

Программа «Стройность. Легкость. Красота»

Проверенная программа снижения веса «Стройность. Легкость. Красота» разработана специалистами Центра на основе современных методик лечения и психокоррекции.

Избыточный вес – не только эстетическая проблема. Накопление жировой массы в организме – это фактор риска многих серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, заболеваний печени и желчного пузыря, опорно-двигательного аппарата и других. Эти заболевания встречаются при ожирении чаще, чем у лиц того же пола и возраста, не имеющих лишнего веса.

В программе применяются существующие на базе Центра природные, климатические, физические факторы и методы лечения.

1. Диетотерапия

Основные принципы диетотерапии:

- назначение редуцированной диеты с низкой энергетической ценностью;
- ограниченное введение углеводов, особенно легкоусвояемых, являющихся основным поставщиком энергии и легко переходящих в организме в жир;
- ограничение жиров животного происхождения за счет увеличенного введения растительных жиров, учитывая свойство последних активировать липолитические процессы в организме;
- частое дробное питание, устраняющее чувство голода;
- исключение продуктов, возбуждающих аппетит (острые закуски, пряности и т.п.), соли.

Налаживание правильного питания занимает центральное, определяющее место в лечении ожирения. Только постепенное, длительное изменение характера питания, сложившихся пищевых привычек, а не временное ограничение употребления определенных продуктов может привести к успешному снижению веса.

Участникам программы предлагается разработанное 7-ми (10-ти) дневное меню с дробным питанием 6 раз в день, с повышением калорийности пищи от 700 ккал в первые дни до 1200 – к 7-му дню диеты.

2. Медицинские процедуры и контролируемая физическая нагрузка

Состав программы:

- прием врача-терапевта;
- прием врача-эндокринолога;
- микроклизма с отваром трав;
- механомассаж (кушетка);



**РУССКИЙ
ЭКСПРЕСС**

+7 (495) 009-66-99
agent@r-express.ru
www.r-express.ru

109004 г. Москва,
Земляной Вал, д. 59
стр. 2, 6 этаж

- душ Шарко;
- открытый термальный бассейн;
- антицеллюлитный массаж тела;
- лимфавижн;
- фитобочка;
- сауна;
- ЛФК.

3. Проживание в оздоровительном Центре под постоянным контролем врача.

Длительность программы – 7 и 10 суток.