

# EDEM CLINIC

UKRAINE

## ПРОГРАМА «FITHEALTH WOMAN» 7 днів

7-денна програма функціонального балансу, здорової композиції тіла 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 WOMEN спрямована на покращення фізичної форми, нормалізацію композиції тіла, підтримку жіночого здоров'я, підвищення енергії та витривалості. Програма допомагає сформувати здорові звички, покращити якість руху, активізувати природні механізми відновлення організму та підтримати ресурси довголіття.

Для кого підходить?

### ESSENTIAL:

Для жінок, які прагнуть покращити самопочуття, відновити енергетичний баланс, нормалізувати вагу, підвищити фізичну активність та отримати комплексну оцінку стану здоров'я.

### PERFORMANCE:

Для жінок, які бажають отримати максимальний результат щодо покращення композиції тіла, активізації метаболізму, відновлення ресурсів організму та використати сучасні технології anti-age і 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 \_\_\_\_\_ 5
- 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 Barre \_\_\_\_\_ 1
- 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 techologies:

- Електроімістимуляційне фітнес тренування \_\_\_\_\_ 1

### Комплекс відновлення:

- Киснево-воднева баротерапія з хромотерапією \_\_\_\_\_ 2
- Сеанс кріотерапії \_\_\_\_\_ 2
- Апаратне скульптування тіла на тренажері Wonder \_\_\_\_\_ 2

### Розширений тренувальний блок:

- Black Roll - тренування (лімфодренажний протокол) \_\_\_\_\_ 1

#### Примітки:

- У вартість програми не включена вартість проживання.

**Загальна вартість інвестицій у ваше здоров'я:**  
**173 000 ГРН**

#edemyouself #edemclinic #detoxofmind  
@ dr\_bashkirtsev

