

# EDEM CLINIC

UKRAINE

## ПРОГРАМА «FITHEALTH» 7 днів

Складається з найбільш ефективних провідних фітнес-методик, поєднуючи в собі тільки краще і випробуване, що має наукову основу в досягненні результативності, з послідовним вивченням та розумінням процесу тренувань. Програма включає в себе поглиблений медичний підхід з аргументованим обстеженням, а саме ультразвукову діагностику, повний спектральний аналіз гормонального фону та їх співвідношення в організмі, консультацію лікаря, спортивне тестування на провідному обладнанні.

Програма забезпечить більш чітке розуміння, навички самостійного контролю та самодисципліни в підході до процесу тренування, процесу збалансованого харчування, що сприяє нормалізації ваги, відновлення енергетичного стану.

### Діагностика:

### Кількість процедур:

▪ Кардіопульмональний тест (визначення порогу анаеробного/аеробного обміну, фітнес-тренуваності)	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

### Процедури:

▪ Персональні тренування за спеціально розробленими методиками лікарів-реабілітологів	6
▪ Групові фітнес-тренування (скандинавська ходьба, тренування з Black Roll, аквааerобіка, TRX, Bit Zone, ранкова гімнастика, Fly yoga)	7
▪ Спортивно-тонізуючий масаж різних груп м'язів під час тренування	6
▪ Гідро-, фіто-, ароматерапія (мінеральні спортивно-відновлюючі ванни: спортивна та сірчана)	6
▪ Фітогрязева терапія з флоатингом	2
▪ Енергетичний гідромасаж (душ Шарко-спорт)	6
▪ Масаж скальпу та шийно-комірцевої зони	1
▪ Масаж живота (поєднання мануальних, апаратних та контрастних технік)	1
▪ Сполучнотканинний масаж	1

### Нутрицевтика, дієтологія та харчування:

▪ Харчування за типом Healthy Life	7
▪ Нутрицевтичне супроводження (адаптогени, вітаміни, амінокислотні суміші)	7
▪ Індивідуальний підбір вітамінів та мікроелементів згідно клінічного стану та дефіцитів в організмі	

### Додаткові опції:

- Користування SPA-зоною (басейн, тренажерний зал, римська сауна, лазня, фінська сауна, крісла для хамаму, гідромасажний мінібасейн, швейцарський душ (циркулярний), доріжка Кнейпа, фітобар)

### Примітки:

- У вартість програми не включена вартість проживання.

**Загальна вартість інвестицій у ваше здоров'я:**  
156 700 ГРН

**Вартість для членів Edem Health Club:**  
145 000 ГРН

#edemyouself #edemclinic #detoxofmind  
© dr\_bashkirtsev

