

## «Худеем вместе»

Бронируется на 7 суток для гостей с 18ти лет

1. Уникальная авторская методика
2. Обрести стройность и уверенность в себе
3. Проживание в номере
4. 3-х разовое сытное и вкусное заказное меню
5. Подходит для гостей для до 70 лет
6. Закрепление результата

Первая в Беларуси программа похудения «Худеем вместе» с легендарной клиникой «Доктор Борменталь»

Это не просто курс — это событие! Впервые в Беларуси запускается уникальный совместный проект ГУ «Санаторий «Сосны» и клиника «Доктор Борменталь», чья методика уже более 30 лет помогает тысячам людей обрести стройность и уверенность в себе.

График заездов по программе «Худеем вместе»:

- 17 февраля 2026 года
- 3 марта 2026 года
- 17 марта 2026 года

### Состав программы в Санатории «Сосны»

**7 психотерапевтических тренингов** — работа с мотивацией и внутренними барьерами.

**Индивидуально подобранное питание** — без голодовок и стрессов.

**38 процедур коррекции фигуры** — ручные и аппаратные методики.

**21 вид кардионагрузок** — умеренные тренировки на свежем воздухе, в зале и бассейне.

Щадящие, но эффективные занятия, направленные на улучшение обмена веществ и повышение тонуса.

### Расписание и питание

- Прием врача — в первые сутки пребывания, для оценки состояния и постановки индивидуального плана.
- Врачебный консилиум — диагностика пищевого поведения в первый день.

- Консультация косметолога — рекомендации по уходу за кожей и коррекции внешнего вида.

#### **Ежедневный режим:**

- Подъем — 7:00
- Аквааэробика — 8:00–8:20 (групповая)
- Бассейн — 8:20–9:00 (групповая)
- Медитация с доктором клиники «Борменталь» — 9:00–12:00
- Обед — 12:00–12:30
- Индивидуальные процедуры (по графику):
  - пневмокомпрессионная терапия — 6 раз
  - душ Шарко — 6 раз
  - массаж — 6 раз
  - Индиба — 3 процедуры
  - Сфера — 3 процедуры
- Скандинавская ходьба — 14:00–15:00 (групповая)
- Грязевое обертывание — 3 раза
- Медитация — 16:30–19:30 (групповая)
- Ужин — 18:00
- Сауна — 19:30–21:30 (3 раза за курс в корпусе сосновый)

В стоимость путевки помимо указанных процедур входит: проживание в номере; 3-х разовое питание заказное Меню рассчитано до 1200 ккал для женщин и 1300 ккал для мужчин. Сытное, вкусное, «домашнее» питание с точным расчетом КБЖУ

Программа рассчитана для гостей до 70 лет и подходит для людей любого веса. Она рекомендована при:

- избыточной массе тела и ожирении
- нарушениях пищевого поведения (переедание, «заедание» стресса)
- низкой мотивации к самостоятельному снижению веса
- отсутствии навыков правильного питания
- желании закрепить результат после предыдущих попыток похудения
- необходимости улучшить обмен веществ и снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему

Для участия необходима санаторно-курортная карта, которую нужно предоставить за 5 дней до заезда (по электронной почте или через мессенджеры).