

Программа "Детокс. Стройность. Красота"

Программа от 7 дней

| | Процедуры, входящие в стоимость программы | Количество процедур |
|----|---|----------------------------------|
| 1 | Прием и наблюдение врача | 2 |
| 2 | Питьевая минеральная вода | 3 раза в день за 30 минут до еды |
| 3 | Фиточай для похудения «Со стевией» | ежедневно |
| 4 | Кислородный коктейль | ежедневно, кроме воскресенья |
| 5 | Утренняя гимнастика | ежедневно |
| 6 | ЛФК (степ, фитбол, скандинавская ходьба) | 5 |
| 7 | Бассейн (свободное плавание или аква-аэробика) | ежедневно |
| 8 | Тренажерный зал (беговая дорожка, силовой, эллиптический тренажеры и др.) | ежедневно |
| 9 | Терренкур | ежедневно |
| 10 | Ванна с каштаном | 3 |
| 11 | Лечебный душ (циркулярный или Шарко) | 3 |
| 12 | Светотерапия (Биоптрон (лицо)) | ежедневно |
| 13 | Сеанс психологической релаксации | 3 |
| 14 | Обертывание (водорослевое или шоколадное) | 1 |
| 15 | Фитотермотерапия (Кедровая бочка) | 1 |
| 16 | Аппаратная электромиостимуляция (1 зона) | 3 |
| 17 | Хамам | 1 |
| 18 | Аппаратный вакуумно-роликовый массаж (1 зона) | 3 |
| 19 | Термотерапия (Инфракрасная сауна) | 2 |
| 20 | Биоимпедансометрия (определение процентного соотношения воды, мышечной и жировой ткани) | 1 |
| 21 | Калиперометрия (определение толщины жировой складки) | 1 |
| 22 | Медикаментозная терапия | По экстренным показаниям |

Программа предлагает комплексное решение проблемы, когда происходит не только уменьшение подкожного жира, но и улучшение состояния кожи, укрепление мышц и активизация метаболических процессов.

Программа «Деток. Стройность. Красота» сделает вашу фигуру стройнее, подтянет контуры, выправит осанку, поможет восстановить обмен веществ в организме.

Рекомендуемый график прохождения процедур

(возможны перестановки процедур):

1 день

- Светотерапия — Биоптрон (лицо)
- Бассейн (свободное плавание)
- Ванна с каштаном
- Сеанс психорелаксации
- Занятие ЛФК (степ, фитбол, скандинавская ходьба) - по расписанию работы кабинета
- Аппаратный вакуумно-роликовый массаж (1 зона)
- Биоимпедансометрия
- Калиперометрия
- Тренажерный зал (беговая дорожка, силовой, эллиптический тренажеры и др.)

2 день

- Утренняя гимнастика
- Светотерапия — Биоптрон (лицо)
- Бассейн (аква-аэробика)
- Занятие ЛФК (степ, фитбол, скандинавская ходьба) - по расписанию работы кабинета
- Аппаратная электромиостимуляция (1 зона)
- Обертывание (водорослевое или шоколадное)
- Тренажерный зал (беговая дорожка, силовой, эллиптический тренажеры и др.)

3 день

- Утренняя гимнастика
- Светотерапия — Биоптрон (лицо)
- Душ циркулярный или Шарко
- Бассейн (свободное плавание)
- Сеанс психорелаксации
- Хамам

4 день

- Утренняя гимнастика
- Светотерапия — Биоптрон (лицо)
- Бассейн (аква-аэробика)
- Душ циркулярный или Шарко
- Занятие ЛФК (степ, фитбол, скандинавская ходьба) - по расписанию работы кабинета
- Аппаратная электромиостимуляция (1 зона)
- Термотерапия (Инфракрасная сауна)
- Тренажерный зал (беговая дорожка, силовой, эллиптический тренажеры и др.)

5 день

- Утренняя гимнастика
- Светотерапия — Биоптрон (лицо)
- Бассейн (свободное плавание)
- Ванна с каштаном
- Сеанс психорелаксации
- Занятие ЛФК (степ, фитбол, скандинавская ходьба) - по расписанию работы кабинета
- Аппаратный вакуумно-роликовый массаж (1 зона)
- Тренажерный зал (беговая дорожка, силовой, эллиптический тренажеры и др.)

6 день

- Утренняя гимнастика
- Светотерапия — Биоптрон (лицо)
- Бассейн (свободное плавание)
- Душ циркулярный или Шарко
- Занятие ЛФК (степ, фитбол, скандинавская ходьба) - по расписанию работы кабинета
- Аппаратная электромиостимуляция (1 зона)
- Тренажерный зал (беговая дорожка, силовой, эллиптический тренажеры и др.)
- Фитотерапия (Кедровая бочка)

7 день

- Утренняя гимнастика
- Светотерапия — Биоптрон (лицо)
- Бассейн (свободное плавание)
- Аппаратный вакуумно-роликовый массаж (1 зона)
- Термотерапия (Инфракрасная сауна)
- Ванна с каштаном
- Тренажерный зал (беговая дорожка, силовой, эллиптический тренажеры и др.)

Противопоказания

- ❖ острый воспалительный процесс
- ❖ онкологические заболевания
- ❖ инфекционные заболевания
- ❖ глаукома (прогрессивное течение)
- ❖ заболевания кожи (мокнущая экзема, псориаз, пемфигус и др.)
- ❖ гипертоническая болезнь III стадии;
- ❖ беременность;
- ❖ любая форма туберкулёза;
- ❖ хронические заболевания сердца;
- ❖ тромбоз;
- ❖ свежие тромбы и эмболии сосудов;
- ❖ повышение температуры тела;
- ❖ нарушения целостности кожи (раны, порезы, ссадины);
- ❖ миома матки;
- ❖ менструация;
- ❖ мочекаменная болезнь;
- ❖ варикозная болезнь нижних конечностей.

Ожидаемый лечебный эффект:

- ❖ снижение веса;
- ❖ нормализация обменных процессов в организме;
- ❖ улучшение мышечного тонуса;
- ❖ улучшение общего физического самочувствия;
- ❖ метаболический толчок к дальнейшему процессу похудения в результате перехода к определенному режиму и качеству питания и физической активности.

Отдыхающие принимаются в санаторий при наличии санаторно-курортной карты.

При изменении количества дней лечения в санатории пропорционально изменяется количество назначаемых лечебных процедур.

Лечебные и диагностические процедуры, не входящие в данную программу, отпускаются по назначению врача за дополнительную плату:

1. Диагностические исследования:

- ❖ лабораторные исследования крови и др.
- ❖ УЗИ внутренних органов
- ❖ ЭКГ
- ❖ суточный мониторинг АД
- ❖ суточный монитор ЭКГ (по Холтеру)

2. Консультации узких специалистов:

стоматолога, оториноларинголога, гинеколога, невролога, кардиолога, уролога, эндокринолога.

3. Лечебные процедуры

при отсутствии противопоказаний для санаторно-курортного лечения и наличия свободных мест).