**Майские праздники в Санатории –профилактории Горный лен, г. Асбест**

**Со скидкой 15% на период с 24.04.-13.05.24г.**

**Для того, чтобы получить максимум пользы от отдыха и лечения в нашем санатории, советуем Вам воспользоваться следующими программами.**

**1. Программа «Блиц-оздоровление» (с санаторно-курортной картой)**

Продолжительность: 4-7 дней  
**Стоимость 3570 в день за 1 место в 2 местном номере**

**ПОКАЗАНИЯ:**

* Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани
* Болезни органов кровообращения
* Болезни нервной системы
* Болезни органов дыхания
* Болезни эндокринной системы

**ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование услуги | Срок путевки (дней) | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | **Прием лечащего врача** | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | **Диетотерапия** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | **Основная процедура** на выбор:  а). ванны (ароматические, газовые или пенные)  б). грязелечение  в). озокеритолечение | 4  2  3 | 5  2  4 | 6  3  5 | 7  3  6 |
| 4. | **3 процедуры дополнительного воздействия** на выбор:  а). массаж (ручной или баночный или подводный душ-массаж)  б). аппаратная физиотерапия\*  в). ингаляции  г). соляная пещера  д). горный воздух или ароматерапия  е). механотерапия на аппарате ОРМЕД  ж). СУВ  з). душ Шарко или циркулярный или восходящий | 2    4  4  4  3  2  2  2 | 3    5  5  5  4  3  3  3 | 4    6  6  6  5  4  4  4 | 5    7  7  7  6  5  5  5 |
| 5. | **ЛФК**на выбор:  аквааэробика, классическая методика, йогатерапия, танцевальная аэробика | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | **Бассейн** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | **Сауна** | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 8. | **Терренкур** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | **Фитобар, кислородный коктейль** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | **Минеральная вода «Обуховская»** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | **Бонус** на выбор:  Сераджем, свинг-машина, вакуумно-роликовый массаж Старвак | 1 | 1 | 1 | 1 |

\*магнитотерапия на аппарате ПОЛИМАГ 02 М, СМТ-терапия, электрофорез, ультразвук, магнитолазеротерапия, дарсонвализация, одеяло лечебное многослойное

**Во время проведения данной Программы возможно посещение смотровой площадки карьера Уральского горно-обогатительного комбината, получившего в 2023 году почётный статус "Достояние Среднего Урала".**

**2. Программа «Антистресс» (без сан-кур карты)**

Продолжительность: 4-7 дней  
**Стоимость 3187 в день за 1 место в 2 местном номере**

**ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование услуги | Срок путевки (дней) | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | **Прием лечащего врача** | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | **Специальная диета** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | **Основная процедура**:  **ванна с «Английской солью»**  или другая ванна с седативным эффектом на выбор (ароматическая, газовая, пенная) | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | **Массаж воротниковой зоны или массаж спины**  **или подводный душ-массаж** | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | **Кровать-массажер Сераджем** | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | **Горный воздух или ароматерапия**на выбор | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | **ЛФК**на выбор: аутогенная тренировка,  аквааэробика, классическая методика, йогатерапия, танцевальная аэробика | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | **Бассейн** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | **Сауна** | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 9. | **Терренкур** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | **Фитобар, кислородный коктейль** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | **Минеральная вода «Обуховская»** | 4 | 5 | 6 | 7 |

**При наличии санаторно-курортной карты возможно расширение программы оздоровления!**

**3. Программа «Время стройнеть»**

Продолжительность: 4-7 дней  
**Стоимость 3315 в день за 1 место в 2 местном номере**

**ПОКАЗАНИЯ:**

* Избыточный вес
* Психологическая зависимость от еды
* Неконтролируемый аппетит

**ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ:**

* Формирование мотивации к снижению веса
* Формирование заинтересованности в контроле над аппетитом
* Первый шаг к снижению веса

**ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование услуги | Срок путевки (дней) | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | **Прием лечащего врача** | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | **Специальная диета** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | **Детокс-коктейли** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Ванны на выбор: ароматические, газовые, пенные | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | **Массаж ручной или баночный или подводный душ-массаж** | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | **Прессотерапия** | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | **Кровать-массажер Сераджем** | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | **Гидротерапия**(душ Шарко или циркулярный на выбор) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | **ЛФК**на выбор: аутогенная тренировка,  аквааэробика, классическая методика, йогатерапия, танцевальная аэробика | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | **Бассейн** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | **Сауна** | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 11. | **Терренкур** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | **Фитобар, кислородный коктейль** | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | **Минеральная вода «Обуховская»** | 4 | 5 | 6 | 7 |

**При наличии санаторно-курортной карты возможно расширение программы оздоровления!**