



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

# «АНТИСТРЕСС»

Продолжительность программы от 3 дней до 14 дней



Программа реабилитации «Антистресс» - одна из самых востребованных лечебно-оздоровительных программ на базе санатория «ИЛОНА» в период межсезонья. Давайте вместе попробуем разобраться, когда и в каких случаях стоит приезжать по программе «Антистресс» в Сочи!

## ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС» — РЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ БУКВАЛЬНО ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

Время заезда в 14.00

Время выезда в 12.00

КАТЕГОРИЯ НОМЕРА	01.10.22 - 31.10.22	01.11.22 - 28.12.22	03.01.23 - 28.02.23	01.03.23 - 30.04.23	01.03.23 - 31.05.23
«СТАНДАРТ» 1-комнатный без балкона (2 осн. места + 1-2 доп. места)	2900	2600	2600	2900	3100
«СТАНДАРТ КОМФОРТ» 1-комнатный с балконом (2 осн. места + 1 доп. место)	3500	3200	3200	3500	3700
«ДЖУНИОР СЮИТ» 1-комнатный без балкона (2 осн. места + 1-2 доп. места)	3200	2900	2900	3200	3400
«ДЖУНИОР СЮИТ КОМФОРТ» 1-комнатный с балконом (2 осн. места + 1-2 доп. места)	3500	3200	3200	3500	3700

Стоимость указана за один койко-день в сутки на основном месте в номере соответствующей категории.

Симптомы, при которых точно нужно бросать все дела и срочно выбираться в санаторий в Сочи, известны практически всем:

- Тяжело вставать по утрам, хочется еще полежать и никуда не идти;
- Трудно войти в рабочий ритм с утра;
- В течение дня преследует хроническая усталость;
- Внимание рассеяно, трудно концентрироваться на главном;
- Стрессоустойчивость ослаблена – вспыхиваешь, как порох;
- Все раздражает, все какие-то неправильные;
- К вечеру совсем нет сил, хочется упасть на диван и чтоб никто не трогал;
- На выходные план один – отвалиться и никуда не идти;

Если Вы фиксируете у себя хотя бы два – три симптома из вышеуказанного списка, то надо срочно отправляться за восстановлением сил на программу «Антистресс» в наш санаторий «Илона» в Сочи

### В СТОИМОСТЬ ПУТЕВКИ ВКЛЮЧЕНО:

- проживание в номере оплаченной категории;
- трехразовое питание по системе «Шведский стол»;
- пользование бассейнами с морской водой возле корпуса в теплое время года;
- посещение всесезонного аквапарка с морской водой;
- круглосуточная неотложная медицинская помощь;
- пользование пляжным комплексом в теплый летний период времени;
- трансфер до аквапарка и обратно (время в пути - 2 минуты);
- лечение согласно нижеприведенной таблице;

### ПРИМЕЧАНИЕ:

- стоимость размещения на дополнительных местах для гостей в возрасте от 3-х\* до 12 лет – 50 % от стоимости основного места;
- стоимость размещения на дополнительных местах в возрасте от 12 лет и более – 70 % от стоимости основного места;
- одноместное размещение рассчитывается по коэффициенту 1,75 от стоимости основного места согласно категории номера;
- \*дети до 3-х лет не принимаются

Методики проверены тысячелетним опытом и надежно дают замечательный результат на психоэмоциональное состояние человека

### ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС» ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:

1. Теплый приятный климат сочинского межсезонья;
2. Потрясающий свежий воздух морского побережья;
3. Разумный спокойный размеренный режим дня; дневной сон;
4. Отсутствие спешки и излишней эмоциональной нагрузки
5. Теплые расслабляющие ванны для снятия спазмов;
6. Расслабляющие и лечебные массажи и термальные процедуры для улучшения микроциркуляции крови;
7. Тщательный врачебный контроль в ходе пребывания в санатории;
8. Разумная физическая активность (утренняя гимнастика на свежем воздухе, бассейн с морской водой, пилатекс и др.);
9. Сбалансированное диетическое питание на «шведском воздухе»;
10. Витаминные успокаивающие фито-чаи и кислородные коктейли.

Опыт показывает – всего 3-4 дня выходных достаточно для получения заметного терапевтического эффекта от программы «Антистресс». Это проявляется в пробуждении на час – полтора раньше обычного, причем человек просыпается отдохнувший, полный сил и энергии. Уходит нервозность и раздражительность в течении дня. Появляется желание делать с утра зарядку под музыку, много гулять на свежем воздухе...

Но 3-4 дня дадут запас прочности на месяц-другой. Потом эффект сойдет на нет. А курс в 7-8 дней уже позволит запастись энергией на 4-5 месяцев вперед. Стоит учитывать и то, что у многих людей есть те или иные хронические заболевания и этот фактор требует увеличения продолжительности «Антистресс» программы для получения заметного и устойчивого эффекта.

## ПЕРЕЧЕНЬ ВИДОВ ЛЕЧЕНИЯ И МЕТОДОВ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПО ПРОГРАММЕ «ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, АНТИСТРЕССОВАЯ ТЕРАПИЯ»

№ п/п	Услуга	Количество процедур	
		КУРС 3 ДНЯ	КУРС ОТ 7 ДО 14 ДНЕЙ
1	Первичный прием лечащего врача	1	1
2	Повторный прием лечащего врача	0	02.03.22
3	Консультация физиотерапевта, психотерапевта, невролога, диетолога	по показаниям	по показаниям
4	Лечебная физкультура 2 раза в день на воздухе	ежедневно	ежедневно
5	Кислородный коктейль	ежедневно	ежедневно
6	Витаминный успокаивающий чай	ежедневно	ежедневно
7	Плавание в бассейне	ежедневно	ежедневно
8	Лечебные ванны (по назначению врача): йодобромные, бишофитные, жемчужные, хвойно-жемчужные, с водорослями	2	6-8
9	Физиотерапия классическая (по назначению врача): магнитолазерная терапия, магнитотерапия, лекарственный электрофорез, ДМВ-терапия, дарсонвализация, синусоидальные модулированные токи, УФ-облучение, УЗ и фонофорез лекарств. веществ, электрофорез	2	6-8
10	Лимфодренаж, пневмомассаж	2	6
11	Механический массаж	1	6
12	Массаж медицинский	2	6
13	Термотерапия (парение в кедровой бочке)	1	3
14	Пелоидотерапия, терренкур, мануальная терапия, медикаментозная терапия	по показаниям	по показаниям