

«Здоровье женщины»

(программа подготовлена для женщин с избыточным весом и нарушениями оварально-менструального цикла, климактерического периода, при состояниях, связанных с искусственной менопаузой.)

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. Консультация гинеколога	Кабинет	Предварительная запись
5. УЗИ (почки, органы брюшной полости и малого таза, молочные железы, щитовидная железа)	Кабинет 210	Предварительная запись
6. ОФП, измерение состава тела. Контроль через неделю	Кабинет 100	Предварительная запись
7. Консультация психотерапевта	Кабинет 215	Предварительная запись
8. Консультация врача ЛФК	Кабинет 6	с 11.00 до 13.00
9. Консультация косметолога	Кабинет 32	Предварительная запись

Лечение:

диетотерапия – индивидуальный подбор питания;

физические нагрузки:

1. ЛФК	Кабинет 6	
2. аквааэробика	Бассейн	11.30
3. Скандинавская ходьба / прогулки	Беседа с инструктором в шровом 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. Реабокс\Лимфомат	7 процедур	Кабинет 201\302
3. Контрастные ванны	8 процедур	Кабинет 41/1
4. Душ Шарко ч-з день	5 процедур	Кабинет 4
5. Фиточай	10 процедур	Кабинет 42
6. Грязелечение ч-з день	5 процедур	Кабинет 5
7. Магнитотурботрон	5 процедур	Кабинет 105
8. Карбокситерапия	5 процедур	Кабинет 306