

Специализированная лечебная программа «Успешная Я» в АО "Санаторий "МИТИНО"

В 10-дневной программе:

- Сбалансированное питание;
- Курс санаторно-оздоровительных процедур;
- Фитнес;
- Мотивационный тренинг.

Тренеры программы:

- Анастасия Тюлькина - сертифицированный специалист по диетологии и тренерству;
- Олег Коев - психолог, бизнес-коуч

| № п/п | Наименование | Количество процедур |
|-------|--|---------------------|
| 1 | Сбалансированное диетическое питание | 10 |
| 2 | Прием лечащего врача | 3 |
| 3 | Консультация зубного врача | 1 |
| 4 | Консультация СПА-специалиста | 1 |
| 5 | Терренкур | 10 |
| 6 | Прием минеральной питьевой воды из скважины №13 | 10 |
| 7 | Утренняя гигиеническая гимнастика | 7 |
| 8 | Дыхательная гимнастика по Стрельниковой | 7 |
| 9 | Лечебная физкультура (Фитбол, гимнастика для лица) | 7 |
| 10 | Скандинавская ходьба | 7 |
| 11 | Спортивные игры | 8 |
| 12 | Ванны (йодобромные или мелиссовые или розмариново-жемчужные) | 5 |
| 13 | Бассейн (акваэробика) | 5 |
| 14 | Термальный комплекс (сауна, хамам, бассейн) | 1 |
| 15 | Аромафитосауна "Кедровая бочка" | 2 |
| 16 | Массаж (ручной классический или подводный или аппаратный) | 5 |
| 17 | Термовоздействие «Испанский плащ» | 2 |
| 18 | Оксигенотерапия (кислородный коктейль) | 8 |

! Наличие санаторно-курортной карты обязательно. При отсутствии карты возможно её оформление за дополнительную оплату.