

# EDEM CLINIC

UKRAINE

## ПРОГРАМА «FITHEALTH» 3 дні

Одна з найефективніших експрес-програм, яка увібрала в себе найрезультативніші методики сучасного фітнесу. Саме комплексний підхід даної програми в поєднанні з медичною діагностикою дають можливість індивідуального прогресу та вибору найкоротшого шляху в досягненні результату. Програма підходить як для не тренованих людей, так і для професійних спортсменів. Забезпечує такі цілі, як схуднення, спортивна реабілітація, формування техніки при виконанні вправ та постави, локальний вплив на проблемні або бажані зони.

### Направлена на:

- Корекцію ваги та процесів обміну речовин.
- Локальний вплив на бажані або проблемні зони.
- Зміцнення м'язового корсету спини.
- Досягнення особистих результатів, здобуття красивої естетичної фігури та гарного самопочуття.
- Гармонійний розвиток фізично та духовно здорової особистості.

\* На початку програми рекомендуємо пройти консультацію у лікаря. У вартість програми вона не входить.

### Процедури:

### Кількість процедур:

- |  |   |
|--|---|
| ▪ Функціональне тестування рівня фізичної підготовки   | 1 |
| ▪ Персональні тренування за спеціально розробленими методиками лікарів-реабілітологів        | 3 |
| ▪ Гідро-, фіто-, ароматерапія (мінеральні спортивно-відновлюючі ванни: сірчана та спортивна) | 2 |
| ▪ Грязе-, фітолікування з флоатінгом   | 1 |
| ▪ Енергетичний гідромасаж (душ Шарко-спорт)  | 3 |
| ▪ Спортивно-тонізуючий масаж різних груп м'язів під час тренування                           | 3 |
| ▪ Масаж волосистої частини голови та шийно-комірцевої зони                                   | 1 |
| ▪ Сполучнотканинний масаж  | 1 |
| ▪ Масаж живота (поєднання мануальних, апаратних і контрастних технік)                        | 1 |

### Нутриціологія, дієтологія та харчування:

- |  |   |
|--|---|
| ▪ Нутрицевтичне супроводження (адаптогени, вітаміни, амінокислотні суміші) | 3 |
| ▪ Харчування по типу Healthy Life  |   |

### Додаткові опції:

- Користування SPA-зоною (басейн, тренажерний зал, римська сауна, лазня, фінська сауна, крісла для хамаму, гідромасажний мінібасейн, швейцарський душ (циркулярний), доріжка Кнейпа, льодовий фонтан, фітобар)
- Групові фітнес-тренування (скандинавська ходьба, тренування з Black Roll, аквааеробіка, TRX, Bit Zone, ранкова гімнастика, Fly yoga)
- Відсутність плаваючого тарифного плану

### Примітки:

- У вартість програми не включена вартість проживання.

Загальна вартість інвестицій у ваше здоров'я:  
38 400 ГРН

#edemyouself #edemclinic #detoxofmind  
© dr\_bashkirtsev

