**Администратор:**
  8 (48529) 3-70-74
  8 (902) 333-70-74
  **nashvek@bk.ru**
  пн-пт с 10:00 до 18:00, сб и вск – выходной

# Снижение веса

Программа «Снижение веса за 14 дней»

1. Длительность программы 14 суток.
2. В программу входит: Проживание в номере выбранной категории, питание 6-ти разовое по специальному диетическому меню, медицинские услуги в соответствии с таблицей , анимационные мероприятия по программе санатория.
3. Расчетный час: заезд с 12:00 МСК, выезд до 10:00 МСК

Ваша мечта стать красивым, стройным, ухоженным? И сохранить эту стройность надолго? Тогда это к нам, в санаторий «Строитель»

Программа «Эффективное снижение веса» поможет Вам всего за 14 дней

Программа является оригинальной разработкой специалистов Санатория «Строитель», имеющих колоссальный опыт в области диетологии, эндокринологии и восстановительном лечении. Мы проводим полное обследование и подбираем индивидуальный эффективный комплекс процедур.

Результаты программы:

* Снижение веса (зафиксированы результаты от 3 до 12 кг.)
* Изменение пищевого поведения.
* Очищение организма.

Эта программа безопасна и очень эффективна, она позволяет за 2 недели пребывания в санатории, избавляться от избыточного веса. Вся программа основана на воздействии физическими лечебными факторами, без психовоздействия и кодировок. Для программы «Эффективное снижение веса» разработано специальное диетическое 6-ти разовое питание, обеспечивающее организм питательными веществами и позволяющее снижать вес без голодания.

Даты заездов в группы по программе «Эффективное снижение веса» уточняйте у администраторов санатория по телефону.

**Объем медицинских услуг по программе «Снижение веса за 14 дней»**

|  |  |
| --- | --- |
| Услуги, входящие в стоимость путевки | Количество медицинских услуг Программа «Эффективное снижение веса за 14 дней» |
| **Количество дней пребывания** | **14** |
| Консультация врача- терапевта или эндокринолога или невролога | 3 |
| Групповое занятие «Здоровый образ жизни» | 1 |
| Групповое занятие . « СамоМассаж лица».  | 1 |
| Диетическое питание (6 раза в день) | 14 |
| Воздействие климатом | 14 |
| Терренкур | 14 |
| Фитотерапия | 14 |
| Питье минеральной воды (при отсутствии  противопоказаний) 3 раза в день | 14 |
| ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ  ИССЛЕДОВАНИЯ |   |
| Биохимический анализ крови: глюкоза | 2 |
| Биохимический анализ крови: липидный профиль | 2 |
| Биохимический анализ на гормоны щитовидной железы | 1 |
| УЗИ брюшной полости | 1 |
| УЗИ щитовидной железы | 1 |
| Биоимпедансный анализ состава тела ( до начала программы,  перед последней консультацией. | 2 |
| **ВОДОГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ**  |   |
| Душ-Шарко | 5 |
| Контрастные ванны | 4 |
| Кремниево-грязевая ванна | 5 |
| **СПА-процедуры** |   |
| САУНА ( Группа) | 2 |
| Кедровая бочка + фиточай | 2 |
| **АППАРАТНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ** |   |
| миостимуляция | 5 |
| прессотерапия | 5 |
| Хромотерапия (Светотерапия «Спектр») | 9 |
| **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА** |   |
| ЛФК (занятия в группе с инструктором) | 9 |
| Скандинавская ходьба | 9 |
| Плавание в бассейне | 4 |
| Аквааэробика | 9 |
| **МАССАЖ** |   |
| Вакуумный массаж проблемных зон | 9 |
| **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ** |   |
| Тюбаж | 2 |
| Очистительные клизмы | 3 |

***Душ Шарко***

Среди механизмов влияния душа Шарко на вес можно выделить следующие:

Воздействие холода. Необходимость согревать тело на протяжении процедуры сопровождается расходом энергии;

-Механическое действие воды. Фактически, во время душа происходит интенсивный массаж тела, от которого можно ожидать дренажного эффекта и усиления тонуса мышц, а это способствует подтягиванию фигуры;

-Активация кровообращения в коже и глубже лежащих тканях. Более активное кровоснабжение подкожной клетчатки вызывает ускорение обменных процессов в ней, что сопровождается более интенсивным расщеплением жиров, или, по крайней мере, большей «готовностью» организма его расщеплять;

-Имитация физической нагрузки. Только находясь без сознания, человек сможет сохранять расслабленное состояние, находясь под душем Шарко. В остальных случаях воздействие сильного напора вызывает сокращение мышц. Это тоже полезно для похудения, как и любой вид активности.

К сожалению, несмотря на то, что душ Шарко действует на вес тела сразу по нескольким пунктам, надеяться только на него нельзя.

***Контрастные ванны.***

Воздействие контрастных ванн на организм очень велико, и несравнимо с приемом обычной горячей или теплой ванны. В связи с периодической меной температуры окружающей среды, в которую погружается организм, в нашем случае, воды, происходит мощная тренировка мускула­ туры стенок сосудов, улучшается кровоснабжение кожи , кровь движется по капиллярам более интенсивно.  Все это как закаливает организм, так и приводит в ускорению обмена веществ, что важно для увеличения скорости снижения веса, и активизации вывода токсинов, образующихся во время снижения веса. Кроме того, снимается излишняя отечность, улучшается мышечный тонус.

***Хромотерапия - лечение цветом.***

В основе хромотерапии лежат 2 механизма воздействия цветовой гаммы на человека: через глаза и через кожу.

Действие цвета через глаза. Этот процесс может быть обозначен схематически следующим образом: цвет воспринимается рецепторами глаза, провоцируя цепную химическую реакцию, которая в свою очередь вызывает электрические импульсы, стимулирующие нервную систему; нервное стимулирование достигает мозга, который освобождает благотворные для организма гормоны.

Действие цвета через кожу основано на том, что свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани человеческого тела и несет органам необходимую энергию, восстанавливая биоэнергетический уровень и активизируя фотохимический процесс. Усиление лечебного эффекта достигается за счет цветности светового потока. В хромотерапии по принципу резонанса клетке навязывается здоровая вибрация. По своей природе нервная клетка способна усваивать и накапливать недостающие цвета и отталкивать цвета избыточные.

Аппарат состоит из блока управления и специальных "очков" (полимерных линз) с излучателями красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего и фиолетового цвета. Для каждого клиента подбирается своя световая волна определенного оттенка. Красный цвет оказывает стимулирующее действие, зеленый - успокаивающее, оранжевый - нормализующее и т.д. Последние исследования говорят о том, что цвет воздействует не только на человеческую психику, но и на вес. Хромотерапия может блокировать чувство голода и предотвратить излишества в еде.

Аурикулотерапия - метод лечения ожирения и средстве похудения, путем воздействия на «точки голода» на ушной раковине. Это биоактивные точки, которые отвечают за чувства насыщения и голода.

Аурикулотерапия ускоряет обмен веществ и пищеварение. Это устраняет причину, по которой накапливаются жировые отложения. Более того, она способствует расщеплению жира.

Обмен веществ ускоряется, и вся энергия, поступающая с едой, расходуется на полезную деятельность. Это значит, что для снижения веса не обязательно сидеть на строгих диетах и следить за калорийностью пищи. При высокой скорости обмена веществ количество калорий почти не имеет значения, ведь все они будут израсходованы и не отложатся в виде жира.

Это значит, что можно вполне нормально питаться, не голодать и при  этом худеть. Конечно, такой эффект возможен только при правильном питании. В этом вам поможет специальное питание в Санатории «Строитель».

Но это вовсе не ограничение количества пищи и не самоистязание растительной, грубой, сырой, сухой, невкусной едой. Напротив, это полноценное питание, состоящее из согревающих продуктов – рыбы, птицы, мяса и других нормальных продуктов. Аурикулотерапия стимулирует обмен веществ и сделает так, что вы будете нормально питаться и снижать вес.

Иногда лишний вес бывает связан не с перееданием, а с нарушением работы гипоталамуса. В эндокринной системе этот орган играет ключевую роль, он отвечает за обмен веществ, массу тела и психоэмоциональное состояние. Если работа гипоталамуса нарушена, это влияет далее на гипофиз и всю гормональную систему. В этом случае говорят о нейроэндокринном ожирении.

На ушных раковинах есть биоактивные точки, которые дают возможность воздействовать на гипоталамус, нормализовать его работу и, как следствие, обмен веществ, психику, гормональный статус.

**Санаторий "Строитель" оставляет за собой право изменять цены на путевки и другие услуги по своему усмотрению, в любой момент времени.**

**Администратор:**
  8 (48529) 3-70-74
  8 (902) 333-70-74
  **nashvek@bk.ru**
  пн-пт с 10:00 до 18:00, сб и вск – выходной