

«Худеем правильно» от 14 дней

период действия программы 25.09–20.05.

Обязательно иметь правильно заполненную санаторную карту с основным диагнозом: нарушение жирового обмена.

Программа основана на 4 основных принципах:

1. **Медицинский врачебный подход.** Снижение веса происходит у нас под врачебным контролем. Мы подходим к ожирению как к болезни, которую надо и можно лечить, с одним существенным условием: мы рассчитываем на активную роль пациента в нашей программе.
2. **Комплексный метод решения задачи снижения веса.** Применение индивидуального питания и разгрузочных дней сочетается у нас с активными физическими упражнениями, фитолечением, специальными занятиями, физическими методами.
3. **Практическое решение вопроса «как снизить вес».** Мы не только объясним, как надо правильно питаться, чтобы похудеть, но усадим Вас за правильный стол с правильными блюдами из правильных продуктов, и Ваш организм за 14 дней **на практике** привыкнет к рациональному питанию, перестроит обмен веществ. Мы не будем долго говорить о пользе физических упражнений, мы поведем Вас попотеть в тренажерный зал и повысит тонус в водолечебнице. Ваш организм привыкнет к этому и сформируется практический навык.
4. **Главное – не снизить вес быстро, а снизить его надолго.** Мы Вас научим, убедим, покажем, как и что для этого надо делать. И дальше Вы самостоятельно будете активно двигаться по выбранному здоровому пути, вспоминая программу коррекции веса «Худеем правильно» в нашей санатории «Жемчужина».

Описание программы

1. Осмотр лечащего врача-терапевта: 3 посещения в течение срока санаторно-курортного лечения.
2. Консультация врача диетолога: 3 посещения в течение срока санаторно-курортного лечения, с разработкой низкокалорийной диеты и разгрузочных дней (контроль веса, объемов тела).
3. Консультация рефлексотерапевта - 1, классическая акупунктура – 5 процедур.
4. Консультация психолога (индивидуальная).
5. Релаксационные занятия с психологом (группа до 8 человек) – 6 занятий (через день).
6. Лабораторная диагностика: определение глюкозы, общего холестерина, липидного профиля в капиллярной крови с использованием экспресс анализатора (по назначению врача-терапевта для исключения метаболических нарушений).
7. ЭКГ – 1 исследование при поступлении.
8. Питьевое лечение бутилированной минеральной водой: 4,5 литра – на 14 дней (2 раза в день по 150 мл).

9. Фитотерапия (травяной чай для снижения веса): ежедневно (сб, вс – выходной)
10. Скандинавская ходьба либо терренкур – ежедневно.
11. Посещение бассейна (сауна по показаниям), джакузи, аквабайки – 10 посещений.
12. Массаж: Подводный душ – массаж или ручной массаж (соединительнотканый) – 7 процедур (через день).
13. Ролико-вакуумный массаж (программа-живот, бедра, ягодицы) – 6 процедур (через день).
14. Физиотерапия: пневмокомпрессионная терапия – 10 процедур (ежедневно), суховоздушные углекислые ванны – 6 процедур (через день).
15. Бальнеолечение (1 вид по показаниям): ванны (контрастные или скипидарные) либо душ (струевой или циркулярный) – 7 процедур (через день).
16. Программа «Идеальный силуэт» без скрабирования – 1 процедура.
17. ЛФК (групповые занятия, индивидуальные консультации инструктора лечебной физкультуры) – 10 занятий.
18. Механотерапия (в тренажерном зале с инструктором физической культуры) – 6 занятий (через день).
19. Гидроаэробика в бассейне – 6 занятий (через день).