



РЖД-ЗДОРОВЬЕ

ДОЛИНА НАРЗАНОВ



ЕССЕНТУКИ

ПРОГРАММА «ГАРМОНИЯ ТЕЛА»





ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ?

- ✓ Лишний вес
- ✓ Отеки
- ✓ Дряблость и тусклый цвет кожи
- ✓ Нарушения пищеварения (отрыжка, изжога, урчание в животе, расстройства стула и т.п.)

ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ?

✓ ДИАГНОСТИКА

Биоимпедансметрия – интегральная оценка состава тела: оценка соотношения жировой и мышечной ткани, общего содержания жидкости в организме, интенсивности обмена веществ.

✓ ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

Безопасная очистка желудочно-кишечного тракта от солей тяжелых металлов, пищевых аллергенов, невыведенных продуктов распада – обеспечивается процедурами *мониторной очистки кишечника, аппликациями на область печени уникальной тамбуканской грязи*, а также приемом высокоэффективных полифункциональных *энтеросорбентов* и препаратов с мягким послабляющим действием, способствующих нормализации кишечной флоры и стимуляции функций печени.

✓ СПА-ПРОЦЕДУРЫ

Направленные на снижение веса, коррекцию локальных жировых отложений и улучшение качества кожи: *крио-термо-обертывания по уникальной австрийской технологии, пенно-солодовые ванны, инфракрасная сауна, антицеллюлитный массаж, подводный душ-массаж.*

✓ ПИТЬЕВОЕ ЛЕЧЕНИЕ «ЭЛИКСИРОМ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ»

минеральной водой «Ессентуки №17», «Ессентуки №4» и «Ессентуки Новая» – по индивидуальному врачебному назначению – направлено на компенсацию нарушений обмена веществ и преждевременных потерь эластичности и тургора кожи, восстановление её гладкости и увлаженности.

✓ ДИЕТИЧЕСКИЙ ДЕТОКС-РАЦИОН ПИТАНИЯ В САНАТОРИИ И КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА-ДИЕТОЛОГА

Для формирования идеального индивидуального рациона питания на будущее.



ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ ПРОГРАММУ?

В санатории «Долина Нарзанов» АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ», расположенном в центре города Ессентуки.



РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Улучшение обменных процессов
- ✓ Снижение веса и уменьшение объемов тела
- ✓ Нормализация аппетита
- ✓ Снижение повышенного уровня сахара в крови
- ✓ Улучшение общего самочувствия и настроения





РЕКОМЕНДАЦИИ

Как сохранить «гармонию тела» – стройность силуэта, свежесть дыхания, чистоту и молодость кожи:

- ✓ Придерживаться разработанного диетологом режима питания, не переедать, питаться дробно, небольшими порциями, 5-6 раз в день, не есть на ходу, не наедаться перед сном; ежедневно употреблять в пищу продукты, содержащие растительную клетчатку: овощи, фрукты, злаки; ограничить потребление соли, специй и острых приправ.
- ✓ Отвести на ночной сон не менее 7-8 часов в сутки, по возможности спать в помещении с притоком свежего воздуха.
- ✓ Больше двигаться (спортзал, бассейн), гулять ежедневно на свежем воздухе не менее 30-40 минут, проводить выходные на природе.
- ✓ Бросить курить.
- ✓ Контролировать вес и уровень сахара в крови.
- ✓ Ежедневно очищать, увлажнять и питать кожу лица и тела.
- ✓ 1-2 раза в год приезжать на программу «ГАРМОНИЯ ТЕЛА» в санаторий «Долина Нарзанов» АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ» в г. Ессентуки.





РЖД-ЗДОРОВЬЕ ДОЛИНА НАРЗАНОВ

★ ★ ★ ★
ЕССЕНТУКИ

**ПРОВЕДИТЕ СВОИ ВЫХОДНЫЕ В САНАТОРИИ
«ДОЛИНА НАРЗАНОВ» Г. ЕССЕНТУКИ –
ПРИЯТНО И С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**

101000 Москва,
Большой Златоустинский переулок, дом 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

8 800 555 2 777

Тел.: +7 (495) 223 42 74

Факс: +7 (495) 223 45 73

booking@rzdz.ru

www.rzdz-dne.ru

www.rzdz.ru

Мы в соцсетях:



www.vk.com/rzdhealth



www.facebook.com/rzdhealth



www.ok.ru/rzdhealth



www.instagram.com/rzd_zdorovie_official