

### **Описание программы «Аксиома молодости»**

Комплексный подход к восстановлению и поддержанию здоровья и качества жизни с сохранением активности, физического и психического благополучия.

- Здоровьеобразование и здоровьесбережение
- Улучшение метаболизма
- Повышение жизненного тонуса
- Общее укрепление организма

**Срок прохождения:** от 5 дней

### **Программа рекомендуется:**

- Спортсменам — для профилактики травм, улучшения выносливости и восстановления после нагрузок
- Для людей зрелого и пожилого возраста, которые хотят сохранить активность и ясность
- При хронической усталости, стрессе, снижении ресурса и ощущении внутреннего перенапряжения
- Для тех, кто хочет инвестировать в свое состояние в будущем
- Для тех, кто хочет предупредить возрастные изменения без радикальных вмешательств

### **Состав программы:**

- Прием врача-куратора и консультации профильных специалистов: невролога, сомнолога, психотерапевта, косметолога
- Комплексная диагностика при помощи аппарата MS PRO и тренажера Балфит
- Мониторинг: Холтер ЭКГ, СМАД (суточный мониторинг давления) или ночной мониторинг сна — по показаниям
- Климатолечение, талассотерапия и галотерапия
- Посещение аква-термального комплекса: бассейн с минеральной водой, сауна, хаммам
- Активные практики: ЛФК, йога, пилатес, бодифлекс, утренняя гимнастика, скандинавская ходьба, тренажерный зал
- Прием минеральной воды
- Сухие углекислые или паровуглекислые ванны
- Автоматический гидромассаж с хромотерапией Каракала
- Четырехкамерные гальванические ванны
- Пилинги, обертывания с омолаживающим эффектом

- Лифтинг-уходы за лицом
- Ручной и бесконтактный гидромассаж
- Аппаратная терапия: общая магнитотерапия, электросон
- Гелиотерапия и гелиокстерапия
- Тренировки на стабилометрическом тренажере Балфит
- Обучающие мастер-классы по поддержанию состояния после программы

\*Состав программы может меняться в зависимости от сезона и доступности специалистов

#### **Эффекты программы:**

- Улучшение гибкости и подвижности суставов, повышение силы и выносливости
- Повышение жизненной энергии, улучшение сна, физического самочувствия, выносливости и эмоционального состояния
- Мягкое снижение стресса и напряжения, улучшение настроения
- Укрепление и поддержка иммунной системы и внутренней устойчивости
- Улучшение состояния кожи, волос, внешнего вида
- Снижение веса, нормализация обмена веществ и стабилизация уровня сахара в крови

#### **Показания:**

- Первые и выраженные возрастные изменения
- Снижение физической активности
- Эмоциональное выгорание, стрессы
- Хронические воспалительные состояния
- Профилактика заболеваний

#### **Противопоказания:**

- Острые или тяжелые формы хронических заболеваний
- Активные стадии онкологических процессов
- Тяжелые формы психических нарушений
- Индивидуальные противопоказания к компонентам программы
- Беременность и период лактации