

**Санаторий «Амакс Старая Русса»**  
**Лечебно-оздоровительная программа «Антистресс»**

**Показания:** лечение острых и хронических стрессовых состояний, астено-невротического синдрома, синдрома хронической усталости, снижение работоспособности, концентрации внимания, скорости реакции, интенсивные нагрузки на работе, работа без выходных и ненормированный рабочий день. Особенно показана жителям мегаполисов и офисным сотрудникам. Благодаря данной программе к Вам быстро вернется бодрость тела и духа, хорошее настроение и самочувствие. Лечебно - оздоровительная программа «Антистресс» поможет Вам быстро восстановить свои силы и позитивно настроиться на работу.

**Продолжительность:** 7, 10 дней

**Противопоказания:** беременность.

**Ожидаемый эффект:** восстановление и улучшение эмоционального состояния отдыхающих, восстановлению жизненного тонуса и хорошего настроения, обновлению и омоложению организма ; адаптация к эмоциональным и физическим нагрузкам, снятие нервного напряжения, повышение стрессоустойчивости; повышение уровня физического состояния и усвоения навыков адекватного поведения в проблемных ситуациях, формирования реальных условий и индивидуальных стимулов для развития и гармонизации личности, восстановление оптимальной работоспособности, закрепления навыков противостояния болезни.

**В программу включено:** проживание в номере выбранной категории, 3-х разовое питание по системе шведский стол (в том числе питание по диетическому столу в зависимости от показаний), лечебная программа.

**Обязательно иметь при себе:**

1. Санаторно-курортную карту

### **Программа обследования и лечения:**

Лечебная программа	Количество процедур на 7 дней	Количество процедур на 10 дней
Прием врача	2	2
Коллагенарий	1	1
Флоатинг	1	2
Циркулярный душ	3	5
Жемчужная ванна	4	5
Бассейн с минеральной или пресной водой	5	8
Электросон	2	3
Галокамера	2	3
Групповые тренировки(дыхательная гимнастика)	4	6
Питьевое лечение минеральной водой	ежедневно	ежедневно

### **Примечания**

- Программа рассчитана для взрослых с 18 лет до 65 лет.
- Процедуры не подлежат замене или возврату в денежном эквиваленте.