



PERCORSO DIMAGRANTE HIGH TECH

Il successo e l'efficacia del
metodo del **Dott. Pierre Dukan**
associati alle tecniche più all'avanguardia
nell'ambito del dimagrimento
per un risultato **RAPIDO... E DURATURO!**



Take • refuge • from • the • norm

A member of
The Leading Hotels of the World

The Residence Tunis e la sua magnifica ThalassoSpa, “Les Thermes Marins de Carthage” sono dedite, da molti anni, al benessere, alla dietetica e alla forma fisica. La consulenza periodica della Direzione e dei nostri medici con gli esperti in materia di nutrizione, del sovrappeso, dell’anti invecchiamento e della cellulite... è una consuetudine per migliorare costantemente i trattamenti esistenti e sviluppare programmi che incorporano nuovi progressi scientifici in ogni campo. Allo stesso modo, nel corso dell’anno, la nostra équipe di terapisti segue corsi di formazione e di perfezionamento uniformandosi alle nuove e più innovative tecniche per garantire cure e trattamenti di provata qualità ed efficacia.

Siamo molto orgogliosi di annunciare il lancio del **PERCORSO DIMAGRANTE HIGH TECH**, una cura con un concetto **ESCLUSIVO** e **RIVOLUZIONARIO** che permette non solo di dimagrire velocemente, ma anche, e soprattutto, educa a controllare il metabolismo per non ingrassare di nuovo... e mantenere per la vita il peso raggiunto.

Il **PERCORSO DIMAGRANTE HIGH TECH** combina, senza dubbio, tutto ciò che oggi è più efficace del campo del dimagrimento:

- Il metodo nutrizionale del Dott. Dukan dall’efficacia eccezionale
- Trattamenti concepiti da due illustri esperti nel campo della cellulite e del rimodellamento del corpo Dott. Philippe Blanchemaison e Dott. Martine de Richeville
- Macchine brevettate ultra performanti per trattamenti mirati
- Una vasta gamma di esercizi fisici per soddisfare anche i meno sportivi
- La supervisione di personale a Vostra disposizione per guidarvi e incoraggiarvi
- Tutti gli strumenti informativi per accompagnarvi durante e dopo il percorso.

***Tutti gli elementi essenziali per vincere (finalmente) la battaglia
contro l’eccesso di peso!***



IL REGIME DUKAN OVVERO DIMAGRIRE CON PIACERE E IN MODO DURATURO!!!!

Autore di best-seller, il Dott. Pierre Dukan, medico Parigino di elevata fama, si occupa da oltre 30 anni di comportamento alimentare e rieducazione nutrizionale. Ha dedicato molti anni alla ricerca, caratterizzati da varie esperienze condivise con i suoi pazienti, per arrivare oggi a un metodo rivoluzionario, conosciuto attraverso il nome di “Régime Dukan”.

Un metodo di dimagrimento innovativo che permette non solo di perdere peso in modo rapido ed efficace, ma anche e soprattutto di poterlo controllare per tutta la vita. Infatti, perché compiere degli sforzi per perdere peso... senza avere la garanzia di non riprenderli, o peggio ancora, passare attraverso l'indesiderato effetto “yoyo”.

In Francia, il suo libro “Non riesco a dimagrire” ha già ottenuto più di un milione di lettori, un successo che ha avuto inizio con il semplice passaparola. Nel 2009, più di 200 siti, forum e blog trattano del Metodo Dukan. Sono molti gli anonimi entusiasti - uomini e donne - che riusciti a dimagrire e a stabilizzare il proprio peso, condividono spontaneamente le loro esperienze e si aiutano reciprocamente. Tutti e tutte ci tengono a testimoniare l'efficacia del Regime Dukan, a farlo conoscere e a diffonderlo. Questo libro di metodo, tradotto in 9 lingue e distribuito in oltre 20 Paesi è riuscito a registrare un tale successo anche in Paesi di cultura e tradizione così diversi tra loro quali la coreana, la bulgara e la canadese.

UN METODO CHE FUNZIONA ... LA PROVA TRADOTTA IN CIFRE

Nel Maggio 2005, il Dott. Dukan e la sua équipe pubblicano la prima edizione de “Il libro del mio peso”. Il 17 ottobre 2006, viene celebrato il loro 10.000mo libro personalizzato. Al termine di questi primi 18 mesi, viene condotta un'indagine per verificare il metodo*. A conclusione dell'analisi, si registra un indice di successo dopo i primi 6-12 mesi di cura pari all' 83,27%.

Un anno dopo, prosegue il monitoraggio di tutti coloro che hanno raggiunto il GIUSTO PESO e l'indice di stabilizzazione dai 18 mesi ai 2 anni è pari al 62,12%. Risultati decisamente molto superiori rispetto a quelli finora individuati nella lotta al sovrappeso.

Le cifre parlano da sole!

*Fonte studio Apage



“PERCHE’ NON RIPRENDERE PESO E’ PIU’ DIFFICILE CHE DIMAGRIRE

Le funzioni vitali di un organismo sono geneticamente programmate, compresa quella del peso, poiché ha un valore di sopravvivenza. Questa funzione complessa integra la fame e la sazietà ed è il risultato che si ottiene dagli alimenti ingeriti e dal consumo energetico. La stessa, ad alto valore strategico, è stata programmata fin dalle origini della nostra specie per sopravvivere in un contesto di carenza di cibo, nella quale, l’uomo lottava quotidianamente per nutrirsi. Da più di 60 anni, la nuova generazione vive in un mondo di abbondanza caratterizzato da una profusione delle scelte e dall’incitamento al consumo.

Il nostro corpo non sa che viviamo nell’abbondanza e ascolta la sua vecchia programmazione. Gestisce le sue riserve, la sua

fame e la sua sazietà secondo il suo messaggio ancestrale della sua fisiologia che gli chiede vivamente di cercare, con ogni mezzo, di recuperare le riserve di grasso che normalmente si perdono nel corso di una dieta.

Il corpo non sa che esiste la volontà di dimagrire, ma pensa semplicemente che manchi il carburante alimentare e per continuare a vivere e attinge alle vostre riserve strategiche. Dunque panico biologico: il corpo innesca degli automatismi arcaici prioritari di altissima efficacia.

Ecco perché dimagrire è difficile e implica mezzi efficaci e anche frustranti ma soprattutto è opportuno adoperare tutti i mezzi necessari per non riprendere il peso perduto.

I nostri specialisti vi insegneranno a condurre una guerra vittoriosa contro il peso in eccesso imponendo una condizione di pace nella quale il vostro organismo ritornerà in equilibrio dopo aver capito che le riserve sono terminate e che l’alimentazione è tornata ad essere adeguata dunque non avrà più alcun motivo di opporre resistenza.

Quel giorno voi avrete vinto... e noi con voi.

IL CONCETTO DEL GIUSTO PESO

secondo il Dott. Pierre Dukan

Poiché ogni individuo possiede una figura diversa, non esiste un peso standard, ma un peso adeguato ad ognuno di noi e, per definizione, diverso da persona a persona. Conoscere dunque il proprio GIUSTO PESO è indispensabile prima di iniziare qualsiasi dieta. Questo può essere raggiunto senza perdere né il buonumore né la salute. Prima di iniziare in hotel la vostra cura, vi chiederemo di compilare un questionario di 11 parametri che ci permetterà di determinare con precisione il vostro GIUSTO PESO.



Imparerete a perdere in modo efficace e duraturo il peso in eccesso per raggiungere il vostro GIUSTO PESO e conservarlo per tutta la vita... questa è la nostra missione.

I PUNTI FORTI CHE FANNO LA DIFFERENZA E IL SUCCESSO DEL METODO DUKAN

L'efficacia

A tutti coloro che seguiranno alla lettera questo programma garantiamo la perdita di peso, il raggiungimento del PESO GIUSTO e il suo mantenimento per sempre. Il programma permette un dimagrimento rapido con una perdita di peso regolare ed una piacevole sensazione euforizzante di leggerezza, i vestiti sono più ampi, tutto questo rinforza la motivazione e la fiducia in se stessi.

La semplicità e la libertà

Un programma chiaro e semplice fondato su 100 alimenti naturali permessi, di cui 72 ricchi di proteine e 28 verdure. La totale libertà di consumarli a volontà, di mischiarli a seconda dei propri gusti e a tutte le ore della giornata. Non ultimo un regime dove il senso di fame non c'è più e perde il suo potere.

La forza della struttura

Un programma che vi offre l'assistenza e il sostegno per evitare il desiderio di abbandonare la dieta, che rende più semplice seguirla ed evitando la frustrazione. Lo si utilizza per essere in grado in qualsiasi momento di sapere cosa fare, cosa mangiare, come agire per raggiungere l'obiettivo e soprattutto non ingrassare nuovamente.

La stabilizzazione definitiva

La vera rivoluzione del metodo Dukan è la garanzia, se si rispettano le regole, di poter mantenere il PESO GIUSTO per sempre. In effetti è impossibile pensare di dover rimanere per tutta la vita a dieta. Il nostro obiettivo è di aiutarvi a dimagrire fornendo anche i metodi per non ingrassare, dei metodi efficaci ed indolori che possono essere adottati e seguiti per tutta la vita.

Il Regime Dukan è controindicato nei seguenti casi: forte depressione, diabete da insulino-dipendenza, gravidanza, insufficienza cardiaca e insufficienza renale.

LE 4 GRANDI TAPPE DEL REGIME DUKAN

FASE 1: L'ATTACCO

Breve e d'impatto la sua funzione è di lanciarsi a grande velocità verso una perdita di peso nel minor tempo possibile per dare una scossa al metabolismo e alla vostra motivazione.

In base al peso da perdere questa fase durerà in hotel dai 2 ai 4 giorni

FASE 3: IL MANTENIMENTO

Passaggio dalla dieta alla non dieta, questa fase "post-dimagrimento" dura 10 giorni per ogni kilo perso. Il suo obiettivo consiste nell'introdurre nuove tipologie di alimenti attraverso un protocollo preciso che permetterà rispettivamente di smettere di dimagrire e di non ingrassare di nuovo. Il processo di mantenimento, che vi aiuterà ad evitare l'effetto "yoyo", è più complesso e tecnico di quello della perdita di peso, ma non agitatevi noi vi guideremo al percorso del "non ritorno".

Fase di post dimagrimento

FASE 2: LA CROCIERA

Utilizza la spinta della fase d'attacco per perdere peso più dolcemente fino al raggiungimento del PESO GIUSTO. Questa fase vi permetterà di perdere fino ad un kilo a settimana e deve essere seguita senza interruzioni fino al raggiungimento del peso desiderato.

In base al peso da perdere questa fase durerà in hotel dai 2 ai 5 giorni

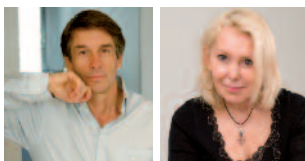
FASE 4: LA STABILIZZAZIONE

A questo punto il peggio è passato. Grazie a tre semplicissime regole, concrete, molto efficaci, non dolorose ma assolutamente imprescindibili vi insegneremo a mantenere il PESTO GIUSTO. Potrete mangiare normalmente, con un nuovo approccio nei confronti del cibo, conservando la vostra nuova figura.

IL REGIME DUKAN & CELLULITE

Cellulite si manifesta inizialmente come grasso ordinario, che progressivamente, a causa della sua localizzazione, della sua genetica e della sua sensibilità agli ormoni femminili, si lascia imprigionare da una massa di tessuto connettivo. Questo è il motivo principale per cui la cellulite risponde male nella maggior parte delle diete. Il metodo Dukan propone la dieta in cui la ricchezza di proteine e all'alternanza alle verdure aiutano a migliorare la possibilità di rilasciare l'acqua e il sale intrappolati nelle fossette della cellulite. La cellulite non è necessariamente legata alla patologia del sovrappeso. Una cura appositamente concepita per la "cellulite sottile" è prevista nel PERCORSO DIMAGRANTE HIGH TECH, con un programma specifico da seguire a fine cura.

IL PERCORSO DIMAGRANTE HIGH TECH NEL DETTAGLIO



LE CURE ESPERTE DI DUE SPECIALISTI NELLA LOTTA CONTRO LA CELLULITE

Il Dott. Philippe Blanchemaison, medico vascolare e flebologo, professionista da più di 20 anni, è l'autore di numerosi articoli e libri di medicina. Collabora dal 2006 con The Residence Tunis. Secondo il Dott. Blanchemaison indipendentemente dal tipo di cellulite (e in particolare per la cellulite infiltrata) è necessario far lavorare alcuni muscoli che raramente vengono sollecitati durante i tradizionali esercizi di ginnastica. Forte della sua esperienza, ha elaborato degli esercizi in grado di far lavorare questi muscoli (*durata 30 min. ciascuno*):

Aqua-byke

Si tratta di una bicicletta speciale immersa in una piscina munita di getti d'acqua massaggianti. La pressione dell'acqua permette di far lavorare nello stesso tempo sia in resistenza che in dolcezza quei muscoli che vengono raramente sollecitati.

Ginnastica vascolare attiva

Movimenti di ginnastica particolarmente studiati per far lavorare i muscoli profondi e favorire il ritorno venoso.

Ginnastica Muscolo-facciale

Movimenti di allungamento dei muscoli profondi effettuati da un fisioterapista con lo scopo di favorire il rilassamento e l'eliminazione delle tossine.

Martine de Richeville, specialista del rimodellamento corporeo è considerata una vera e propria "star" in questo campo da una numerosa clientela parigina ed internazionale. Pratica infatti con successo da alcuni anni una sua tecnica ispirata in parte alla medicina cinese ed al massaggio euritmico.

I nostri fisioterapeuti hanno una formazione specifica per poter praticare questo rimodellamento secondo il suo protocollo esclusivo.

Il rimodellamento Martine de Richeville®

Questo massaggio dimagrante e tonificante agisce in profondità sui tessuti adiposi e sui muscoli, ossigena il tessuto, rivitalizza i circuiti energetici e risveglia le funzioni metaboliche. A poco a poco il corpo si libera delle tossine e dei liquidi in eccesso.

I tessuti rilassati ritrovano la loro tonicità ed è a questo punto che diventa possibile iniziare a rimodellarli e ridare loro forma. Questo trattamento è uno dei massaggi più consigliati per la cellulite più ostinata.

Durata 50 minuti

LA TECNOLOGIA PIÙ AVANZATA E PIÙ SOFISTICATA AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SILHOUETTE

I MACCHINARI

VIP Complex®

Macchina di elettro stimolazione che permette di eliminare il grasso diffuso o localizzato, rassodando i tessuti e tonificando i muscoli. Ideale per l'eliminazione del grasso superfluo, la tonificazione di muscoli e tessuti, il rimodellamento del seno.

Durata 30 minuti

Endermologie / Cellu M6®

Grazie a doppia azione simultanea: una di sollevamento e una di aspirazione dei tessuti, favorisce l'eliminazione dei grassi, di attivare la circolazione venosa e quella linfatica. Ideale per tonificare, scolpire e donare un aspetto più sodo e tonico alla pelle.

Durata 30 minuti

Power Plate®

Piattaforma vibrante che provoca contrazioni in tutti i muscoli del corpo. In base alla posizione adottata si possono fare lavorare di volta in volta i glutei, le gambe, gli addominali, le braccia... il tutto senza "soffrire". Ideale per il rassodamento muscolare, la riduzione della cellulite, miglioramento della circolazione sanguigna.

Durata 30 minuti



I TRATTAMENTI SPECIFICI

TRATTAMENTI EFFETTUATI DA MEDICI

Mesodissoluzione

Questa è una tecnica molto efficace che permette di ridurre gli accumuli adiposi localizzati. Si tratta di micro-iniezioni indolori, nel derma profondo, di prodotti naturali che favoriscono la distruzione localizzata delle cellule grazie ad un'azione di rigonfiamento e distruzione.

Durata 30 minuti

Mesoterapia drenante

La mesoterapia consiste nell'iniettare una piccola dose di sostanze curative nelle zone da trattare. Per questa cura le piccole iniezioni sottocutanee indolori verranno effettuate con prodotti diuretici, drenanti e per la circolazione.

Durata 30 minuti

TRATTAMENTI EFFETTUATI DA IDRO-TERAPISTI

Bagno multi-getti

Idro-Massaggio realizzato con dei getti d'acqua di mare seguendo le linee dei muscoli ed il ritorno venoso permettendo una decontrazione muscolare ed un'azione antalgica e circolatoria oltre all'assorbimento attraverso la pelle dei sali minerali e degli oligo elementi.

Durata 20 minuti

Bendaggio alle alghe

L'applicazione delle alghe calde su tutto il corpo, seguito da una sudorazione in una macchina a vapore permette l'eliminazione delle tossine. Ricche di sodio e di oligo-elementi queste alghe ricaricano l'organismo di minerali essenziali e favoriscono la perdita di peso.

Durata 20 minuti

I MASSAGGI MANUALI

In abbinamento alle migliori macchine, la nostra équipe di kinesioterapisti, esperti in tecniche di dimagrimento, propongono due trattamenti per drenare, rigenerare e definire.

Drenaggio linfatico

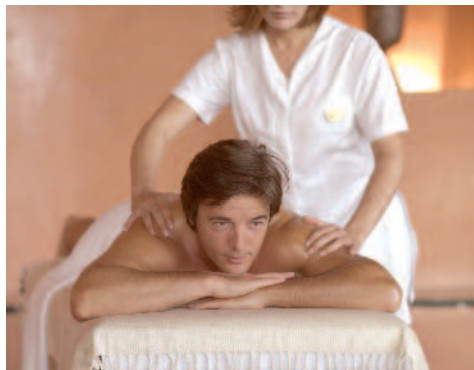
Questa tecnica di massaggio con leggere pressioni ha lo scopo di stimolare la circolazione linfatica e di detossinare l'organismo aiutando anche a rinforzare il sistema immunitario. I suoi benefici sono riconosciuti in caso di varici, cellulite ed insufficienza venosa.

Durata 30 minuti

Massaggio corpo

Questo massaggio ha una funzione drenante molto valido per i problemi di cellulite e ritenzione idrica (per le donne), rilassante (per gli uomini).

Durata 45 minuti



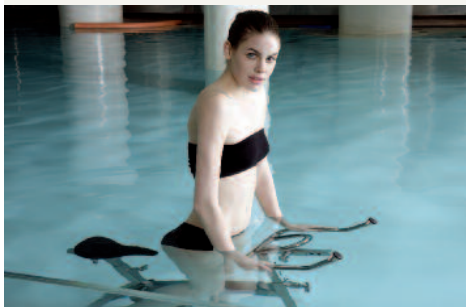
ATTIVITA' FISICA

Al fine di permettere al metabolismo di bruciare al meglio le tossine e eliminare i grassi, vi sarà proposto ogni giorno una scelta di attività fisiche.



Il movimento è una condizione obbligatoria e non negoziabile secondo il Dott. Dukan. In effetti nel corso del suo consulto prescriverà come parte integrante della cura un minimo obbligatorio di 30 minuti di marcia quotidiana.

Nel corso della vostra cura avrete la scelta tra: AQUA-BIKE, AQUA-FITNESS, COACHING FITNESS, OPPURE POWER PLATE, GINNASTICA VASCOLARE ATTIVA.



BENESSERE & BELLEZZA

Aiutarvi a sentirvi meglio nella vostra pelle e nel vostro corpo è il nostro obiettivo. Durante il vostro percorso di “remise en forme” potrete approfittare dei benefici di due trattamenti Darphin (uno per il corpo ed uno per il viso).

Da oltre 40 anni Darphin dedica le sue ricerche al benessere del corpo e dello spirito offrendo il meglio dell'aromaterapia. La filosofia di trattamenti personalizzati di alta gamma si basa su formule innovative associate a texture particolari dove l'efficacia del prodotto è associata al piacere olfattivo dei profumi e dalle combinazioni di pregiati olii essenziali.



Rassodamento istantaneo viso

(speciale donne)

Grazie ad un'esclusiva tecnica di massaggio che solleva i tratti e rassoda i tessuti il vostro viso sarà pronto a ricevere le virtù anti-age dei prodotti. Dopo il Sérum Réparateur Tenseur e la Maschera-Cocktail concentrata al Deepsane, il vostro viso sarà luminoso e ringiovanito.

Durata 60 minuti

Pulizia profonda del viso

(speciale uomo)

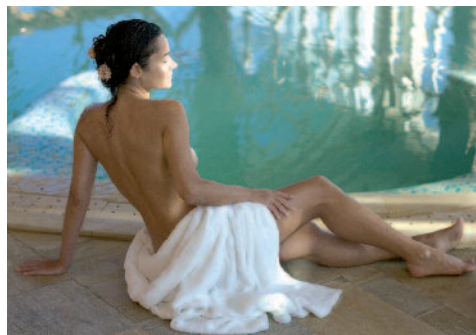
Questo trattamento purificante profondo, minuzioso e molto dolce è un vero piacere per la pelle che deve subire il rito delle rasatura quotidianamente. L'esfoliazione libera i pori ed elimina le cellule morte. Il balsamo purificante aromatizzato asciuga le imperfezioni. La maschera all'argilla calma, richiude i pori e dona un incarnato più fresco, più liscio e chiaro.

Durata 60 minuti

Massaggio esfoliante

Una delicata esfoliazione per rinnovare la luminosità delle pelle seguita da un massaggio rilassante agli olii essenziali di Ylang Ylang, Limone e Jojoba. Lasciate andare le vostre tensioni grazie all'effetto benefico di un massaggio carezzevole.

Durata 60 minuti



Cure Anti-Invecchiamento extra

La vostra motivazione come quella della maggior parte delle donne e degli uomini è di perdere il peso in eccesso per ritrovare la bellezza, l'armonia delle forme, il potere seduttivo non solo per voi stessi ma anche per gli altri. Come complemento del PERCORSO DIMAGRANTE HIGH TECH, vi proponiamo dei trattamenti ripparatori Anti Invecchiamento. (iniezioni di acido ialuronico, macchina VIP...)

PROGRAMMA DEL VOSTRO PERCORSO DIMAGRANTE HIGH TECH

15 trattamenti e 6 attività fisiche al servizio della vostra silhouette

1° Giorno: Arrivo a Tunisi, trasferimento in hotel e sistemazione nella camera prescelta.

2° Giorno: 1 attività fisica e 3 trattamenti

- Nel corso della vostra prima visita medica, sarà stabilito il vostro GIUSTO PESO e vi sarà rilasciato il programma personalizzato di dimagrimento secondo il “metodo Dukan”. A seguire rilevazione del peso e misure della circonferenza.
 - Mesodissoluzione di scioglimento (30 min)
 - VIP Complex (30 min) o Cellu M6 (30 min) o Drenaggio linfatico (30 min)
 - Massaggio Corpo (45 min): Drenante (donna) o Rilassante (uomo)
-

3° Giorno: 1 attività fisica e 2 trattamenti

- Bagno Multi-jets (20 min) o bendaggio alle alghe (20 min)
 - Rimodellamento corpo Martine de Richeville (50 min)
-

4° Giorno: 1 attività fisica e 2 trattamenti

- VIP Complex (30 min) o Cellu M6 (30 min) o Drenaggio Linfatico (30 min)
 - Massaggio corpo (45 min) Drenante (donna) o Rilassante (uomo)
-

5° Giorno: 1 attività fisica e 3 trattamenti

- Mesoterapia drenante (30 min)
 - Massaggio muscolo-facciale (30 min)
 - Trattamento Darphin Dolce delizia per il Corpo (60 min)
-

6° Giorno: 1 attività fisica e 2 trattamenti

- Bagno multi jets (20 min) o Bendaggio alle alghe (20 min)
 - Rimodellamento corpo di Martine de Richeville® (50 min)
-

7° Giorno: 1 attività fisica e 3 trattamenti

- Bagno Multi-jets (20 min) o bendaggio alle alghe (20 min)
 - VIP Complex® (30 min) o Cellu M6 (30 min) o drenaggio linfatico (30 minuti)
 - Trattamento viso Darphin (60 min): “fermezza istantanea” (donne) / “pulizia profonda” (uomo)
 - Visita medica finale, rilevazione del peso e misure circonferenza. Il medico rilascerà tutti i consigli necessari per realizzare, consolidare e mantenere il GIUSTO PESO.
-

8° Giorno: Trasferimento all’aeroporto di Tunisi e partenza

TUTTI I GIORNI: 1 attività fisica a scelta ma obbligatoria
AQUA-BIKE, AQUA-FITNESS, COACHING FITNESS (45 MIN),
OPPURE POWER PLATE, GINNASTICA VASCOLARE ATTIVA (30 MIN)



Alle porte dell'antica Cartagine strizzando l'occhio all'azzurro del Mediterraneo, The Residence Tunis combina la sensuale eleganza dell'architettura araba-andalusa con i raffinati servizi della catena "The Leading Hotels of the World".

Perfettamente posizionato davanti al mare a 15 minuti dall'aeroporto di Tunisi e da Cartagine, The Residence Tunis è uno dei più raffinati Hotel del Mediterraneo. Questo palazzo decisamente elegante comprende 155 camere e 9 suite lussuosamente arredate e decorate con tinte delicate e rilassanti. Tutte le camere sono dotate di balcone di cui la gran parte offrono una magnifica vista sulla piscina o sul mare.

Durante il vostro soggiorno inizierete la battaglia ai chili superflui in un ambiente ideale: servizi raffinati, un'atmosfera esotica e marina grazie alla dolcezza del clima tunisino, un programma sapientemente studiato in modo che l'efficacia vada di pari passo con il piacere e un'équipe attenta per incoraggiarvi e consigliarvi i trattamenti più adatti a voi.

La fusione di tutte le chiavi di successo!

Les Thermes Marins de Carthage

Aperto tutti i giorni dalle 9:00 alle 21:00.

Collegato all'hotel questo lussuoso centro di talassoterapia di 3500m² (30 cabine trattamenti e 6 cabine di bellezza) rievoca l'atmosfera magica e serena delle antiche terme romane e degli hammam orientali. Dominata da una magnifica cupola, punteggiata da stelle con vista sui giardini ed il mare, la piscina di acqua di mare è dotata di un percorso benessere. A vostra disposizione: attrezzature moderne e funzionali, oltre ad un'équipe di specialisti multilingue (medici, idroterapisti, fisioterapisti, kinesiterapisti, istruttori di ginnastica). Per unire benessere e bellezza, 6 cabine propongono una vasta gamma di trattamenti di bellezza Darphin.



Un Campo da Golf di design

Disegnato da Rober Trent Jones II, davanti all'hotel in una riserva naturale popolata da uccelli migratori, scoprite le magnifiche 18 buche con punti panoramici d'eccezione di cui 14 che bordeggiano i laghetti e i numerosi percorsi d'acqua. The Residence Golf Club è il luogo ideale per praticare il vostro sport preferito o per approfittare della cura per avvicinarvi al Golf.



Attività

- 2 piscine (una all'aperto d'acqua dolce di 1500m² riscaldata a 25° dal 05/11 al 15/04 ed una interna di acqua di mare riscaldata a 32° tutto l'anno)
- Spiaggia privata (attrezzata dal 15/05 al 15/10)
- Tennis • Sauna • Hammam (bagno turco)
- Palestra

Kid Club

Per permettervi di sfruttare al meglio le vostre cure, l'équipe qualificata e multilingue del Club Dolphin si prenderà cura dei vostri bambini dai 3 ai 12 anni. L'hotel offre inoltre la possibilità di richiedere a pagamento una baby-sitter.

The Residence Tunis ha scelto il fiore d'arancio come profumazione distintiva. Questa deliziosa fragranza dalle virtù calmanti, profuma discretamente gli ambienti dell'hotel e imprime nei vostri ricordi un indelebile senso di serenità.

Provate tutti i nostri ristoranti
senza sensi di colpa con la Carta Dukan



**Presso i nostri ristoranti verificherete l'efficacia del metodo Dukan:
"dimagrire con piacere e sazietà".**

Perché i vostri pasti non rappresentino un sacrificio ma un momento piacevole, i nostri chef hanno elaborato dei menù a la carta "Dukan" basati unicamente sui 100 alimenti permessi. Ognuno dei nostri 6 ristoranti propone il suo menù Dukan fondato sul proprio tema gastronomico. Anche i nostri abbondanti e fantasiosi buffet a tema sono a vostra disposizione senza alcun rischio per la vostra linea (i piatti permessi sono segnalati con la dicitura "Dukan"). E per una piacevole cena sulla terrazza della vostra camera o uno spuntino nel corso della giornata, non dovete preoccuparvi, sia i menù del Servizio in camera che del vostro minibar sono stati allineati ai principi della cura.

LA CARTA DUKAN

Chi sceglie il **PERCORSO DIMAGRANTE HIGH TECH** riceverà all'arrivo la Carta Dukan. Sia che i vostri gusti gastronomici vi conducano in giro per il mondo, dalla lontana Cina alle rive del Mediterraneo, questa carta vi permetterà di accedere a tutti i menù Dukan e se il vostro appetito non è stato soddisfatto, di ordinare una seconda volta senza supplemento.



L'Olivier

Il nostro ristorante principale offre delle saporite specialità mediterranee e 2 volte alla settimana cene a tema con buffet.

Le Li Bai

In una raffinata ambientazione asiatica, proponiamo un'ampia selezione di prelibati piatti provenienti dai quattro angoli della Cina.

El Dar

La calda atmosfera delle case tunisine e i sapori della cucina locale. Un volta alla settimana spettacolo di danze orientali.

Le Club House

In un ambiente di design sulle rive di un piccolo lago, il The Residence Golf Course propone a pranzo grigliate e insalate fresche.

Aperti nel periodo estivo da primavera all'autunno

Le Poolside Bar & Grill

Qui all'ombra di un grande pergolato in legno, affacciato sulla piscina, si possono gustare insalate fresche e grigliate.

Le Néroli

Adiacente alle Thermes Marins de Carthage, il Néroli offre a pranzo un appetitoso buffet di insalate fresche.



Il vostro Partner PERCORSO DIMAGRANTE HIGH TECH



A member of
**The
Leading
Hotels
of the
World®**

Boîte Postale 697
2070 La Marsa, Les Côtes de Carthage, Tunisie
T +216 71 910 101 - F +216 71 910 144
E info-tunis@theresidence.com - www.theresidence.com