

Это программа, в которой самые передовые западные технологии сочетаются со специальным комплексным подходом, разработана специально для женщин и позволяет провести комплексный анализ текущего состояния здоровья, укрепить иммунитет, улучшить общее физическое и психологическое состояние организма.

Гормональные перепады в женском организме, являющиеся результатом возрастных изменений, а также стресс, плохая экология, сопутствующие заболевания ведут к дисфункции менструального цикла, нарушениям сна, раздражительности, нервозности, мигреням, сильным головным болям, повышенной утомляемости, усталости, ухудшению качества сексуальной жизни и другим проблемам. Задачей программы является свести к минимуму имеющиеся симптомы и предотвратить возникновение заболеваний.

7 ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВКЛЮЧАЕТ

ПРОЖИВАНИЕ

- 7 ночей пребывания в отеле Rixos Downtown
- Питание по системе Все Включено
- Пользование территорией отеля (включая бассейны, спортивный зал, спа и велнес центр, пляжную зону, прогулочную территорию и др.)
- Трансфер из/в аэропорт

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

- Общий медицинский осмотр
- Лабораторные анализы
- Общая медицинская консультация в начале и в конце программы
- Расширенное гормональное обследование
- Консультация специалиста по антивозрастной и генетической медицине
- Электрокардиограмма
- Дерма-эстетическая консультация
- Оценка здоровья капилляров
- 5 сеансов озонотерапии
- 1 сеанс психотерапии
- Стоматологический check-up 3D панорамный рентген
- Консультирование в области сексуального здоровья

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии
- Индивидуально подобранная гипоаллергенная, модифицированная средиземноморская диета

- Курирование процесса питания
- Индивидуально подобранные терапевтическое питание и напитки

- Индивидуальный план оздоровления

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

- 5 сеансов традиционной китайской медицины, индивидуально: иглоукалывание, лазерное иглоукалывание или моксibuстион
- Консультация специалиста реабилитолога
- Анализ костно-мышечной системы
- 2 сеанса мануальной терапии
- 4 сеанса индивидуальной программы «Body & mind»: йога, пилатес, арт-терапия, цигун или пранаяма
- 5 сеансов кислородотерапии

ВЕЛНЕС

- Сауна, паровая комната, турецкая баня, фитнес, бассейн
- 4 сеанса индивидуальной терапии: глубокий массаж тела, стоунтерапия, расслабляющий массаж, лимфодренажный массаж или шиацу
- 5 сеансов лимфодренажа

ФИТНЕС

- 3 сеанса «Slim & Fit» или «Detox Retreat»
- Анализ физической кондиции и консультация личного тренера
- 7 сеансов с личным тренером, может включать в себя: электростимуляцию, пилатес, реформер пилатес, упражнения кранч, программу «все тело», сжигание жира, bosu forte упражнения, коррекцию веса