

АНТИСТРЕСС

Программа для улучшения физического и психологического состояния, нормализации эмоционального фона, профилактики хронических заболеваний.

ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Для тех, кто часто находится в состоянии стресса, много работает, испытывает физическую и психологическую усталость, чувствует симптомы профессионального выгорания.

ПОКАЗАНИЯ

- нейроциркуляторная дистония
- вегетососудистая дистония
- синдром хронической усталости
- невротические расстройства
- нарушения сна
- повышенная тревожность

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- улучшение внимания
- повышение устойчивости к физическим нагрузкам
- улучшение общего состояния и сна
- устранение проявлений усталости и переутомления
- нормализация фона настроения
- уменьшение симптомов дисбаланса вегетативной нервной системы
- стабилизация показателей пульса и артериального давления в границах нормы

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта	2	3	4
2	Электрофорез магния или Магнитотерапия воротниковой зоны	2	3	4
3	Жемчужная ванна с лечебным концентратом или вихревая ванна, душ Виши или Циркулярный душ	3	5	8
4	Спелеокамера (соляная пещера)	3	5	8
5	Альфа СПА-капсула или парорадоновый эманаторий	2	3	4
6	Групповая эмоциональная разгрузка (45 мин.)	1	1	1
7	ЛФК релаксационный комплекс	8	12	19
8	Лекция	1	1	1
9	Приём минеральной воды 3 раза в день	10	14	21
10	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21