

EDEM CLINIC

UKRAINE

ПРОГРАМА «FITHEALTH MAN» 7 днів

7-денна програма функціонального відновлення, оптимізації фізичної форми та довголіття. Програма розроблена в концепції превентивної, anti-age та longevity медицини й базується на інтеграції сучасних науково підтверджених фітнес-підходів, функціональної діагностики та авторських персоналізованих методик. Кожен етап побудований з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей, рівня адаптаційних ресурсів організму, метаболічного профілю та цілей гостя.

FITHEALTH MEN допомагає не лише покращити фізичну форму, а й сформувати глибоке розуміння власного тіла, принципів ефективного руху, відновлення та керування енергією. Програма спрямована на розвиток сили, витривалості, координації, здорової композиції тіла та формування довготривалих здорових звичок.

Для кого підходить?

ESSENTIAL:

Для чоловіків, які прагнуть покращити фізичну форму, відновити енергетичний баланс, нормалізувати вагу, підвищити витривалість та отримати комплексну оцінку стану здоров'я.

PERFORMANCE:

Для чоловіків, які бажають досягти максимального результату за короткий термін, підвищити функціональні резерви організму, прискорити відновлення та використати сучасні технології longevity-медицини.

ПАКЕТ ESSENTIAL:

Діагностика:

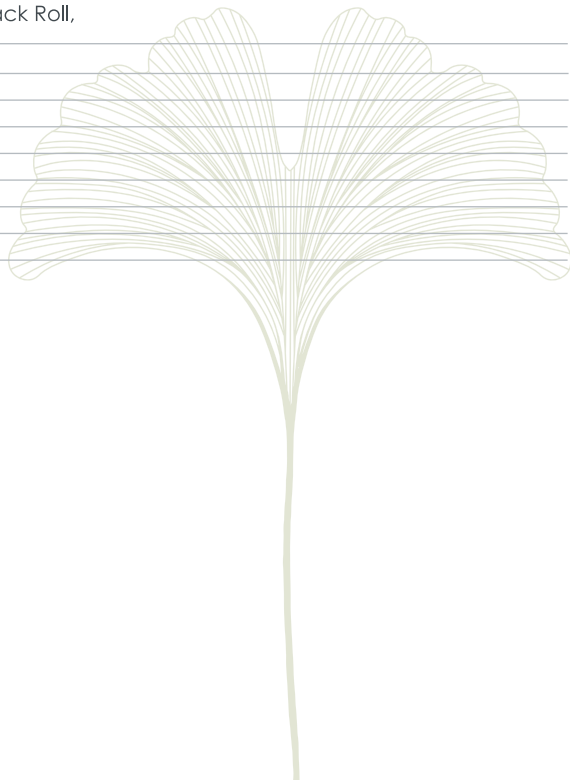
Кількість процедур:

▪ Кардіопульмонологічний тест (визначення порогу анаеробного/аеробного обміну, фітнес-тренованості)	1
▪ УЗД серця	1
▪ Електрокардіограма	1
▪ Визначення основного (базального) обміну речовин в стані спокою	1
▪ Консультація та курація лікаря протягом програми (первинний огляд, динамічний огляд з інтерпретацією аналізів, заключна консультація з рекомендаціями)	1
▪ Консультація дієтолога зі складанням розкладу індивідуального плану харчування	1
▪ Аналіз складу тіла InBody 770 (56 параметрів)	2
▪ Лабораторний скринінг Едем	1
▪ Комплексне УЗД органів (печінка, жовчний міхур, жовчні протоки, підшлункова залоза, селезінка, нирки, сечовий міхур, наднирники, щитовидна залоза)	1
▪ УЗД вимірювання вісцерального жиру	1

Тренування та відновлення:

Кількість процедур:

▪ Персональні тренування за спеціально розробленими авторськими методиками	6
▪ Групові фітнес-тренування (скандинавська ходьба, тренування з Black Roll, аквааеробіка, TRX, Bit Zone, ранкова гімнастика, Fly yoga)	7
▪ Спортивно-тонізуючий масаж різних груп м'язів під час тренування	6
▪ Персональне тренування на тренажері Нурохі	2
▪ Мінеральні спортивно-відновлювальні ванни: спортивна та сірчана	6
▪ Фітогрязева терапія з флоатингом	2
▪ Енергетичний гідромасаж (душ Шарко-спорт)	6
▪ Масаж скальпу та шийно-комірцевої зони	1
▪ Мануальний масаж живота	1
▪ Мануальний сполучнотканинний масаж	1



EDEM CLINIC

UKRAINE

Нутриціологія дієтологія та харчування:

- Харчування за меню "free choice" _____ 7

Додаткові опції:

- Користування SPA-зоною (басейн, тренажерний зал, римська сауна, лазня, фінська сауна, крісла для хамаму, гідромасажни й мінібасейн, швейцарський душ (циркулярний), доріжка Кнейпа, льодовий фонтан, фітобар)
- Нутрицевтичне супроводження
- Індивідуальний підбір вітамінів та мікроелементів згідно клінічного стану та дефіцитів в організмі

Примітки:

- У вартість програми не включена вартість проживання.

**Загальна вартість інвестицій у ваше здоров'я:
153 000 ГРН**

#edemyouself #edemclinic #detoxofmind
@dr_bashkirtsev



EDEM CLINIC

UKRAINE

ПАКЕТ PERFORMANCE:

Включає весь пакет ESSENTIAL та додатково:

Performance technologies:

- Електроіміостимуляційне фітнес тренування _____ 1

Комплекс відновлення:

- Киснево-воднева баротерапія з хромотерапією _____ 3
- Сеанс кріотерапії _____ 3
- Апаратне скульптування тіла на тренажері Wonder _____ 3

Розширений тренувальний блок:

- Тае Во тренування _____ 1

Фасціальний тренінг:

- Black Roll - тренування в рамках функціональної програми _____ 1

Примітки:

- У вартість програми не включена вартість проживання.

Загальна вартість інвестицій у ваше здоров'я:
183 000 ГРН

#edemyouself #edemclinic #detoxofmind
@dr_bashkirtsev

