**Санаторно-курортная программа «Стройная фигура»**

О программе

Тип программы:

Лечение

Продолжительность программы: от 7 дней

Санаторий Дзержинского предлагает уникальную программу «Стройная фигура» – это эффективный комплекс лечения и оздоровления, направленный на снижение веса и восстановление здоровья. Включает лечебные процедуры, физическую активность, сбалансированное питание.

Программа «Стройная фигура» рекомендована для лиц старше 18 лет:

* женщинам, которые желают восстановить фигуру после беременности и родов;
* спортсменам, чтобы снять мышечную боль и спазмы;
* всем, кто хочет похудеть и улучшить общее состояние здоровья.

В программу входят основные процедуры

* RSL-скульптурирование: аппаратный массаж тела, который сочетает в себе два вида воздействия на ткани и мышцы – компрессию и вибрацию.
* Прессотерапия: воздушно-компрессионный массаж при помощи механического воздействия на тело сжатым воздухом.

Также входят процедуры: душ Шарко, спелеокамера, магнитотурботрон, сессия с психологом. Полный список представлен ниже в Программе «Стройная фигура».

**Результаты после прохождения программы**

* Нормализуется тонус сосудов.
* Устраняется лимфатический и венозный застой, болевые ощущения в мышцах.
* Снижается отечность и проявление целлюлита.
* Повышается эластичность кожи.

Минимальная продолжительность программы – 7 ночей, рекомендованная – 14. Продолжительность эффекта от лечения – 6–7 месяцев.

**Список необходимых документов**

Документ, удостоверяющий личность – паспорт

Санаторно-курортная карта (форма № 072/у) сроком действия 12 месяцев.

Карта оформляется бесплатно в поликлинике по месту жительства. Оформление санаторно-курортной карты в санатории - платно. В стоимость входит: прием терапевта, общий анализ крови, биохимический анализ крови, общий анализ мочи, ЭКГ с расшифровкой, осмотр врача-терапевта и оформление санаторно-курортной карты.

При имеющихся противопоказаниях к какой-либо процедуре, включенной в путёвку, данная процедура не заменяется.

**Этапы программы коррекции веса**

* Консультация специалиста. Включает обследование и составление индивидуального плана лечения для снижения веса.
* Лечебные процедуры. Аппаратные методики, гидромассаж, грязелечение, физиотерапия и прессотерапия для восстановления организма.
* Физическая активность. Регулярные занятия в бассейне, утренняя гимнастика, фитнес и дыхательные практики способствуют снижению веса.
* Оздоровление и реабилитация. Лимфодренажный массаж, терапевтические процедуры, восстановление мышечного тонуса и общего состояния организма.

**Санаторно-курортная программа «Стройная фигура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование процедур** | **7 дней** | **10 дней** | **14 дней** | **21 день** |
| Прием врача первичный | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прием врача повторный | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Пользование бассейном и сауной в Аквафитнес центре | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Утренняя гимнастика | 5 | 8 | 10 | 14 |
| Аквааэробика в бассейне | 7 | 10 | 14 | 21 |
| ЛФК групповая | 5 | 8 | 10 | 14 |
| Спелеокамера | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Физиотерапия (2 вида терапии на каждый день, кроме дня выезда): СМТ-терапия, Дарсонвализация, УВЧ, УЗТ-терапия, Лазеротерапия, Магнитотерапия местная, Биоптрон. | 12 | 18 | 26 | 40 |
| Грязелечение (одна зона) | 6 | 9 | 12 | 14 |
| Водолечение (ванны, души) | 6 | 9 | 13 | 14 |
| Массаж аппаратный (термомассажная кровать, бесконтактный гидромассаж-Aqua SPA, вертебральный тренажер) | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Контрастные ванны | 5 | 7 | 10 | 14 |
| Прием минеральной воды | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Йога | 3 | 6 | 9 | 12 |
| Фитнес | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Тренажерный зал | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Терренкур | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Фиточай | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Круглосуточное медицинское наблюдение (сестринский пост) | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Культурно-досуговые мероприятия (ежедневно по расписанию) | Ежедневно по расписанию | Ежедневно по расписанию | Ежедневно по расписанию | Ежедневно по расписанию |
| Душ Шарко или ПДМ (подводный душ-массаж) | 2 | 3 | 5 | 8 |
| Сухая углекислая ванна | 3 | 5 | 8 | 10 |
| Прессотерапия | 4 | 6 | 8 | 11 |
| Моделирующее обёртывание (проблемная зона) | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Магнитотурботрон | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Скульптурирование тела (RSL) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Сессия с психологом | 1 | 1 | 1 | 1 |