

# WELCOME | уникальная возможность насладиться атмосферой курорта

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней	6 дней	7 дней
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>						
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора	–	–	–	1	2	2
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1	1	1	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1	1	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1	1	1
Заклучительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1	1	1
<b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>						
4 обязательных анализа, экспресс	1	1	1	1	1	1
Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при выявлении патологических изменений)	1	1	1	1	1	1
Общий анализ мочи с микроскопией осадка	1	1	1	1	1	1
Забор крови, забор мочи	1	1	1	1	1	1
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>						
• Биоимпедансный анализ состава тела	1	1	1	1	1	1
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>						
Массаж общий, 50 мин.	1	2	2	3	3	4

<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>						
• Инновационная медитация, 20 мин.	2	3	4	5	6	7
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>						
Ведение Эмоционального дневника	4	6	8	10	12	14
Скандинавская ходьба с инструктором	2	3	4	5	6	7
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, 30 мин.	2	3	4	5	6	7
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1	1	1	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>53</b>
<b>ЛЕКЦИИ</b>						
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Сомнология»	1	2	3	4	5	5
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>						
Нейрофитнесс, групповое занятие	2	3	4	5	6	7
Нейромедитация, групповое занятие	2	3	4	5	6	7
<b>ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ</b>						
Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	2/2/2	3/3/3	4/4/4	5/5/5	6/6/6	7/7/7
Проживание	2	3	4	5	6	7

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

• - Инновационные процедуры  
- Посещение по выбору гостя