

«Здоровье лайт»

-  Мощность путевки
-  Курс от 5 дней
-  Не требует санаторно-курортной карты



В каждую путевку включено:

-  **Проживание**
В выбранной категории номера
-  **Питание**
3-разовое по формату зал «Шведский стол» или Ресторан
-  **Развлекательные мероприятия**
До 20 мероприятий для взрослых и детей каждый день
-  **Каждый вечер:**
Вечерний «кефирный час»

Цель путевки:

Оздоровление организма, профилактика заболеваний и укрепление иммунитета.

Для кого путевка?

Для тех, кто уже чувствует появление признаков спада защитных функций иммунитета, хронической усталости и подозрения на более серьезные системные нарушения.

Консультация 1 профильного специалиста на выбор:

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------|---------------------|
| • Акушер-гинеколог | • Гастроэнтеролог | • Диетолог |
| • Травматолог-ортопед | • Кардиолог | • Уролог |
| • Мануальный терапевт | • Психотерапевт | • Оториноларинголог |
| • Специалист по антиэйдж медицине | • Эндокринолог | • Невролог |



В среднем 4 процедуры в день - от **20** процедур на курс

Лечебные процедуры по показаниям:

- | | |
|--|--|
| • Искусственные ванны (морская, хвойная, йодобромная, скипидарная, травяная) | или Души (Шарко, циркулярный, дождевой, каскадный, Виши, восходящий) |
| • Аппаратный массаж тела | или Японский массаж стоп/рук |
| • Массаж ручной классический на одну зону, 15 минут | или Гидромассаж |
| • Термогидротерапия (бассейн, финская и турецкая сауны) | или Фитосауна «Кедровая бочка» |
| • Ингаляции (с отварами трав, с мин. водой)/Оксигенотерапия | или Галокамера |
| • Карбокситерапия | • Фитотерапия |
| • Индивидуальная или групповая психотерапия | • Микросферотерапия |



Физиолечение (12 методов лечения)

- | | |
|---|--|
| • Амплипульс (1 зона) | • Электрофорез и гальванизация |
| • Лазеротерапия (1 зона) | • Электросон |
| • Магнитотерапия | • Дарсонваль |
| • Ультрафиолетовое облучение (УФО) | • УВЧ-терапия |
| • Гальванотерапия с использованием лечебной грязи и электрического тока | • Сеанс ТЭС-терапии на аппарате «ТРАНСАИР» |
| • Ультразвуковая терапия | • Биоптрон (светотерапия) |



Безлимит групповых занятий

- Оздоровительные занятия в тренажерном зале (силовые и кардио-тренажеры)
- Пилатес (классический и с использованием спортивного инвентаря: мячей (фитболы, уэйтболы), гимнастических палок)
- Йога оздоровительная (начальный и средний уровень подготовки гостей, занятия с использованием ремней для йоги)
- Терренкур
- Лечебная гимнастика (групповые занятия)
- Релакс-терапия (групповое занятие)

98% гостей наблюдают снижение болевых ощущений, повышение жизненного тонуса, укрепление состояния здоровья и общего иммунитета

На выбор 1 процедура ежедневно на весь курс лечения:



Фиточай
(1 прием в день)



или
Кислородный коктейль
(1 прием в день)



или
Минеральная вода «Белокурихинская» или «Завьяловская» (по показаниям 3 приема в день)

Для записи на групповые процедуры «Релакс-терапия» и «Лечебная гимнастика» обратитесь к врачу-куратору. Для записи на другие групповые занятия обратитесь к администратору лечебного отделения (в медицинском центре или корпусе «Здравница»).