

# Оздоровительная программа

длительность пребывания от 10 ночей

Не секрет, что необходимо быть внимательным к своему здоровью. Эта комплексная программа будет полезна нашим гостям: общеоздоровительные процедуры направлены на улучшение самочувствия, повышение жизненного тонуса и работоспособности, стабилизацию артериального давления и повышение иммунитета.

## В стоимость включено:

- заезд 14.00 ч. и выезд 12.00 ч
- проживание в комфортабельном номере;
- 3-х разовое питание по принципу «шведский стол» с элементами диетического питания;
- посещение аквазоны ежедневно, 60 минут;
- занятия в тренажерном зале, ежедневно;
- терренкур или скандинавская ходьба, ежедневно;
- комплекс процедур медцентра:

№ п/п	Наименование процедур	Кол-во процедур при длительности пребывания 10 ночей
1	Консультация врача	3
2	Фиточай, сбор №1 (утренний)	10
3	Фиточай, сбор №2 (вечерний)	10
4	Питьевая минеральная вода	ежедневно
5	ЛФК или пилатес	8
6	Одна из процедур бальнео или гидротерапии (ванны или души)	5
7	Массаж ручной, 1 зона - 15 минут	5
8	Две процедуры местного воздействия (лазеротерапия; импульсная терапия: СМТ, ДДТ; гальванизация; лекарственный электрофорез; местная магнитотерапия СЕТА; ультразвук (фонофорез); дарсонвализация; ингаляции; микроволновая терапия.	5
9	Грязелечение: ванны грязеразводные с минеральной бромной водой или грязевые аппликации (общие или местные)	5

**Процедуры распределяются пропорционально количеству дней пребывания.**

**\*При заезде в санаторно-курортный комплекс «Плисса» необходимо иметь санаторно-курортную карту или расширенную выписку из амбулаторной карты с диагнозами, обследованиями и заключениями врачей с направлением на санаторно-курортное лечение.**

**\*\*В случае отсутствия санаторно-курортной карты или расширенной выписки из амбулаторной карты, обследования (ЭКГ, общий анализ крови, общий анализ мочи, сахар крови, консультация терапевта) проводятся на платной основе.**

**\*\*\* Очередность, длительность процедур назначается индивидуально для каждого гостя по результатам обследования и при отсутствии противопоказаний.**