

Программа Оздоровительное питание и контроль (снижение) веса

Программы предназначены для здоровых людей с лишним весом. Для тех, кто имеет проблемы со здоровьем, имеется возможность дополнительного обследования, консультации специалистов по профилю заболевания и последующим участием в программе.

Реабилитационная программа, подготовленная врачами – физиотерапевтами, диетологами, реабилитологами санатория «Озерный» при методическом сопровождении специалистов Центра оздоровительного питания (Минск) и кафедры медицинской реабилитации Гродненского медицинского университета.

В программу входят:

- современные методы оценки уровня здоровья
- оценка пищевого статуса состава тела, индивидуальный подбор питания
- комплексная программа лечебных двигательных нагрузок
- физиотерапевтические методики для нормализации обменных процессов
- психодиагностика пищевого поведения

Для всех участников программы – регулярный врачебный контроль и информационная поддержка.

Психолог поможет раскрыть резервные возможности Вашего организма и направить их на сохранение и увеличение ресурса здоровья.

Программа Классик – (12 дней)

Индивидуальная программа питания в соответствии с результатами оценки пищевого статуса, специальные физиопроцедуры, аэробные и силовые упражнения с учётом персонального уровня тренированности, информационная поддержка, рекомендации по здоровому образу жизни после окончания программы в письменном виде.

Программа Классик-лонг (21 день)

Индивидуальная программа питания в соответствии с результатами оценки пищевого статуса на период реализации программы и после ее окончания, контроль состава тела в начале и в конце программы, специальные физиопроцедуры, аэробные и силовые упражнения с учетом персонального уровня тренированности, информационная поддержка, рекомендации по здоровому образу жизни после окончания программы в письменном виде. Благодаря более длительному пребыванию в санатории, эта программа позволяет учесть все аспекты избыточного веса.

Индивидуальная программа питания в соответствии с результатами оценки пищевого статуса, специальные физиопроцедуры, аэробные и силовые упражнения с учетом персонального уровня тренированности, информационная поддержка, рекомендации по здоровому образу жизни после окончания программы в письменном виде.