эвкалипт

Подушка обладает дезинфицирующими и бактерицидными свойствами, создает благоприятный микроклимат. Помогает восстановиться после тяжелого дня.

### Ортопедическая подушка с магнитными вставками

Подушка подходит людям, страдающим хроническими заболеваниями шейного отдела позвоночника. Обеспечивает анатомически правильное положение шеи и плеч во время отдыха, расслабляет шейный отдел, нормализует приток крови в голове.

### Ортопедическая подушка с «эффектом памяти»

Рекомендуется тем, кто страдает болями в области шеи, плеч и спины. Подушка великолепно поддерживает тело во время сна и обеспечивает полное расслабление мышц.

### Подушка Пух-Перо

Благодаря натуральной структуре и эластичности данная подушка снижает давление на шейные мышцы и обеспечивает вам максимально комфортный и непрерывный сон. Идеально подходит для сна на боку и спине.

### Био-подушка с наполнителем из гречневой лузги

Благодаря натуральной структуре и эластичности данная подушка снижает давление на шейные мышцы и обеспечивает вам максимально комфортный и непрерывный сон. Идеально подходит для сна на боку и спине.

## Топпер на матрас повышенной жесткости 500 рублей | За весь период проживания

Для тех, кому необходима жесткая поверхность для сна. Топпер-матрас состоит из кокосовой койры — это натуральный материал повышенной жесткости, который состоит из волокон орехов кокосовой пальмы. Для придания эластичных свойств он пропитан смесью из природного латекса.

Топпер, содержащий данный наполнитель, имеет повышенную жесткость. Помимо этого, кокосовая койра обладает антибактериальными свойствами и высокой пропускной способностью воздуха.

Топпер поддерживает анатомически правильное положение всего тела во время отдыха.



## Простынь с охлаждающим эффектом 250 рублей | За весь период проживания

В состав простыни входят нити с охлаждающими элементами — сверхвысокомолекулярное полиэтиноловое волокно.

В структуру нити включен термостатический коллоид, который не нагревается свыше 26 градусов. На такой простыни ваш сон будет крепким и комфортным.



## Массажер для ног\* 300 рублей/час

Массажер для икр и ступней.

Имеет ведущую систему массажа икр, которая сочетает в себе вибрационный массаж и массаж сжатия воздуха и 2 вида успокаивающего массажа ног: роликовый массаж шиацу и компрессионный массаж стоп и лодыжек.

Он массирует икры и стопы одновременно, глубоко массирует икроножные мышцы, улучшает кровообращение и лимфодренаж, а также снимает икроножный отек и болезненность после длительного стояния и физических упражнений. Действует на акупунктурные точки для улучшения функции органов.

\*Есть ограничения по размеру и объему ноги

# Климатический комплекс. 1000 рублей | Сутки

Мощный и полностью автоматический очиститель, используемый для увлажнения и очистки воздуха в помещении от переносимых по воздуху аллергенов, вирусов и частиц размером до 0.3 микрона, таких как пылевые клещи, споры плесени, шерсть домашних животных, частицы пыли.

Идеальный вариант для аллергиков или людей с повышенной чувствительностью, а также для тех, кто просто заботится о своем здоровье.

**По запросу мы можем добавить в комплекс эфирное масло:**  
(услуга бесплатная)



## Ваниль

Настраивает на уют, мягкость и позитивный лад



## Розмарин

Помогает снизить уровень тревоги, антисептик



## Лемонграсс

Поднимает настроение и убирает негативные мысли



## Сладкий апельсин

Отличное средство против уныния и апатии



## Ромашка

Помогает успокоиться, придает сил и равновесия



## Бергамот

Улучшает психическое равновесие



## Роза

Восстанавливает гормональный баланс, нормализует работу эндокринных желез и пищеварительного тракта



## Лаванда

Помогает расслабиться, улучшает качество сна



## Чайное дерево

Оказывает положительное действие на нервную систему



## Лимон

Дарит бодрость и свежесть, насыщает витаминами



## Мята

Помогает сконцентрировать внимание, обладает тонизирующим действием



## Жасмин

Способствует борьбе со стрессом и неврозами



## Кислородный концентратор

**300 рублей | 1 час**

**1000 рублей | 12 часов**

**1500 рублей | Сутки**

Кислородный концентратор предназначен для регулярного проведения сеансов ингаляционной кислородной терапии.

Рекомендован в качестве источника дополнительного кислорода пациентам с такими заболеваниями дыхательной системы, как ХОБЛ, пневмония, бронхиальная астма эмфизема легких, а также при сердечной и коронарной недостаточности, в послеоперационном периоде, при беременности.

В результате продолжительного использования концентратора (от 15 часов в сутки), как правило, наблюдаются улучшение снабжения тканей кислородом, заметное ослабление проявлений гипоксии и симптомов «легочного сердца», нормализация сердечного ритма, повышается выносливость физических нагрузок и улучшается общее самочувствие пациентов.





# Demidov

PLAZA

## Здоровое меню





### Салат Шопский

томат, огурец, болгарский перец, красный лук, сыр брынза, растительное масло, зелень

**210 руб. 170 гр.**

Ккал 181, Белки 4.5, Жиры 1.6, Углеводы 8



### Салат с печеной тыквой и свеклой

тыква, свекла, салат айсберг, соус винегрет, огурец

**200 руб. 180 гр.**

Ккал 93, Белки 2, Жиры 6, Углеводы 7



### Суп Том Ям с морепродуктами

креветка, кальмар, мидии, паста том ям, паста том-кха, шампиньоны, кокосовое молоко, зелень

**490 руб. 300 гр.**

Ккал 135, Белки 10.4, Жиры 2, Углеводы 18



### Суп из чечевицы с брынзой

чечевица красная, лук, морковь, сельдерей, сыр брынза, зелень

**190 руб. 250 гр.**

Ккал 222, Белки 9.9, Жиры 10, Углеводы 22



## Стейк из капусты с яйцом пашот

капуста белокочанная, яйцо, лук фри, брокколи

**220 руб. 230 гр.**

Ккал 420, Белки 15.8, Жиры 23, Углеводы 37



## Стейк из индейки с зеленым салатом

филе индейки, брокколи, огурец, салат айсберг, растительное масло

**690 руб. 270 гр.**

Ккал 520, Белки 24.9, Жиры 42, Углеводы 12



## Говяжья вырезка с кукурузой гриль

говяжья вырезка, кукуруза, растительное масло, зелень

**1500 руб. 250 гр.**

Ккал 215, Белки 22.2, Жиры 11, углеводы 7



## Лосось на пару со спаржей

лосось, спаржа, растительное масло, лимон

**1600 руб. 220 гр.**

Ккал 300, Белки 37, Жиры 16, Углеводы 1.



## Штрудель с тыквой и изюмом

тесто фило, тыква, изюм, апельсин, яблоко, мёд

**190 руб.** 190 гр.

Ккал 432, Белки 15, Жиры 35, Углеводы 32



## Тыквенный пирог с яблоком и грецким орехом

мука, тыква, яйцо, грецкий орех, растительное масло, мёд, яблоко

**190 руб.** 150 гр.

Ккал 285, Белки 5, Жиры 9, Углеводы 44



### Смузи Огурец-Петрушка

огурец, петрушка, апельсин

**150 руб.** 250 мл.

Ккал 48, Белки 1.9, Жиры 0.4, Углеводы 11



### Смузи Яблоко-Сельдерей

яблоко, сельдерей, апельсин, мед, вода

**150 руб.** 250 мл.

Ккал 127, Белки 1.3, Жиры 0.5, Углеводы 30



### Смузи Банан - Киви

банан, киви, кокосовое молоко

**260 руб.** 250 мл.

Ккал 109, Белки 2, Жиры 0.5, Углеводы 26



### Кислородный коктейль

**120 руб.** 500 мл.

Ккал 49, Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 12

# Demidov

P L A Z A