

Программа «Спокойствие ночи – энергия дня»

Основная цель программы – восстановить естественный цикл сна и улучшить общее самочувствие.

Показания:

- хронические нарушения сна
- расстройства циркадного ритма синдром отсроченной или продвинутой фазы сна, нерегулярный ритм сна-бодрствования, джетлаг
- дневная сонливость, снижение работоспособности и концентрации внимания
- эмоциональные и физические последствия переутомления и стресса

Ожидаемые эффекты:

- улучшение качества сна: сокращение времени засыпания, уменьшение ночных пробуждений, увеличение продолжительности глубокого сна
- снижение уровня тревожности и стресса
- восстановление когнитивных функций
- повышение энергетического тонуса и общего самочувствия
- нормализация циркадных ритмов
- укрепление иммунитета и снижение риска сопутствующих заболеваний
- улучшение физического состояния

Консультации и диагностика (при наличии показаний):

- консультация узких специалистов
- электрокардиография с расшифровкой
- наблюдение дежурного медицинского персонала

Процедуры, входящие в стоимость программы:

- плавание в бассейне с морской водой
- термопроцедуры в банном комплексе
- диетическое питание
- кислородная пенка
- фиточай и детокс напитки
- климатолечение
- тренировка в тренажерном зале
- групповые занятия – согласно внутреннему расписанию групповых занятий
- терренкур
- шарко
- сеанс гипербарической оксигенации в кислородной капсуле оксисис 4500/ (oxysys 4500)
- массаж седативный (антистресс)
- аппаратный массаж серагем/ (seragem)
- точечный массаж стоп шиацу
- биоптрон (синий)
- индивидуальное занятие с тренером