

## **ПРОГРАММА «СТРОЙНАЯ ФИГУРА»**

Желание выглядеть стройнее и моложе присуще и женщинам, и мужчинам, и молодым людям, и людям зрелого возраста. Бесконтрольное следование модным диетам может привести к серьезным нарушениям обмена веществ и работы желудочно-кишечного тракта, поэтому худеть и «стройнеть» лучше под контролем специалиста. В условиях нашего санатория Вам предлагается индивидуально разработанная диета, контроль высококлассного врача-диетолога, и разнообразные лечебные методики.

Программы рассчитаны на 5,7,10 и 12 дней.

<i>НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУР</i>	<i>5 ДНЕЙ</i>	<i>7 ДНЕЙ</i>	<i>10 ДНЕЙ</i>	<i>12 ДНЕЙ</i>
1. Прием врача-гастроэнтеролога	1	1	2	2
2. Физиотерапевтическая процедура (СМТ на область кишечника)	3	4	6	8
3. Циркулярный душ	4	5	7	8
4. Массаж классический 1,5 ед	3	4	6	8
5. Фиточай «Очищающий»	5	7	10	12
6. Занятия лечебной гимнастикой	2	4	5	5
7. Микроклизмы с настоем трав	4	5	8	10
8. Плавание в бассейне	2	3	4	4
Итого	24	33	48	57
<b>Стоимость лечения</b>	<b>3810</b>	<b>4990</b>	<b>7630</b>	<b>9060</b>

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ:**

-КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ: гинеколога, уролога, невролога, психотерапевта, терапевта, иглорефлексотерапевта

-РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ: ультразвуковая диагностика, рентгенография, лабораторные исследования, инструментальная

диагностика (фиброгастроскопия, ректоскопия), компьютерное обследование

-ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ (кардиотренажер, универсальный, различные виды силовых тренажеров)

-ГИМНАСТИКА ЦИГУН

-ФИТОБАР, БИЛЬЯРД, ТЕННИС, СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

-УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГА (косметический массаж, уход за лицом)

-ПУНКТ ПРОКАТА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

-БИБЛИОТЕКА

-НАСЫЩЕННАЯ ЭКСКУРСИОННАЯ ПРОГРАММА (на родину Белевского кружева и Белевской пастилы, знаменитой филимоновской игрушки, в музей-усадьбу Натальи Гончаровой, в Тульский музей оружия и Музей тульского пряника, в музей Космонавтики г. Калуги, по святым местам: Оптиная пустынь, Шамординский женский монастырь, Свято-Тихонову Калужскую пустынь, в Белевские монастыри).

### **БОНУСЫ!**

-ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА – ОТ 1 ДО 5 БЕСПЛАТНЫХ ПОСЕЩЕНИЙ ПО 1 ЧАСУ

-ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ – ОТ 1 ДО 3-Х БЕСПЛАТНО

### **ПУТЕВКА НА 5 ДНЕЙ**

*1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-терапевта*

*С 8.00 до 13.30*

*Прием фиточая, завтрак – с 9.00 до 10ч.*

*Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.*

*Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.*

*Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.*

*Занятия в тренажерном зале – с 16.15ч.*

*2-Й ДЕНЬ: фиточай, физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, циркулярный душ, массаж, микроклизма с травами*

*3-Й ДЕНЬ: фиточай, физиотерапевтическая процедура, массаж, циркулярный душ, микроклизма с травами*

*4-Й ДЕНЬ: фиточай, лечебная физкультура, циркулярный душ, физиотерапевтическая процедура, микроклизма с травами, массаж*

*5-Й ДЕНЬ: фиточай, лечебная физкультура, микроклизма с травами, циркулярный душ, плавание в бассейне*

***БОНУС! – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу***

### ***ПУТЕВКА НА 7 ДНЕЙ***

*1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-терапевта*

*С 8.00 до 13.30*

*Прием фиточая, завтрак – с 9.00 до 10ч.*

*Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.*

*Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.*

*Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.*

*Занятия в тренажерном зале – с 16.15ч.*

*2-Й ДЕНЬ: фиточай, физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, циркулярный душ, массаж, микроклизмы с травами*

*3-Й ДЕНЬ: фиточай, занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, циркулярный душ, микроклизмы*

*4-Й ДЕНЬ: лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, циркулярный душ, микроклизмы*

*5-Й ДЕНЬ: фиточай, лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, циркулярный душ, массаж, микроклизмы*

*6-Й ДЕНЬ: фиточай, лечебная физкультура, циркулярный душ, микроклизмы, плавание в бассейне*

*7-Й ДЕНЬ: фиточай, прием врача-терапевта, плавание в бассейне, посещение тренажерного зала*

**БОНУС!** – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу+1 бесплатное посещение бассейна 1 час

### **ПУТЕВКА НА 10 ДНЕЙ**

*1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-терапевта*

*С 8.00 до 13.30*

*Прием фиточая, завтрак – с 9.00 до 10ч.*

*Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.*

*Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.*

*Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.*

*Занятия в тренажерном зале с 16.15ч.*

*2-Й ДЕНЬ: фиточай, физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, циркулярный душ, микроклизма с настоем трав*

*3, 5, 7-Й ДНИ: фиточай, занятия лечебной физкультурой, физиотерапевтическая процедура, массаж, микроклизма, циркулярный душ*

*4,6,8 -Й ДНИ: фиточай, лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, микроклизма, плавание в бассейне*

*9-Й ДЕНЬ: фиточай, циркулярный душ, микроклизма, плавание в бассейне*

*10-Й ДЕНЬ: прием врача-терапевта, циркулярный душ, плавание в бассейне*

***БОНУС!*** – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу+1 бесплатное посещение бассейна 1 час+

*1 бесплатное занятие лечебной физкультурой*

### ***ПУТЕВКА НА 12 ДНЕЙ***

*1-Й ДЕНЬ: прибытие, оформление документов, размещение, первичный прием врача-терапевта*

*С 8.00 до 13.30*

*Прием фиточая, завтрак – с 9.00 до 10ч.*

*Прием минеральной воды, обед – с 14 до 15ч.*

*Прием минеральной воды, ужин – с 19 до 20ч.*

*Плавание в бассейне – по расписанию в удобное для Вас время.*

*Занятия в тренажерном зале с 16.15ч.*

*2-Й ДЕНЬ: фиточай, физиотерапевтическая процедура, назначенная врачом, массаж, микроклизма с травяным настоем*

*3, 5, 7,9-Й ДНИ: фиточай, циркулярный душ, физиотерапевтическая процедура, массаж, микроклизма*

*4-Й ДЕНЬ: фиточай, физиотерапевтическая процедура, массаж, циркулярный душ, микроклизма, плавание в бассейне*

*6, 8-Й ДНИ: фиточай, лечебная физкультура, физиотерапевтическая процедура, массаж, циркулярный душ, микроклизмы*

*10 -Й ДНИ: фиточай, лечебная физкультура, массаж, физиотерапевтическая процедура, циркулярный душ, микроклизма, плавание в бассейне*

*11-Й ДЕНЬ: фиточай, микроклизма, лечебная физкультура, массаж*

*12-Й ДЕНЬ: фиточай, прием врача-терапевта, лечебная физкультура, плавание в бассейне*

***БОНУС!*** – 3 бесплатных занятия в тренажерном зале по 1 часу+1 бесплатное посещение бассейна 1 час+

*1 бесплатное занятие лечебной физкультурой+2 дня занятия скандинавской ходьбой по 1 часу*