

## Описание программы «Код митохакинга»

Воздействуя на межклеточном уровне, программа избавит от хронической усталости и повысит энергетический заряд организма.

- Гидратация организма минеральной водой, детокс-напитками, очищение детоксицирующими капельницами
- Повышение недостатка энергии, увеличение мотивации, улучшения когнитивных функций мозга
- Улучшение метаболизма, восстановление клеточных функций и запуск процессов самооздоровления
- Поддержка здоровья митохондрий посредством мито-питания и достижения водного баланса
- Восстановление психоэмоционального состояния

**Срок прохождения:** от 5 дней

**Программа рекомендуется:**

- Спортсменам – для профилактики травм, улучшения выносливости и восстановления после нагрузок
- При хронической усталости, стрессе, снижении ресурса и ощущении внутреннего перенапряжения
- Тем, кто хочет повысить жизненный тонус, ясность мышления и общее состояние, при ослабленном иммунитете
- Людям с метаболическими нарушениями или сниженной энергией, при желании улучшить состояние кожи
- Тем, кто стремится к профилактике возрастных изменений и улучшению качества жизни

**Состав программы:**

- Прием врача-куратора и консультации профильных специалистов (диетолога, эндокринолога, гастроэнтеролога, психотерапевта), консультация косметолога
- Диагностика на аппарате MS PRO
- УЗИ щитовидной железы
- Лактатный нагрузочный тест, непрерывный мониторинг глюкозы
- Климатолечение и талассотерапия
- Посещение аква-термального комплекса с бассейном на минеральной воде, сауной и хаммамом
- ЛФК, утренняя гимнастика, дыхательные практики, низкоинтенсивные тренировки, тренажерный зал, скандинавская ходьба
- Прием минеральной воды
- IV-терапия с препаратом Энергия

- Душ Шарко
- Обертывания с водорослями и грязями во флоат-бассейне
- Общий массаж тела и массаж лица
- Аппаратный массаж ICOONE (60 минут)
- Посещение криосауны
- Баротерапия и гелиокстериапия
- Интервальные дыхательные тренировки на OXYTERRA
- Мито-питание
- Прием полипренолов и метабиотиков
- Обучающие мастер-классы

\*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
- Повышение устойчивости к внешним стресс-факторам, эмоциональное восстановление
- Укрепление и поддержка иммунной системы и внутренней устойчивости
- Снижение веса, нормализация обмена веществ и стабилизация уровня сахара в крови
- Активация процессов регенерации и восстановления клеток

#### Показания:

- Хроническая усталость
- Нарушения обмена веществ
- Снижение физической активности (гиподинамия)
- Эмоциональное истощение, тревожность
- Восстановление после заболеваний
- Признаки возрастных изменений

#### Противопоказания:

- Острые или тяжелые хронические заболевания
- Выраженные психические расстройства
- Активная стадия онкологических заболеваний
- Аллергия на компоненты или противопоказания к процедурам
- Беременность и период лактации