**Специализированная лечебная программа «Будь в форме!»**

**Показания:**избыточный вес, ожирение I - III степени без тяжелой сопутствующей хронической патологии, наследственная предрасположенность к развитию сахарного диабета и ожирению, метаболический синдром.

**Продолжительность:**7 – 11 дней.

**Ожидаемый эффект:**снижение веса, коррекция фигуры, увеличение толерантности к физическим нагрузкам. Освоение принципов здорового питания и выработка мотивации к заботе о своем здоровье.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование услуги | Количество процедур |
| Прием и наблюдение лечащего врача (осмотр, антропометрия, измерение АД, ЧСС, ЧД, определение индекса массы тела) | 2-3 |
| Консультация диетолога | 2 |
| **Общие процедуры (две процедуры в день из списка):** | |
| Ванны:  - йодобромная - пароуглекислая  - ароматическая "Тонус мышц и суставов" | 4-5 |
| Души:  - душ Шарко  - подводный душ-массаж. | 4-5 |
| Массаж:  - ручной антицеллюлитный;  - механотерапия (Серагем мастер общее воздействие)  -марутака (аппаратный массаж стоп). | 4-7 |
| Лимфодренаж (прессотерапия) | 4-7 |
| Лечебное плавание в бассейне | ежедневно |
| Аквааэробика |
| Лечебная физкультура (утренняя гимнастика, дозированная ходьба, пилатес, езда на велосипеде) |
| Тренажерный зал |
| Терренкур и климатолечение |
| Питьевое лечение:  - фиточай  - кислородный коктейль. |
| «Школа больных с избыточным весом» | 4-5 |