РУССКИЙ ЭКСПРЕСС
+7 (495) 009-66-99
agent@r-express.ru
www.r-express.ru
109004 г. Москва,
Земляной Вал, д. 59
стр. 2, 6 этаж

Программа «Худеем вместе»

Избыточный вес — это не только эстетическая проблема, но и серьезная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, суставы и позвоночник. В санатории «Берестье» разработана программа «Худеем вместе», которая помогает скорректировать вес и почувствовать себя лучше.

Программа включает комплексный подход к снижению веса:

Компонент программы	**Задача**
Диетическое питание	Контроль калорийности и сбалансированный состав блюд.
Лечебная физкультура	Повышение активности и индивидуальные занятия с инструктором.
Физиотерапевтические процедуры	Поддержка процессов, способствующих ускорению метаболизма.
Водные процедуры и бассейн	Щадящая физическая нагрузка и общее укрепление организма.
Консультации врача	Контроль динамики снижения веса и корректировка назначений.

Программа помогает не просто сбросить лишние килограммы, но и закрепить результат, выработать правильные пищевые привычки и улучшить общее самочувствие.

Продолжительность программы – 12 суток.

Обслуживание клиентов в санатории начинается в 12.00 дня начала путевки и заканчивается до 10.00 дня окончания путевки.

В программу включено:

проживание в номере выбранной категории;

4-разовое питание (завтрак, обед, полдник и ужин) (в первый день путевки предоставляется обед, полдник и ужин, в последний день путевки предоставляется только завтрак);

консультация врача-специалиста – 2 раза;

консультация медсестры - диетолога;

бассейн с минеральной водой - 6 процедур;

+7 (495) 009-66-99
agent@r-express.ru
www.r-express.ru
109004 г. Москва,
Земляной Вал, д. 59
стр. 2, 6 этаж

кедровая бочка - 4 процедуры;

подводный душ-массаж - 5 процедур.;

общая терапия с обертыванием + программа "Антицелюлитная" 2 процедуры;

занятия в тренажерном зале - ежедневно

посещение культ-массовых мероприятий;

Программа назначается врачом с учетом медицинских показаний и противопоказаний к отдельным процедурам.