



# ДЕТОКС программа

**Цель программы:** вывод токсинов, укрепление иммунитета, повышение тонуса. Она может быть разной продолжительности, начиная от 3 дней.

**Подготовка к программе:** за две недели до программы перейдите на рацион, основу которого составляет растительная пища. Можете иногда есть нежирное мясо или сыр. Последний прием пищи должен быть не позднее 20.00, промежуток между приемами пищи — около 3 часов. Сократить и постепенно исключить из рациона соль, сахар, пряности, сократить курение (в идеале — отказаться от него), не пить алкоголь, кофе, крепкий чай. Рекомендуемый прием жидкости от 1,5 л. воды в день.

**Обязательно иметь при себе:** выписку из амбулаторной карты.

#### Противопоказания к прохождению программы:

- онкологические заболевания
- обострение хронических заболеваний
- инфекционные заболевания
- беременность, менструация, период лактации
- болезни органов дыхания (бронхиальная астма)
- болезни органов пищеварения (цирроз печени, желчекаменная болезнь)
- болезни эндокринной системы (сахарный диабет 1 типа)
- болезни сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда, аритмия, артериальная гипертензия 3.4 степени, оперативные вмешательства на сосудах и сердце, наличие стентов и кардиостимуляторов)
- болезни мочеполовой системы (почечная недостаточность, мочекаменная болезнь)
- аутоимунные заболевания
- психоневрологические расстройства (эпилепсия)
- возрастные ограничения (допустимый возраст до 65 лет включительно)

## Детокс-программа на 3 дня

Ее главная задача — вывод из организма токсинов. И выбрать ее могут начинающие — те, кто еще ни разу не проходил детокс-программу. Обычно после ее завершения люди отмечают некоторое снижение веса, хорошее самочувствие, ощущение легкости.

## Детокс-программа на 7 дней

Недельный детокс не просто помогает избавиться от токсинов, но и «перезапустить» работу систем организма. Такой режим подходит для людей, которые уже проходили оздоровительную детокс-программу и знают особенности своего организма.

## Детокс-программа на 10 дней

Десятидневный детокс позволяет очистить организм, «перенастроить» все органы и системы на нормальную работу, скинуть несколько лишних килограммов. Однако придерживаться его можно, если вы уже пробовали программы детокса, рассчитанные на меньшее время. Для тех, кто хочет получить выраженный эффект детоксикации, рекомендуется заниматься спортом: бег, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, теннис, бассейн и т.п.

	Количество процедур в программе		
	3 дня	7 дней	10 дней
Консультация терапевта	1	2	2
Рекомендации по правильному питанию	1	1	1
Исследование жировой массы	1	1	1
ЭКГ	1	1	1
Инфракрасная кабина	3	4	5
Пилинг	1	1	1
Обертывание	1	2	2
Прессотерапия	1	1	2
Общий массаж тела	1	1	2
Лечебные души (Шарко/циркулярный)	3	5	7
Лечебная ванна с морской солью	1	2	3
Фитотерапия (сбор витаминный, сбор седативный)	3	7	10
<b>Стоимость</b>	<b>8 800 руб.</b>	<b>13 600 руб.</b>	<b>16 300 руб.</b>

Отмена или замена, сочетаемость и количество процедур могут меняться в зависимости от противопоказаний и рекомендаций врача.