

## АНТИСТРЕСС

Программа для улучшения физического и психологического состояния, нормализации эмоционального фона, профилактики хронических заболеваний.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Для тех, кто часто находится в состоянии стресса, много работает, испытывает физическую и психологическую усталость, чувствует симптомы профессионального выгорания.

### ПОКАЗАНИЯ

- нейроциркуляторная дистония
- вегетососудистая дистония
- синдром хронической усталости
- невротические расстройства
- нарушения сна
- повышенная тревожность

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- улучшение внимания
- повышение устойчивости к физическим нагрузкам
- улучшение общего состояния и сна
- устранение проявлений усталости и переутомления
- нормализация фона настроения
- уменьшение симптомов дисбаланса вегетативной нервной системы
- стабилизация показателей пульса и артериального давления в границах нормы

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ				
		5	7	10	14	21
1	Консультация терапевта	2	2	2	3	4
2	Парорадоновый эманаторий	1	2	2	3	4
3	Жемчужная ванна с лечебным концентратом или вихревая ванна, или гидромассаж в ванне Caracalla	1	2	3	5	8
4	Спелеокамера (соляная пещера)	1	2	3	5	8
5	Криосауна или Альфа СПА-капсула	1	2	2	2	3
6	Групповая эмоциональная разгрузка	1	1	1	1	1
7	ЛФК релаксационный комплекс	3	5	8	12	19
8	Лекция	1	1	1	1	1
9	Приём минеральной воды 3 раза в день	5	7	10	14	21
10	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	5	7	10	14	21