

## «Оздоровительное питание и контроль (снижение) веса»

### Диагностика:

1. Анализ крови : -клинический -биохимический -анализ мочи	Кабинет 104	9.00
2. ЭКГ	Кабинет 211	с 10.00
3. Денситометрия	Кабинет-208	Предварительная запись
4. УЗИ (почки, органы брюшной полости и малого таза, щитовидная железа)	Кабинет 210	Предварительная запись
5. ОФП, измерение состава тела. Контроль через неделю	Кабинет 100	Предварительная запись
6. Консультация психотерапевта	Кабинет 215	Предварительная запись
7. Консультация врача ЛФК	Кабинет 6	с 11.00 до 13.00

### Лечение:

диетотерапия – индивидуальный подбор питания;

физические нагрузки:

1. ЛФК	Кабинет 6	
2. аквааэробика	Бассейн	11.30
3. Скандинавская ходьба / велосипед	Беседа с инструктором в шпоровом зале ФОКа ежедневно в 15.30(пон.-пятн.)	8.00 – 8.50 21.00-21.50
4. Силовые тренировки	Тренажерный зал	16.30 -17.30 (через день)
5. Плавание	Бассейн	17.30 -18.30 (ежедневно)
6. Обучение танцам	Кабинет 6	19.20 – 20.00

### физиопроцедуры:

1. Ручной массаж / подводный	7 процедур	Кабинет	
2. Лимфомат / реабокс	7 процедур	Кабинет 302/201	
3. Душ Шарко	7 процедур	Кабинет 2	
4. Скипидарные ванны(ч-з день)	5 процедур	Кабинет 23	
5. Фиточай	10 процедур	Кабинет 42	