

## Программа «Худеем по-скандинавски»

**6 дней**

Неправильное питание и стресс ведут к нарушению обмена веществ, в результате которого появляется неуверенность в себе. Это программа разработана для улучшения работы всех органов и систем, для восстановления защитных сил организма и его омоложения.

№	Процедура	Количество
1.	Осмотр врача	1 раз
2.	Аэрофитотерапия	4 раза
3.	Низкокалорийная диета по скандинавской методике	ежедневно
4.	Скандинавская ходьба	5 раз
5.	Аквааэробика	5 раз
6.	Массаж антицеллюлитный (проблемные зоны) 1,5 ед.	4 раза
7.	Занятие с инструктором в зале и на вело-беговом тренажере Долинова «Похудей»	5 раз
8.	Сауна или кедровая бочка	2 раза
9.	Душ Шарко	5 раз
10.	Спа-процедуры: водорослевое обертывание	1 раз
11.	Тренажерный зал	5 раз

**Заезд** в понедельник: до 12.00 - без завтрака, отъезд в воскресенье до 12.00 после завтрака.

- Санаторно-курортная карта не требуется. Справка от дерматолога обязательна.
- Стоимость первичных анализов (общий анализ крови и мочи) входят в стоимость путевки.
- питание: 4 разовое; - культурно-развлекательная программа

**Номер:** Стандарт + 2-местный

**Номер:** Стандарт + 1 местный