



ТАРАСКУЛЬ

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПУТЕВКА

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИЯ ВЕСА



*Живите в
гармонии с собой*

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА



ЛИШНИЙ ВЕС - НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.
ЭТО ПОВОД ВСЕРЬЕЗ ЗАДУМАТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ОТДЫХАЮЩЕМУ, ИСХОДЯ ИЗ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И НАЛИЧИЯ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Наша цель — не только устойчивое снижение веса и коррекция фигуры, обучение принципам сохранения веса, но и профилактика развития заболеваний, связанных с избыточным весом и ожирением (диабета, инфаркта и инсульта, профилактики заболеваний суставов и позвоночника).

Пройдя оздоровление у нас, Вы получите представление о том, как питаться правильно и вкусно, не набирая килограммы и, при этом, не вредя организму, а также понимание того, как жить в гармонии с собой!



**НАША ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ 5 ЧАСТЕЙ.
ЭТО КУРС КОРРЕКЦИИ ВЕСА И ФИГУРЫ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ
ЛУЧШИХ ВРАЧЕЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ.**

1. Консультативно-образовательная часть формирует мотивацию к здоровому образу жизни и обучает базовым принципам рационального питания. Консультации специалистов: диетолога, врача ЛФК, психотерапевта, при необходимости – кардиолога и эндокринолога, обучение принципам здорового питания, физической нагрузки, релаксационным техникам.

2. Рациональная программа питания включает 5-разовый сбалансированный прием пищи, 1400-1500 ккал, позволяющий не ощущать постоянное чувство голода.

3. Дозированная физическая нагрузка в течение дня включает занятия ЛФК, посещение тренажерного зала, скандинавскую ходьбу.

4. Лечебные процедуры активизируют обменные процессы и метаболизм через назначение комплекса: массаж, миостимуляция, бассейн, душ Шарко, инфракрасная сауна, фитопаросауна «кедровая бочка».

5. Психотерапевтические мероприятия: сеансы релаксации, групповая и индивидуальная психотерапия позволяют создать мотивацию к здоровому образу жизни, повысить жизненный тонус и уровень активности.

В СТОИМОСТЬ ПУТЕВКИ ВХОДИТ:



ПОЛНЫЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ



ПИТАНИЕ



ПРОЖИВАНИЕ В
КОМФОРТНОМ НОМЕРЕ



РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА



Мы ждем Вас

Закажите путевку прямо сейчас.
Отдел бронирования и размещения:
многоканальный телефон
+7 (3452) 39-57-51, 52, 53

Наш адрес: 625058, г. Тюмень, ул. Санаторная, 10
Факс: +7 (3452) 39-57-64
E-mail: realiz@taraskul72.ru
Сайт: www.тараскуль72.рф

Организация трансфера:
+7 (3452) 39-57-51