

## **На борту теплохода-пансионата к вашим услугам:**

- оздоровительная гимнастика и утренняя зарядка под руководством специалиста по ЛФК\*;
- фиточай (кол-во порций зависит от продолжительности рейса \*);
- кислородный коктейль (кол-во порций зависит от продолжительности рейса \*\*);
- диетическое питание.
- Дополнительные медицинские услуги: лечебная физкультура (индивидуальные занятия или занятия в малых группах); массаж (различные виды); экспресс-диагностика сахара крови; консультация врача.

## **Информация об оздоровительных медицинских услугах:**

**1. Утренняя зарядка \***. Продолжительностью 15-20 минут.

**2. Оздоровительная гимнастика \***. Продолжительность занятия одной группы составляет 35—40 минут.

**3. Фиточай.**

Это мягкое лечебное средство. Для него характерны общие свойства лекарственных растений:

- универсальность действия на все виды обмена;
- отсутствие побочных эффектов;
- сочетание профилактических и лечебных свойств. Фиточай или травяной чай получается, когда в качестве заварки используются различные части полезных растений. Его смело можно отнести к природным профилактическим средствам. При правильном применении он безопасен и для взрослых, и для детей.

**Туристам на выбор предлагается пять видов травяного чая:** «Бодрость» тонизирующий; «Солнечный» желудочный; «Защита» иммуномодулирующий; «Гармония» антистрессовый; «Вечерний» ( успокаивающий).

Фиточай можно принимать независимо от режима питания.

\* Количество порций фиточая в зависимости от продолжительности рейса:

<b>Прод-ть рейса</b>	<b>Кол-во порций</b>
2,3	1
4,5	2
6,7	3
8,9	4
10,11	5
12,13	6
14,15	7
16,17	8
18	9

#### **4. Кислородный коктейль**

Это напиток диетического (лечебного) питания, представляющий собой витаминную смесь, обогащенную кислородом.

**Применение кислородного коктейля в оздоровительных целях способствует:**

- Повышению сопротивляемости организма вирусным и инфекционным заболеваниям
- Активизации работы иммунной системы
- Повышению работоспособности, увеличению физических и умственных возможностей
- Снятию утомления и общей усталости
- Профилактике преждевременного старения
- Сжиганию жиров

**Кислородный коктейль не принимают:**

- при обострении бронхиальной астмы
- при обострении язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника
- при спаечной болезни
- при остром отравлении
- при тяжелом течении хронических легочных заболеваний
- при повышенной температуре тела
- при желчнокаменной и мочекаменной болезни
- при индивидуальной непереносимости компонентов коктейля.

\*\*Количество порций кислородного коктейля, в зависимости от продолжительности рейса:

Прод-ть рейса	Кол-во порций
2	0
3-5	1
6-8	2
9-11	3
12-14	4
15-17	5
18	6

\* — возможно отсутствие оздоровительной гимнастики и утренней зарядки под руководством специалиста по ЛФК в рейсах продолжительностью 3 дня (или 2 ночи / 1 день).