

Лечебная программа по снижению веса, с использованием «Японской диеты»



О программе

Если сбросить лишний вес самостоятельно не выходит, на помощь к Вам приходит Санаторий «Геолог» в котором коррекция фигуры производится без ущерба здоровью. Данное направление СМИ уже назвали необычным словом – slim-туризм, поэтому у потенциальных клиентов возникает тысяча и один вопрос. Какая программа предлагается и кому нужна такая методика?

В силу ряда причин самостоятельная «домашняя» коррекция фигуры человеку может быть недоступна, особенно если у него избыточный вес и физические нагрузки недопустимы. В такой ситуации идеальным решением будет поездка в санаторий с программой очищения и похудения и других лечебных процедур. Наш клиент на определенный срок программы находится под контролем специалиста; проходит индивидуально подобранный комплекс процедур; имеет свой режим питания на основе диеты.

Все комплексы, нацеленные на снижение веса, носят терапевтический характер – человек, попавший в санаторий, не столкнется с жесткой диетой на 500 кКал или с тяжелыми физическими нагрузками, когда у него больное сердце, суставы, или другие противопоказания. Программа снижения веса в санатории включает в себя процедуры под конкретного клиента, с учетом его здоровья и показаний, а ее прохождение отслеживается специалистом.

В процессе пребывания здесь клиент может:

- ▶ наладить работу своей нервной системы;
- ▶ выровнять артериальное давление;
- ▶ улучшить состояние сна;
- ▶ начать борьбу с ожирением;
- ▶ Избавиться или улучшить проблемы пищеварения;
- ▶ очистить и улучшить состояние микрофлоры кишечника.



Преимущества программы по снижению веса

- ▶ Пациента по программе снижению массы тела ведёт терапевт (консультации в день заезда и далее регулярно на протяжении всей программы).
- ▶ Осмотр специалистом и диагностические исследования проводятся в течение 1-2 дней с момента начала программы.
- ▶ Санаторий работает без выходных — круглосуточное врачебное и сестринское наблюдение за пациентом, процедуры отпускаются и в выходной день – в субботу.
- ▶ Индивидуальный подход и подбор лечебных процедур учитывая состояние здоровья, показания и противопоказания.
- ▶ Эффективные методики лечения и процедур (диетотерапия, прессотерапия, климатотерапия, лимфодренаж, криотерапия, лечебные ванны, души, различные виды массажа, в том числе подводный душ-массаж, аквакинезотерапия, лечебное плавание, фитопаросауна-кедровая бочка, терренкур, скандинавская ходьба).
- ▶ Выдача рекомендаций по диетическому питанию, двигательному режиму и срокам контрольных наблюдений.

Японская диета относится к одному из самых быстрых способов снижения веса — до 7-8 кг за 14 дней. Несмотря на экзотическое происхождение, диета включает в себя привычные для нас продукты и не имеет ничего общего с рецептами японской кухни.

Особенности диеты

- ▶ Специфика японской диеты заключается в строгой схеме питания, которую нельзя нарушать, заменяя продукты на аналогичные по энергетической ценности. На время диеты придется полностью отказаться от сахара, соли и мучных изделий. При соблюдении всех правил и сбалансированном питании после диеты, устойчивость результата сохраняется на протяжении 6-12 месяцев.
- ▶ Продолжительность: программа по снижению веса с использованием Японской диеты может длиться 7 или 14 дней.

Показания и противопоказания к прохождению программы

Показания

- ▶ Алиментарное ожирение и избыточная масса тела
- ▶ Устранение отеков, улучшение лимфооттока
- ▶ Формирование хорошей фигуры
- ▶ Профилактика заболеваний, сопутствующих лишнему весу

Противопоказания

- ▶ Беременность и период лактации
- ▶ Острые инфекционные заболевания
- ▶ Онкологические заболевания
- ▶ Гипертермия

Количество и виды процедур входящих в программу (корректируется с учетом индивидуальных особенностей)

Наименование процедуры	Количество дней	
	7	14
Консультация врача (диагностика) уровня здоровья Диагностика состояния сосудистой системы	3	4
Прессотерапия	6	13
ЛФК или Аквакинезотерапия	6	13
Фитопаросауна – кедровая бочка	6	13
Ванны с Бишофитом или скипидарные	6	13
Душ Шарко	6	13
Климатотерапия, Терренкур, Скандинавская ходьба	Ежедневно	Ежедневно
Питание на основе программы «Японская диета»	Ежедневно	Ежедневно
* Виды и количество процедур могут корректироваться врачом		

Стоимость программы

Одноместное размещение	Срок программы 7 дней	Срок программы 14 дней
Одноместный стандарт 102,202,204,302,304,402,404, 502,504	28000 рублей	47600 рублей
Одноместный улучшенный 205,207	35000 рублей	59500 рублей

Меню на основе Японской диеты

Натуральный кофе (молотый или зерновой); Зеленый чай без добавок.

Растительное масло; Куриные яйца; Морская рыба нежирного сорта; Постная говядина;

Морковь; Капуста белокочанная или пекинская; Куриное филе; Любые фрукты, за исключением винограда и бананов; Баклажаны и кабачки; Лимоны; Кефир; Томатный сок без соли (из свежих помидор).

Первый день

- ▶ Завтрак: кофе без сахара и сливок;
- ▶ Обед: 2 вареных яйца, салат из вареной капусты с растительным маслом;
- ▶ Ужин: вареная или приготовленная на пару рыба — 200 грамм.

Второй день

- ▶ Завтрак: кофе без сахара и ржаной сухарик;
- ▶ Обед: вареная или жареная рыба — 200 грамм, салат из вареной капусты с растительным маслом;
- ▶ Ужин: вареная говядина без соли — 100 грамм, кефир средней жирности — 1 стакан.

Третий день

- ▶ Завтрак: кофе без сахара, ломтик ржаного хлеба или сухарик;
- ▶ Обед: обжаренные на растительном масле баклажаны или кабачки без ограничений в количестве;
- ▶ Ужин: вареная говядина — 200 грамм, салат из свежей капусты с растительным маслом и 2 вареных яйца.

Четвертый день

- ▶ Завтрак: зеленый чай;
- ▶ Обед: 15 грамм сыра или 100 грамм вареной курицы, 1 вареная морковь и одно вареное яйцо;
- ▶ Ужин: 2 яблока.

Пятый день

- ▶ Завтрак: салат из вареной моркови с лимонным соком;
- ▶ Обед: приготовленная на пару или вареная рыба — 200 грамм, стакан томатного сока;
- ▶ Ужин: любые фрукты — 200 грамм.

Шестой день

- ▶ Завтрак: кофе без добавок;
- ▶ Обед: вареное куриное филе — 300 грамм, салат из свежей моркови и капусты с растительным маслом;
- ▶ Ужин: 1 свежая морковь и 2 вареных яйца.



Седьмой день

Завтрак: зеленый чай

Обед: вареная говядина — 200 грамм;

Ужин: 200 грамм вареной или жареной рыбы.

Восьмой день

Завтрак: кофе без сахара;

Обед: вареная курица — 200 грамм, салат из свежей моркови и капусты с растительным маслом;

Ужин: салат из свежей моркови с растительным маслом и 2 вареных яйца.

Девятый день

Завтрак: салат из моркови с лимонным соком;

Обед: вареная или жареная рыба — 200 грамм, стакан томатного сока;

Ужин: любые фрукты — 200 грамм.

Десятый день

Завтрак: кофе без добавок;

Обед: вареная курица — 300 грамм, стакан кефира;

Ужин — 2 яблока.

Одиннадцатый день

Завтрак: кофе без сахара и ржаной сухарик;

Обед: жареные кабачки или баклажаны без ограничения в количестве;

Ужин: вареная говядина — 200 грамм, 2 вареных яйца, салат из свежей капусты с растительным маслом.

Двенадцатый день

Завтрак: зеленый чай и ржаной сухарик;

Обед: вареная или жареная рыба — 200 грамм, салат из вареной капусты с растительным маслом;

Ужин: вареная говядина — 100 грамм, 1 стакан кефира средней жирности.

Тринадцатый день

Завтрак: кофе без добавок;

Обед: салат из свежей капусты с растительным маслом, 2 вареных яйца, стакан томатного сока;

Ужин: вареная или жареная рыба — 200 грамм.

Четырнадцатый день

Завтрак: зеленый чай

Обед: вареная или жареная рыба — 200 грамм, салат из свежей капусты с растительным маслом;

Ужин: вареная говядина — 200 грамм, 1 стакан кефира.

