

Программа «5 шагов к здоровью»

Цель программы:

Программа направлена на повышение работоспособности и жизненного тонуса, увеличение энергетических ресурсов организма, формирование привычек здорового образа жизни.

Длительность программы: 10-14 дней.

Программа «5 шагов к здоровью» включает в себя:

Шаг 1. Здоровое питание

Разгрузочно-диетическое 5-ти разовое питание в отдельном зале по специально разработанной программе. Общая пищевая ценность меню - 1500 Ккал в день.

Шаг 2. Диагностика

Включает в себя полный анализ состава тела и основные клинические и биохимические показатели крови. Профессиональная диагностика организма поможет сформировать индивидуальный подход к оздоровлению и достичь максимального результата от программы.

Шаг 3. Оздоровительные процедуры

Лечебные процедуры, входящие в путевку:

- утренняя гимнастика (йога у моря);
- скандинавская ходьба;
- лечебная физкультура групповая;
- гидрокинезотерапия;
- подводный душ-массаж, душ Шарко, массаж классический общий, массаж лимфодренажный (прессотерапия);
- озонотерапия;
- гидроклоноотерапия
- тепловая процедура в сауне.

Данный курс поможет активировать обмен веществ, обеспечит ускорение очистительных и пищеварительных процессов, снижение нервного напряжения, общее омоложение организма.

Шаг 4. Регулярная и соответствующая состоянию и возрасту физическая активность

Комплекс физических нагрузок помогает нормализовать артериальное давление, поддерживает здоровый вес тела и улучшает психическое здоровье, повышая качество жизни.

Шаг 5. Правильный распорядок дня.

Рациональное использование времени: сна, питания, оздоровительных процедур, физической активности и отдыха.

Чистый воздух, прогулки вдоль берега, терренкур по эко-тропе в парке санатория внесут в жизнь душевное равновесие и подарят заряд энергии.

Эффект от программы:

- повышение тонуса;
- укрепление иммунитета;
- снижение веса*;
- уменьшение уровня стресса;
- подъем жизненной энергии;
- насыщение организма питательными веществами.

*при соблюдении условий программы.

Противопоказания к прохождению программы: онкологические заболевания и новообразования; соматические заболевания в стадии обострения; постоперационный период (до 6 месяцев); системные аутоиммунные заболевания; возраст младше 18 лет.

Примечания: план обследования и лечения составляется индивидуально лечащим врачом, возможны изменения и корректировки с учетом противопоказаний.

Количество процедур зависит от общей продолжительности курса лечения независимо от выпадающих выходных.

Все процедуры отпускаются строго по графику работы лечебного отделения.

В случае выявления противопоказаний к отдельным процедурам, лечащий врач подберет адекватную замену им из числа других видов и методов лечения, применяемых в санатории.

Лечебные процедуры, пропущенные по вине заказчика, восстановлению и перерасчету не подлежат.

ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ ПО ПРОФИЛЮ «5 шагов к здоровью»:

№	Диагностические и лечебные процедуры	Количество дней				
		10	11	12	13	14
Диагностические процедуры и консультации						
1	Осмотр лечащего врача и формирование индивидуальной программы	1	1	1	1	1
2	Повторный осмотр лечащего врача	2	2	2	3	3
3	ОАК, ОАМ, глюкоза крови	1	1	1	1	1
4	Анализ крови (липидный профиль (холестерин, триглицериды, ЛПВП, ЛПНП, индекс атерогенности); печеночные пробы (АЛТ, АСТ, ГГТ, холинэстераза, щелочная фосфатаза, билирубин общий, билирубин прямой); Т4, ТТГ; витамин Д, гликолизированный гемоглобин.	1	1	1	1	1
5	ЭКГ	1	1	1	1	1
6	Биоимпедансометрия (анализ состава тела)	3	3	3	3	4
7	УЗИ (органов малого таза, гепатобиллиарной системы, щитовидной железы)	1	1	1	1	1
8	Консультации узких специалистов	(по показаниям)				
Диетотерапия, питьевой прием минеральной воды, фитотерапия						
1	Ежедневно по назначению лечащего врача					
Лечебные процедуры, входящие в путевку						
1	Климатотерапия	Ежедневно				
2	Аэрофитотерапия	Ежедневно				
3	Терренкур, Экотропа	Ежедневно				
4	Утренняя гимнастика (йога у моря)	4	5	5	6	6
5	Скандинавская ходьба	4	4	5	5	5
6	Лечебная физкультура групповая	4	4	5	5	5
7	Гидрокинезотерапия	4	5	5	6	6
8	Подводный душ-массаж	4	4	5	5	5
9	Душ Шарко	4	5	5	6	6
10	Массаж классический общий	2	2	2	3	3
11	Массаж лимфодренажный (прессотерапия)	6	7	8	9	9
12	Озонотерапия	4	5	5	6	6
13	Гидроколонтотерапия	3	4	4	4	4
14	Тепловая процедура в сауне	1	1	1	1	2