

Современный ритм жизни и перенасыщенное информационное поле вокруг человека оказывают постоянное угнетающее воздействие на организм.

У многих сегодня можно проследить симптомы хронического стресса: усталость, сонливость, раздражительность, мигрень, головная боль, общая усталость, рассеянность внимания.

Программа «Антистресс» предполагает разработку индивидуального плана устранения причин, вызывающих стресс, а также снижения его уровня. Насладитесь качеством жизни!

Программа «Антистресс» рассчитана минимально на **7 ночей** и включает в себя:

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ:

- Общий медицинский осмотр
- Лабораторные анализы
- Общая медицинская консультация в начале и в конце программы
- 3 сеанса озонотерапии
- 2 сеанса психотерапии

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:

- Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии
- Индивидуально подобранная гипоаллергенная, модифицированная средиземноморская диета
- Индивидуально подобранные терапевтическое питание и напитки
- Измерение уровня стресса и оценка качества жизни
- Индивидуальный план оздоровления по окончании программы

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА:

- 3 сеанса традиционной китайской медицины, индивидуально: иглоукалывание, лазерное иглоукалывание или моксibuстион
- 4 сеанса дыхательной терапии
- Арт-терапия (живопись, музыкальная терапия)
- 1 сеанс гидротерапии толстой кишки
- 2 сеанса когнитивной психотерапии, основанной на осознанности

ВЕЛНЕС:

- Сауна, паровая комната, турецкая баня, фитнес, бассейн
- 4 сеанса антистрессового массажа
- 1 сеанс Medworld VIP Хамам
- 2 сеанса обертывания морскими водорослями

ФИТНЕС:

- Анализ физической кондиции и консультация личного тренера
- 4 сеанса индивидуальной программы «Body & mind»

Также, в пакеты Medworld включено:

- Размещение в отеле Rixos Downtown Antalya 5* (Standard Room Land View)
- Питание в отеле по системе AI («всё включено») в соответствии с индивидуальными рекомендациями по питанию

- Пользование всей инфраструктурой отеля в соответствии с концепцией
- Услуги медицинского переводчика в Medworld