

إبدأ النهاردة وغير أسلوب حياتك!

فرصتك تكون إنسان جديد



تحدي كل حدودك!

تحكم كامل بيومك من أوله لآخره.. عادات
صحية صحيحة وأسلوب صحي أكثر معتمد على
نظام غذائي دقيق وبرنامج تدريبي مكثف
ومحاضرات تثقيفية والمزيد!

La Viena
أقوى
معسكر
لفقدان
الوزن
في مصر
والشرق الأوسط



مساحات واسعة.. أجواء نقية

أكثر من 40 فدان من المساحات المتنوعة تجمع بين البيئة الصحراوية والمساحات الخضراء

خصيصا لرواد المنتجع!



1. إقامة شاملة في منتجع متكامل

استمتع بإقامتك شاملة الوجبات والخدمة والمبيت والتمارين والأنشطة والبرامج الغذائية و.. و..



2. Gym, Spa, Steam, Jacuzzi وأكثر!

جهاز Cryotherapy الوحيد من نوعه في مصر والذي يتوصل برودته إلى 140 درجة تحت الصفر! تجربة استثنائية تخليك في قمة نشاطك وحماسك



3. مأكولات صحية وطازجة

مطاعمنا تعمل على مدار الساعة لتوفير وجبات صحية طازجة من المطبخ إلى المائدة



40 دقيقة من أهرامات الجيزة

50 دقائق من هرم ميدوم، أحد أقدم الأهرامات المصرية.



اضغط هنا للحصول على الموقع
Click here to get location



RESORT





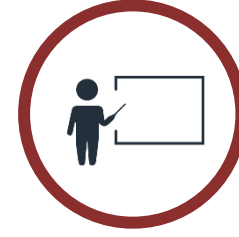
Wellness



Physical
Therapy



Fitness



Education



Nutrition



متخصصين
محترفين



مناخ صحي
ومرافق متكاملة



عادات يومية
صحية



إنجازات
حقيقية



خصيما لك!

قياسات بدنية لكل فرد تتيح
ملاءمة النظام الغذائي
وبرنامج التمرينات لكل
مشارك على حدة

برامج مصممة لتتحدى
حدودك وتحقيق إنجازات
لفقدان الوزن في وقت
قياسي!

أسلوب حياة جديد ومختلف
ملء بالثقة بالنفس.

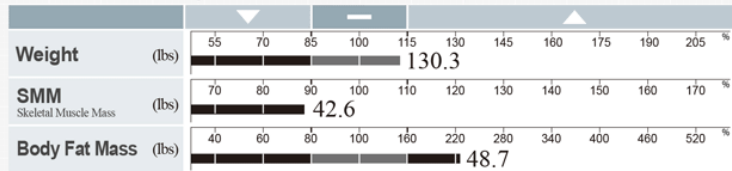


ID	Height	Age	Gender	Test Date / Time
Jane Doe	5ft.01.8in.	51	Female	05.04.2015 09 : 46

Body Composition Analysis

Total amount of water in body	Total Body Water (lbs)	60.0
For building muscles and strengthening bones	Dry Lean Mass (lbs)	21.6
For storing excess energy	Body Fat Mass (lbs)	48.7
Sum of the above	Weight (lbs)	130.3

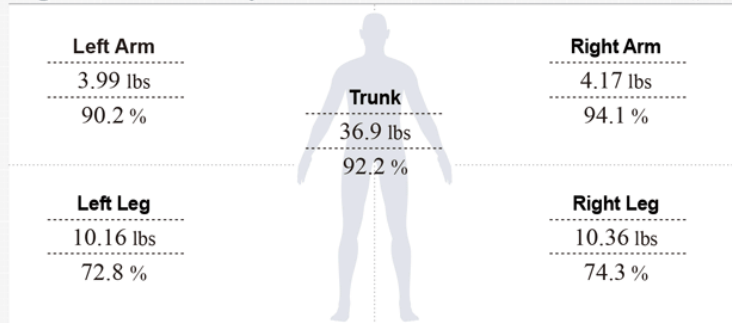
Muscle-Fat Analysis



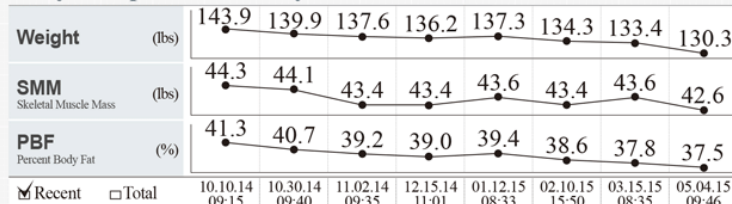
Obesity Analysis



Segmental Lean Analysis



Body Composition History



SEE WHAT YOU'RE MADE OF

Body Fat-Lean Body Mass Control

Body Fat Mass - 22.0 lbs
 Lean Body Mass + 8.4 lbs
 (+) means to gain fat/lean (-) means to lose fat/lean

Lean Body Mass
 81.6 lbs

Basal Metabolic Rate
 1168 kcal

Results Interpretation

Body Composition Analysis
 The body weight is the sum of Body Fat Mass and Lean Body Mass, which is composed of Dry Lean Mass and Total Body Water.

Muscle-Fat Analysis
 Compare the bar lengths of Skeletal Muscle Mass and Body Fat Mass. The longer the Skeletal Muscle Mass bar is compared to the Body Fat Mass bar, the stronger the body is.

Obesity Analysis
 BMI is an index used to determine obesity by using height and weight. PBF is the percentage of body fat compared to body weight.

Segmental Lean Analysis
 Evaluates whether the amount of muscle is adequately distributed throughout the body. Compares muscle mass to the ideal.

Body Composition History
 Track the history of the body compositional change. Take the InBody Test periodically to monitor your progress.

Body Fat-Lean Body Mass Control
 Based on current body composition, the recommended change in Lean Body Mass and Body Fat Mass for a good balanced ratio. The '+' means to gain and the '-' means to lose.

Basal Metabolic Rate
 Basal Metabolic Rate is the minimum number of calories needed to sustain life at a resting state. BMR is directly correlated with Lean Body Mass.

Results Interpretation QR Code

Scan the QR Code to see results interpretation in more detail.



Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z (Ω) 20 kHz	345.0	358.5	23.4	286.6	296.0
100 kHz	322.0	335.5	21.2	273.2	282.6

قياسات بدنية

تساعد في تحديد مكونات الجسم بدقة وبشكل علمي وآمن

البرنامج الغذائي

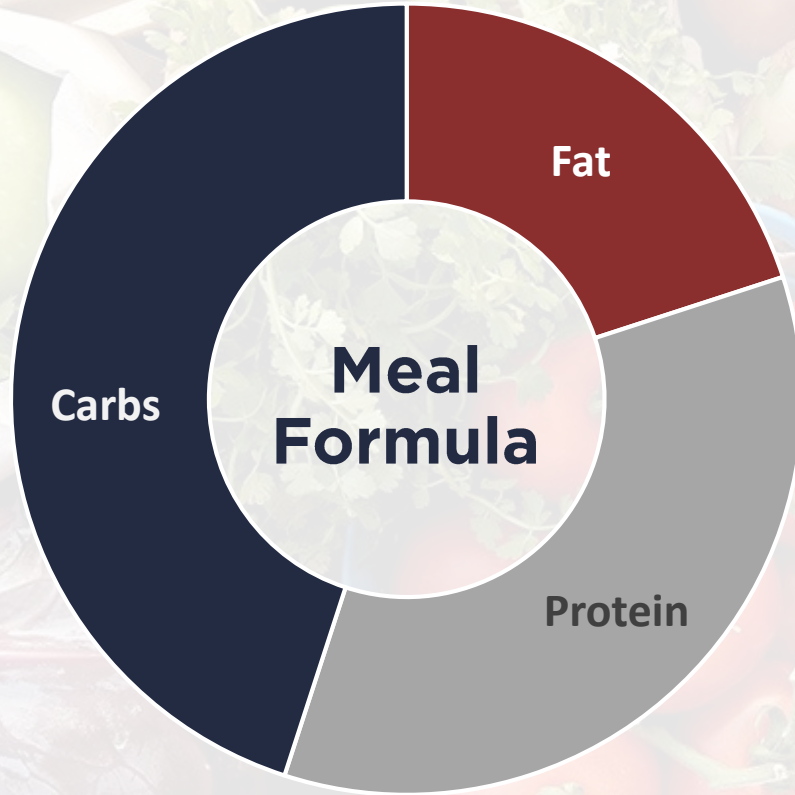
بناء على القياسات وتحليل البيانات الذي يقوم به المختصون يتم تحديد برنامج غذائي مستقل لكل مشترك

خطة التمارين

تتحدى إمكانيات الجسم وتصل بها إلى ذروة النشاط في حدود آمنة وعلمية



التغذية Nutrition



يرتبط برنامجك الغذائي مباشرة
باحتياجات جسمك الأساسية
التي تضمن لك الطاقة اللازمة.

من خلال القياسات الجسمانية
ومحاضراتنا الخاصة بعلم التغذية
ستتمكن من الاستمرار على
النظام الغذائي لحين الوصول
إلى الوزن المثالي.



الإقامة

ACCOMODATION

la Viena Egypt
Health Resort



DOUBLE



SINGLE

- أحدث أساليب التطهير والتعقيم لجميع المرافق.
- خدمة الغرف متوفرة 24 ساعة.
- خدمات التنظيف والـ Laundry وكنز الملابس.
- خدمات أمنية على مدار 24 ساعة.
- متابعة طبية طوال فترة المعسكر.



- ملعب خماسي لكرة القدم للأطفال والكبار!
- ملاعب رملية ونجيل صناعي لكرة القدم.
- ملعبين دوليين نجيل طبيعي لكرة القدم.
- ملاعب متعددة لكرة السلة وكرة الطائرة الشاطئية.





تقييم المشاركين Feedback



“ريزورت نقى وهادى و staff ممتاز وبيئة رياضية. إدارة محترمة واهتمام كبير بالجروب.. وقابلت عائله جديدة!”

-Mr. Mohamed Hassan



“It was a positive trip for success!”

-Mr. Tadros Roshdy



مجتمع الكامب .. الكلمة دى فرقت معايا فى حياتى بجد عرفت ان الناس اللان حواليك هما اللان فعلا ممكن يغيروا حياتك ولو بجزء صغير بس كل حد بيدخل حياتك فعلا بيكون له بصمة ومجتمع الكامب فعلا غير حياتى للاحسن أنا محظوظ بالناس اللان قابلتهم

-Mr. Eslam Mosleh



“كل الشكر لطاقم التدريب وفريق العاملين والإدارة الذين تعاملوا معنا بمنتهى الحرفية”

-Mr. Mohamed Abdallah



أنا ممتنة جدا للتجربة دى لأن حياتى اتغيرت وفعلا مكنتش متوقعة ان الاكل الصحى او الرياضة كل يوم ممكن تخلىنى مبسوطه وعندى كل الثقة دى ف نفسى! حقيقى شكرا لكل واحد كان سبب فى الكامب ده!

-Mrs. Manal Mohamed



Need more motivation?

تشجيع أكثر؟



"This camp is a very good way to lose weight and stay healthy. It is was a nice time spent here!"

-Mr. Elsayed Elsalawy

All the way from New York, "Elsayed" came to La Viena Health Resort to start his weight loss journey. The 24 years-old American with Egyptian origins, weighing 134kg, decided that with no excuses, postponement, or procrastination; will take a 10h trip to Cairo to start his weight loss adventure. A true example of strong will to change & chance acquisition. Started on 28th of March, he was able to lose 15kg of fat & gain muscle mass with body reshape over 8 weeks.. He's proud of his achievement so far & is now encouraged even more to fulfill his goal of losing more weight. Traveling to the other side of the planet did not stop him!



الانتقالات Transportation



- مواصلات مجانية من وإلى المعسكر تنطلق من نقطة التجمع الأولى ويتم تحديدها لتناسب المشتركين، ثم ميدان الرماية إلى المعسكر وكذلك العودة في نهاية المعسكر.



اضغط هنا للحصول على الموقع
Click here to get location



الوصول Arrival

بدء البرنامج اليومي: من الساعة 4:00PM

12:45PM



إجراء القياسات البدنية اللازمة
لتحديد البرنامج الغذائي
والرياضي المناسب
التعرف إلى باقي زملاء
المعسكر
تحديد المجموعات بناء على
السن والوزن

11:15AM



الوصول إلى المنتجع، واستلام
الغرف ووضع الحقائب
التعرف على المكان والمرافق
الموجودة
التعرف على المتخصصين
والمدربين



الخميس



is just the
beginning

معسكر الأسبوع الواحد
المكثف مصمم ليكون معياراً
ذهيباً " لفقدان الوزن والمحافظة
على اللياقة مدى الحياة!
اختر المدة التي تناسبك من
معسكر الأسبوعين، 3 أسابيع
أو أكثر! واستمتع بأسلوب
حياة متكامل يمنحك السعادة
والثقة.



فكر متطور يساعدك على
التعرف على مكونات الجسم،
ويعيد برمجة العقل والجسم
ليتناقلم مع العادات الصحية
وتعلم بناء الأهداف والاستمرار
على البرنامج الغذائي
والتمارين حتى بعد المعسكر!

البرنامج اليومي

DAILY ROUTINE

7:30AM

Activity Period 1 فترة الأنشطة

- Morning Activities
- Sport Games
- Pilates
- Fitness Workouts



7:00AM

الاستيقاظ Wake up



استقبل يومك من أوله بحيوية ونشاط

8:15AM

الإفطار Breakfast



وجبة إفطار صحية لدفعة نشاط صباحية

9:15AM

Activity Period 2 فترة الأنشطة

- Group Activities
- Weight Training
- Nutrition Class
- Educational Class



12:30PM

Activity Period 3 فترة الأنشطة

- Educational Class
- Group Activities
- Flexibility Sessions



Snack
وجبة خفيفة



11:00AM

Free time استراحة



استراحة قصيرة

3:00PM

Activity Period 4 فترة الأنشطة

- Personal Training
- Group Activities
- Sport Games



4:15PM

Lunch الغداء



وجبة الغداء من البرنامج
الغذائي المخصص

6:00PM

Activity Period 5 فترة الأنشطة

- Gym
- Weight Training
- Group Activities



7:30PM

استشفاء Recovery

- Sauna, Steam & Jacuzzi
- Cryotherapy Chamber (Extra Fees)
- Massage (Extra Fees)



8:15PM

العشاء Dinner



وجبة العشاء من البرنامج
الغذائي المخصص

10:00PM

Bed Time



موعد النوم يحدد كمية
نشاطك في الغد!

يوم جديد، تحديات
NEW DAY, أكثر!
MORE CHALLENGES



المتابعة الدورية مابعد المعسكر

After Camp Follow Up



متابعة دورية لمدة أسبوعين بعد المعسكر
لإستمرارية اتباع النظام الغذائي والبرنامج
التدريبي.

من أجل الوصول إلى الوزن المثالي الذي تم
تحديده أثناء المعسكر، كما تسهل إمكانية
العودة مرة أخرى للمعسكر!