**Программа «Лайт»:**

Программа «Лайт» - это облегченная версия традиционной санаторно-курортной путёвки ,которая идеально подойдёт тем, кто хочет совместить заботу о здоровье с размеренным отдыхом на побережье Финского залива.

Небольшой, но оптимальный набор процедур даст возможность  познакомится с основными видами лечения нашего санатория, а также включить в лечебный план дополнительные медицинские услуги.

**Цели программы "Лайт":**

* Общее оздоровление организма
* Укрепление иммунитета
* Восстановление энергоресурса и естественных биоритмов человека
* Снятие физического и психологического перенапряжения
* Нормализация режима питания, сна, физических нагрузок
* Освоение новых навыков здорового образа жизни

**Процедуры**

**2 дня:**

|  |
| --- |
| Диагностический блок |
| Консультация лечащего врача | 1 |
| Диагностический минимум | - |
| Оздоровительный блок |
| Бассейн | ежедневно |
| Хаммам | ежедневно |
| Дыхательная медитация | 1 |
| Тренажерный зал / Аквааэробика | ежедневно |
| 4-х разовое сбалансированное питание | ежедневно |
| Питьевой режим минеральной воды | ежедневно |
| Фиточай | ежедневно |
| Лечебный блок |
| Расслабляющая лечебная ванна | 1 |
| Кедровая бочка | 1 |
| Аэрофитотерапия  | 1 |
| Здоровая спина / Идеальная осанка | 1 |
| Галокамера | 1 |

**3 дня:**

|  |
| --- |
| **Диагностический блок** |
| Консультация лечащего врача | 1 |
| Диагностический минимум | - |
| **Оздоровительный блок** |
| Бассейн | ежедневно |
| Хаммам | ежедневно |
| Дыхательная медитация | 1 |
| Тренажерный зал / Аквааэробика | ежедневно |
| 4-х разовое сбалансированное питание | ежедневно |
| Питьевой режим минеральной воды | ежедневно |
| Фиточай | ежедневно |
| **Лечебный блок** |
| Расслабляющая лечебная ванна | 1 |
| Кедровая бочка | 1 |
| Аэрофитотерапия  | 2 |
| Здоровая спина / Идеальная осанка | 1 |
| Галокамера | 1 |

**4 дня:**

|  |
| --- |
| **Диагностический блок** |
| Консультация лечащего врача | 1 |
| Диагностический минимум | - |
| **Оздоровительный блок** |
| Бассейн | ежедневно |
| Хаммам | ежедневно |
| Дыхательная медитация | 2 |
| Тренажерный зал / Аквааэробика | ежедневно |
| 4-х разовое сбалансированное питание | ежедневно |
| Питьевой режим минеральной воды | ежедневно |
| Фиточай | ежедневно |
| **Лечебный блок** |
| Расслабляющая лечебная ванна | 2 |
| Кедровая бочка | 2 |
| Аэрофитотерапия  | 3 |
| Здоровая спина / Идеальная осанка | 1 |
| Галокамера | 2 |

**5 дней:**

|  |
| --- |
| **Диагностический блок** |
| Консультация лечащего врача | 1 |
| Диагностический минимум | 1 |
| **Оздоровительный блок** |
| Бассейн | ежедневно |
| Хаммам | ежедневно |
| Дыхательная медитация | 2 |
| Тренажерный зал / Аквааэробика | ежедневно |
| 4-х разовое сбалансированное питание | ежедневно |
| Питьевой режим минеральной воды | ежедневно |
| Фиточай | ежедневно |
| **Лечебный блок** |
| Расслабляющая лечебная ванна | 2 |
| Кедровая бочка | 2 |
| Аэрофитотерапия  | 3 |
| Здоровая спина / Идеальная осанка | 1 |
| Галокамера | 2 |

**6 дней:**

|  |
| --- |
| **Диагностический блок** |
| Консультация лечащего врача | 1 |
| Диагностический минимум | 1 |
| **Оздоровительный блок** |
| Бассейн | ежедневно |
| Хаммам | ежедневно |
| Дыхательная медитация | 3 |
| Тренажерный зал / Аквааэробика | ежедневно |
| 4-х разовое сбалансированное питание | ежедневно |
| Питьевой режим минеральной воды | ежедневно |
| Фиточай | ежедневно |
| **Лечебный блок** |
| Расслабляющая лечебная ванна | 2 |
| Кедровая бочка | 2 |
| Аэрофитотерапия  | 3 |
| Здоровая спина / Идеальная осанка | 1 |
| Галокамера | 2 |

**7 дней:**

|  |
| --- |
| **Диагностический блок** |
| Консультация лечащего врача | 1 |
| Диагностический минимум | 1 |
| **Оздоровительный блок** |
| Бассейн | ежедневно |
| Хаммам | ежедневно |
| Дыхательная медитация | 3 |
| Тренажерный зал / Аквааэробика | ежедневно |
| 4-х разовое сбалансированное питание | ежедневно |
| Питьевой режим минеральной воды | ежедневно |
| Фиточай | ежедневно |
| **Лечебный блок** |
| Расслабляющая лечебная ванна | 2 |
| Кедровая бочка | 2 |
| Аэрофитотерапия  | 3 |
| Здоровая спина / Идеальная осанка | 1 |
| Галокамера | 2 |