

Оздоровительная путевка «Отдых — оздоровление» (без лечения)

Правильный отдых — это и есть оздоровление. Целебный климат Ессентуков, спокойная обстановка, сбалансированное питание, полноценный сон помогут сохранить здоровье, повысить жизненную энергию, активизировать иммунитет.

Путевка в санаторий без лечения подходит тем, у кого нет серьезных проблем со здоровьем, но имеются симптомы стресса и перенапряжения. Также это отличное решение для пар, когда один едет лечиться, а другой — отдыхать.

Что входит в оздоровительную путевку в санаторий без профильного лечения?

Путевка включает комфортное проживание, вкусное и полезное питание, прием минеральной воды, посещение бассейна и необходимый минимум общеоздоровительных процедур.

Состав оздоровительной путевки без лечения:

- проживание в номере выбранной категории;
- диетическое питание: четырехразовое по системе предварительного индивидуального заказа;
- первичная консультация врача-терапевта;
- прием минеральной воды 3 раза в день;
- посещение бассейна;
- анализ (копрограмма) для посещения бассейна;
- ЛФК (тренажерный и гимнастический залы);
- терренкур.

Ничто так не помогает отвлечься от повседневности и улучшить самочувствие, как активный отдых. Именно поэтому мы рекомендуем посещение тренажерного и гимнастического залов.

В оздоровительную путевку обязательно входит плавание в бассейне, ведь оно укрепляет иммунитет, повышает физическую выносливость, способствует быстрому выздоровлению при различных заболеваниях. Кроме свободного плавания в бассейне, можно посещать занятия аквааэробикой. Тренировки проводят квалифицированные инструкторы.

Общеукрепляющий эффект оказывает терренкур — дозированная ходьба по пересеченной местности. Ессентуки — зеленый город с большим парком, в котором приятно прогуливаться утром и перед сном. Также можно прогуляться по терренкурам других городов КМВ — Пятигорска, Кисловодска, Железноводска. В каждом городе есть свой собственный парк с особым ландшафтом, красивыми видами и местами отдыха, поэтому все прогулки будут запоминающимися и интересными.