

## Программа выходного дня

Хотите взять небольшую паузу, чтобы восполнить энергию и улучшить самочувствие? Достаточно будет трёх дней, чтобы перезапустить организм и восстановить утраченные силы. Программа перезагрузки – это самые эффективные методы восстановления, разработанные для поддержки здоровья. Результат программы – видимое эстетическое преобразование, омоложение и значительное улучшение общего самочувствия. Цель программы – качественный восстанавливающий отдых и расслабление.

### Показания для прохождения программы выходного дня:

- синдром хронической усталости
- снижение трудоспособности
- противопоказания к программам очищения организма
- гиподинамия (малоподвижный образ жизни)
- хронические заболевания
- аллергические заболевания
- систематический прием лекарственных препаратов

Диагностический блок	3 дня	4 дня	5 дней	6 дней
Прием лечащего врача первичный	1	1	1	1
Динамическое наблюдение лечащего врача	–	–	1	1
<b>Оздоровительный блок</b>				
Климатотерапия	Ежедневно			
Естественная гелиотерапия на открытом воздухе	Ежедневно			
Терренкур – лечебная дозированная ходьба	Ежедневно			
Утренняя гимнастика	В будние дни			
ЛФК по группам	В будние дни			
<b>Лечебный блок</b>				
Диетотерапия – диетическое питание трехразовое по системе «шведская линия»	Ежедневно			
Синглентно-кислородный коктейль	3	4	5	6
Приём минеральной воды	3	4	5	6
<b>Водолечение (1 из нижеперечисленных по показаниям)</b>				
Лечебная ванна (Хвойная или солевая)	1	2	2	3
Массаж классический 1, ед. или массажное кресло	1	2	2	3
Спа-процедура: маска для лица или спа-уход для рук	1	1	1	1
Спелеокамера	1	1	2	3
Медикаментозное лечение без плановых курсов (неотложная помощь)	по показаниям			



+7 (495) 009-66-99  
agent@r-express.ru  
www.r-express.ru

109004 г. Москва,  
Земляной Вал, д. 59  
стр. 2, 6 этаж

### **Ожидаемый эффект от программы:**

- улучшение настроения и общего самочувствия
- выравнивание эмоционального фона
- повышение стрессоустойчивости и саморегуляции
- уменьшение эмоциональных нарушений
- уменьшение или отсутствие головной боли
- обретение душевного равновесия
- нормализация сна
- улучшение качества жизни
- улучшение состояния кожи
- снижение доз фармакологических препаратов
- повышение жизненного тонуса
- омоложение организма

Программы по восстановлению здоровья назначаются на срок меньший, чем срок пребывания.

Назначение объема диагностических исследований, видов лечения и количество процедур определяется лечащим врачом с учетом показаний и противопоказаний, исходя из диагноза и степени тяжести основного заболевания и сопутствующей патологии, указанных в санаторно-курортной карте или выявленных при обследовании Гостя.