

6. ПЕРСПЕКТИВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІТО-БАРУ ПРИ ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ В ПІДПРИЄМСТВІ ГОТЕЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА

Ю.П. Фурманова, І.В. Пархомець

Національний університет харчових технологій

З метою підвищення якості та культури обслуговування клієнтів, а також конкурентоспроможності на ринку готельних послуг, підприємства готельного господарства повинні мати не тільки високий рівень комфорту, але й широкий набір додаткових послуг. Різноманітність й асортимент додаткових послуг постійно розширюється. Такі послуги вносять елемент комфорту і новизни.

Фіто-бари – незамінні атрибути більшості фітнес-центрів та тренажерних залів. Саме тут споживачі готельних послуг можуть замовити напої, які мають найширший спектр впливу на організм: сприяють активізації роботи імунної системи, швидкому відновленню після фізичних і нервових перенапружень, підвищенню працездатності, збільшенню фізичних і розумових здібностей людини, зняттю втоми.

До меню фіто-бару зазвичай включається велика кількість питної води, адже під час тренування організм втрачає багато рідини - з потом і диханням. А важлива складова нашого організму це вода, відновлення якої просто необхідно

після фізичних навантажень, плюс це ще і поповнення мінерального балансу. В меню фіто-барів представлена велика кількість настоїв і відварів з лікувальної рослинної сировини, свіжовичавлених соків, фіто-чаїв — трав'яних, чаїв для схуднення, сечогінних, тонізуючих тощо, натуральної кави та кисневих коктейлів.

Кисень - основний і невід'ємний елемент, який бере участь в процесах життєдіяльності організму, він відіграє важливу роль в м'язовому розвитку й у відновленні пошкоджених тканин. Кисневі коктейлі позитивно впливають на нервову систему, зміцнюють серце, очищають кров, допомагають організму позбавитися від шлаків. Це найкращий немедикаментозний спосіб знизити або стабілізувати вагу тіла, відновити сили після фізичних навантажень.

Окрім цього, в меню фіто-барів повинен бути представлений асортимент протеїнових коктейлів та спортивного харчування, енергетичних напоїв. Протеїновий коктейль незамінний для росту і зміцнення м'язової маси, дає організму запас білків і складних вуглеводів, без яких тренування малоефективні, сприяє зменшенню відчуття голоду. Протеїн незамінний в боротьбі із зайвою вагою.

Вживання енергетичних напоїв допомагає швидко переключитися на заняття спортом, особливо вранці або в кінці робочого дня. У складі майже всіх енергетичних напоїв знаходиться кофеїн, який піднімає тонус організму, L-карнітин, який підсилює обмін речовин і підвищує витривалість м'язів.

Фіто-бари, окрім напоїв, організовують приготування та роздачу страв, у котрих використані тільки натуральні, екологічно чисті, збагачені харчові продукти.

Основним обладнанням фіто-бару є: водонагрівачі, соковижималки, блендери, апарати для приготування кисневих коктейлів, набір одноразового посуду, холодильні шафи.

Вплив фітопродуктів на організм надзвичайно широкий – від швидкого відновлення енергії та сил після фізичних навантажень до зняття загальної втоми та нервового напруження. Введення додаткової послуги у підприємстві готельного господарства — фіто-бару при тренажерному залі не тільки дозволить залучити більше споживачів, а й дасть можливість надати їм оригінальний набір оздоровчих послуг.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бебнева Ю. Фитобар. 250 лучших травяных чаев для похудения и оздоровления / Юлия Бебнева. — М.: Центрполиграф, 2008. — 186 с.
2. Організація обслуговування у закладах ресторанного господарства: Підручник [для вищ. навч. закл.] / За ред. П'ятницької Н.О. - 2-ге вид. перероб. та допов. - К.: Центр учбової літератури, 2001. — 584 с.
3. Сергеева Г. Фитобар: рецепты для оздоровления и похудения / Галина Сергеева. — К.: Феникс, 2014. — 214 с.