

МЕНТАЛЬНЫЙ ВЕЛНЕС | 3, 5 и 7 дней

СОСТАВ ПРОГРАММЫ

	3 дня	5 дней	7 дней
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ			
Первичный прием врача-ментора	1	1	1
Сопровождение врача-ментора	1	2	3
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1	1	1
Консультация психолога, 60 мин.	1	1	1
Врачебный консилиум	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА			
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА			
4 обязательных анализа, экспресс	1	1	1
Базовый Check-up «Де-стресс»:			
Глюкоза в плазме	1	1	1
Гликированный гемоглобин	1	1	1
Инсулин	1	1	1
Оценка инсулинорезистентности (индекс НОМА-IR)	1	1	1
Липидограмма	1	1	1
C-реактивный белок, количественно (метод с нормальной чувствительностью)	1	1	1
Аспаратаминотрансфераза (АСТ)	1	1	1
Аланинаминотрансфераза (АЛТ)	1	1	1
Креатинин в сыворотке (с определением СКФ)	1	1	1
Мочевина в сыворотке	1	1	1
Цистатин С	1	1	1
Мочевая кислота в сыворотке	1	1	1
Калий в сыворотке	1	1	1
Натрий в сыворотке	1	1	1
Магний в сыворотке	1	1	1
Хлор в сыворотке	1	1	1
Тиреотропный гормон (ТТГ)	1	1	1
Скрытая кровь в кале, количественно (метод FOB Gold)	1	1	1
Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при выявлении патологических изменений)	1	1	1
Общий анализ мочи с микроскопией осадка	1	1	1
Пролактин	1	1	1
Дегидроэпиандростерон-сульфат (ДЭА-SO4)	1	1	1
Забор крови, забор мочи, забор кала	1	1	1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН

● Инновационная медитация, 20 мин.	3	5	7
● Курс экспрессии генов «Активация нейронных связей», 1 сеанс	2	4	6
● Интервально-гипоксическая тренировка	1	2	3

МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Массаж общий, 50 мин.	3	5	7
Талассотерапия — уход с морским кальцием (косметика Thalion)	1	2	3

МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Аутогенная релаксация, 20 мин.	3	5	7
Ведение Эмоционального дневника	6	10	14
SMART-диагностика, медицинское анкетирование	1	5	7
Анкета психологическая	1	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	2	4	6
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, 30 мин.	2	4	6
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1
Модуль «Информационный Детокс»***	1	1	3

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР

62 85 107

Перечень индивидуальных назначений врача по итогам диагностики *

Остеопатический прием врача-невролога*			
Тренировка ВАТСУ с персональным тренером*			
Телесно-ориентированная терапия*			

ЛЕКЦИИ

Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Системная детоксикация», «Сомнология»	2	4	5
--	---	---	---

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Нейромедитация	3	5	7
Нейрофитнес	3	5	7
Групповые занятия: гибкость, пилатес, МФР	3	5	7
Тренировки: осанка, мобильность, мягкий фитнес	3	5	7

ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	3/3/3	5/5/5	7/7/7
Проживание	3/3/3	5/5/5	7/7/7

* Перечень определяется врачом-ментором. Суммарное количество процедур (Тренировка ВАТСУ с персональным тренером, Телесно-ориентированная терапия, Остеопатический прием врача-невролога) не может превышать 1 за одну программу

** Перечень рекомендованных групповых занятий определяется после первичного приема врача-ментора

*** Модуль «Информационный детокс» оказывается по желанию Гостя. Гость предоставляет график планируемых телефонных коммуникаций, в соответствии с которыми Гостю будут предоставлены резервы в расписании

Обратите внимание, что состав программы индивидуален и процедуры могут заменяться в зависимости от показаний или противопоказаний

● - Инновационные процедуры
■ - Посещение по выбору гостя