

## **Программа «Навстречу красивой форме»**

Здоровье и красота всегда будут в моде, но ухудшение экологической обстановки, постоянные стрессы, несбалансированное питание и неправильный образ жизни приводят к появлению избыточного веса и ожирению. По статистическим данным, лишние килограммы есть более чем у половины россиян разных возрастов.

### **Что способствует набору веса?**

Избыточный вес не появляется сам по себе. Зачастую, это результат долгой и упорной работы организма по переработке переизбытка сахара, соли и жиров, которые мы с таким удовольствием употребляем в пищу. В молодости количество потребляемых калорий не так заметно отражается на фигуре: ведь уровень активности достаточно высок. Поэтому можно не задумываясь съесть большую порцию не самых полезных продуктов, а потом отправиться на учебу, прогулку, в клуб. С годами повышенный объем пищи входит в привычку, а активность снижается: все больше времени мы проводим на рабочем месте, а на выходных чаще хочется побыть дома, у телевизора или компьютера. При этом, размеры порции и ее калорийность не уменьшаются, а энергии на поддержание организма требуется в разы меньше. Отсюда и возникает переизбыток питательных веществ, который перерабатывается в жировые отложения.

### **Как правильно похудеть?**

Избавиться от лишних «запасов» намного сложнее, чем приобрести их. Сегодня на просторах всемирной сети можно найти тысячи «чудодейственных» препаратов и диет для похудения. Но далеко не все они действенны и безопасны для организма. Неправильно подобранный метод может серьезно навредить и вместо идеальной фигуры подарить целый букет расстройств и заболеваний.

Специалисты отделения спортивной медицины Медицинского центра «Юность» разработали комплексную программу «Навстречу красивой форме». Она направлена на улучшение обмена веществ, повышение общего тонуса, очищение организма от токсинов и вредных веществ и уменьшение болезненности движений. Правильно подобранная последовательность процедур, постепенная коррекция приобретенных пищевых привычек и увеличение двигательной активности позволят значительно улучшить самочувствие и избавиться от лишнего. Кроме того, программа предполагает курс психологической коррекции, основная цель которого выровнять психоэмоциональное состояние человека и подготовить его к продуктивной работе над своим телом.

## Навстречу красивой форме

Наименование процедуры и исследований	Программа на 7 дней	Программа на 14 дней
Осмотр врача	1	1
Осмотр врача наблюдение	1	2
Клинический анализ крови	1	1
Клинический анализ мочи	1	1
Электрокардиография (ЭКГ)	1	1
Анализ массы тела на аппарате ABC-01 "Медасс"	1	1
Прием минеральной воды внутрь	21	42
Фиточай	7	14
ЛФК в группе	3	5
Ванны минеральные (по показаниям):	3	6
- йодобромные		
- жемчужные		
- лекарственные		
Лечебные души:	3	7
- Душ-Шарко		
- Душ-подводный массажный		
Очистительные клизмы	3	4
Лимфодренажный массаж (BodyDrain, Лимфа-Э, Lymphavision)	2	5
Спа капсула	2	5
Вакуумно-роликовый массаж на аппарате "Старвак"	2	5
Солевые обертывания	2	4
Терренкур и климатолечение		
Неотложное медикаментозное лечение острых состояний в день обращения		

## Навстречу красивой форме Премиум

Наименование процедуры и исследований	Программа на 7 дней	Программа на 14 дней
Осмотр врача	1	1
Осмотр врача наблюдение	3	5
Клинический анализ крови	1	1
Клинический анализ мочи	1	1
Электрокардиография (ЭКГ)	1	1
Консультация психолога	1	1
Психологический тренинг (индивидуальное занятие) 1 ч	1	2
Анализ массы тела на аппарате ABC-01 "Медасс"	1	2
Прием минеральной воды внутрь	21	42
Фиточай	7	14
ЛФК в группе	3	5
Ванны минеральные (по показаниям):	3	6
- йодобромные		
- жемчужные		
- лекарственные		
Лечебные души:	3	6
- Душ-Шарко		
- Душ-подводный массажный		
Очистительные клизмы	3	4
Лимфодренажный массаж (BodyDrain, Лимфа-Э, Lymphavision)	3	5
Spa капсула	3	7
Эндомаж на аппарате Mantis все тело	2	4
Солевые обертывания	2	6

Вакуумно-роликовый массаж на аппарате "Старвак"+Антицеллюлитный массаж руками с массажным маслом (Корея)	2	3
Криосауна Cryoair (3 минуты)	3	6
Терренкур и климатолечение		
Неотложное медикаментозное лечение острых состояний в день обращения		