

Программа «Убираем лишнее»

Стройное подтянутое тело – заветная мечта многих. Но добиться идеальных форм удастся не всем. Соблюдение строгих диет, усиленные тренировки и кардинальные изменения в образе жизни – это испытание, которое тяжело выдержать.

Наверное, каждый из нас под воздействием особого душевного подъема клятвенно обещал себе с понедельника или нового года начать бегать, пойти в тренажерный зал и отказаться от вредных привычек. Но, к сожалению, когда наступает день «икс» – находится тысяча и одна причина для того, чтобы отложить запланированное на более поздний срок.

Почему сложно соблюдать диету?

Даже если нам все-таки удалось превозмочь все мешающие факторы и заняться фигурой, на пути к идеалу встает еще одна проблема: соблюдение установленных самим собой правил. Ведь иногда так хочется подольше поспать, съесть что-то вкусное, отдохнуть, заняться другими делами. Особенно часто такие мысли появляются у тех, кто хочет добиться результата в кратчайшие сроки и начинает изнурять себя физически и морально буквально с первого дня. Дело в том, что отказ от привычного и удобного жизненного уклада, а также любимых блюд – это тяжелый стресс для нашей психики и организма.

При резком изменении рациона и уменьшении калорийности потребляемых продуктов, в наш мозг приходит тревожный сигнал о том, что количества пищи недостаточно и существует угроза жизни. Из-за этого в надпочечниках стимулируется выработка гормона стресса – кортизола. Он не только усиливает дискомфорт и ощущение тревожности, но и заставляет организм готовиться к худшему – голодным временам. То есть, направлять все ресурсы на запасание энергии, соответственно – увеличение жировых отложений и усиление чувства голода, что должно подстегнуть «нерасторопного человека» к более активному поиску пищи. Все эти реакции сформировались за тысячелетия эволюции и превозмочь их практически невозможно.

Как «победить» организм и сбросить лишние килограммы?

Для тех, кто хочет избавиться от ощущения тревожности, лени, чувства острого голода и постоянного навязчивого желания «что-нибудь пожевать», в Медицинском центре «Юность» квалифицированными специалистами разработана комплексная программа «Убираем лишнее».

Перед прохождением курса процедур, направленных на стабилизацию гормонального фона и удаление из организма вредных веществ, каждый пациент обязательно получает развернутую консультацию психолога. Грамотная помощь и психологическая коррекция на начальном этапе играют важную роль и позволяют сгладить наиболее острые моменты. Психолог учит отличать ощущение настоящего голода от аппетита, обучает искусству управления эмоциональным голодом и умению контролировать насыщение.

Немаловажный фактор в подготовке к кардинальным изменениям в образе жизни – создание устойчивой эмоциональной площадки. Специалист-психолог планомерно прорабатывает с пациентом ситуации, которые являются причиной стресса, депрессии и переедания, проводит мастер-классы по использованию особых дыхательных практик, притупляющих ощущение голода.

Эффекты от прохождения лечения по программе «Убираем лишнее»:

- Улучшение общего самочувствия
- Уменьшение или полное освобождение от перееданий, вызванных стрессами
- Снижение веса
- Очищение кожи
- Детоксикация организма

Наименование процедуры и исследований	Кол-во процедур 7 дней	Кол-во процедур 14 дней
Осмотр врача (при поступлении)	1	1
Осмотр врача-эндокринолога	1	2
Консультация психолога (индивидуальная, первичная) 1ч	1	1
Психологический тренинг (групповое занятие) 1-1,5 ч	2	3
Психологический тренинг (индивидуальное занятие) 1 ч	1	2
Консультация психолога (промежуточная) 40 мин	1	1
Консультация психолога (индивидуальная, заключительная) 1ч	1	1

Клинический анализ крови	1	1
Клинический анализ мочи	1	1
Б/х крови: АСТ, АЛТ, Билирубин, холестерин, сахар крови	1	1
Биотест*: холестерол общ., С-пептид, гликозелированный гем., ТТГ, свТ4, тестостерон, кортизол, эстрадиол, пролактин, лептин	по показаниям	
Липидограмма*: ЛПВП, ЛПНЛ, триглицериды, индекс атерогенности		
Узи щит.железы*		
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	7
- йодобромные		
- жемчужные		
- лекарственные	3	7
Лечебные души:		
- Душ-Шарко		
- Душ-подводный массажный	3	4
Очистительные клизмы		
Лимфодренажный массаж (BodyDrain, Лимфа-Э, Lyphavision)	2	5
Spa капсула	2	5
Вакуумно-роликовый массаж на аппарате Mantis "Бриджи"	2	5
Солевые обертывания	2	3

Массаж на аппарате "Старвак"	2	5
Неотложное медикаментозное лечение острых состояний в день обращения		

Абсолютные противопоказания

- Органические заболевания ЦНС с выраженными когнитивными нарушениями
- Выраженные психические нарушения (с наличием продуктивной симптоматики)
- Соматические заболевания – острые, а также хронические в фазе обострения
- Онкологические заболевания
- Злокачественные опухоли
- Туберкулез
- Инфекционные заболевания в стадии обострения

Относительные противопоказания

- Лихорадочные состояния
- Беременность и период лактации