

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ В КРЫМУ (ВЗРОСЛЫЕ)

Сделайте свой отдых максимально полезным. Благоприятное воздействие климата Крыма в сочетании с общими оздоровительными процедурами наполнит вас силами и здоровьем. Программу можно пройти, проживая в комплексе от 1-го дня.

\*наличие санаторно-курортной карты не требуется.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Для тех, кто чувствует симптомы хронической усталости, снижение иммунитета, раздражительность и нарушения сна.

### ПОКАЗАНИЯ

- частые стрессы
- слабый иммунитет
- недавно перенесённые простудные заболевания

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- профилактика простудных заболеваний
- нормализация психоэмоционального состояния и биоритмов
- улучшение состояния иммунной системы

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ						
		1	3	5	7	10	14	21
1	Консультация терапевта	1	1	1	1	2	2	2
2	Плавание в бассейне	1	3	5	7	10	14	2
3	Консультация узкого специалиста на выбор (стоматолог/ эндокринолог/ невролог/ офтальмолог/ гинеколог)	1	1	1	1	1	1	1
4	Приём минеральной воды 3 раза в день	1	3	5	7	10	14	21
5	Ингаляции с минеральной водой	1	1	2	2	3	5	8
6	Лекция	1	1	1	1	1	1	1
7	Климатотерапия	1	2	5	7	10	14	21

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ В КРЫМУ (ДЕТИ)

Ответственные родители всегда стремятся, чтобы во время отдыха ребёнок не только получил новые впечатления, но и укрепил здоровье. Для детей же главное правило, чтобы было весело. На нашем курорте вы можете совместить эти направления: с утра ребёнок посещает процедуры, а потом весь день резвится на детских площадках, гуляет в парке и участвует в развлекательной программе.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

В программу входят процедуры для общего укрепления здоровья, поэтому она подходит всем детям в возрасте от 4 лет.

### ПОКАЗАНИЯ

- слабый иммунитет
- недавно перенесённые простудные заболевания
- большая умственная и физическая нагрузка

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- обучение здоровому образу жизни
- индивидуальные диетические рекомендации
- улучшение микроциркуляции, спазмолитический, моторный эффекты
- улучшение общего состояния, сна
- нормализация процессов обмена веществ

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ						
		1	3	5	7	10	14	21
1	Консультация педиатра	1	1	1	1	2	2	2
2	Занятие лечебной физкультурой в группе	1	3	5	7	10	14	21
3	Приём минеральной воды 3 раза в день	1	3	5	7	10	14	21
4	Плавание в бассейне с родителями	1	3	5	7	10	14	21
5	Босохождение	1	3	5	7	10	14	21
6	Морские купания и солнечные ванны с родителями	1	3	5	7	10	14	21
7	Оздоровительные прогулки с родителями	1	5	5	7	10	14	21