

Сон – это период отдыха и перестройки головного мозга, когда тело неуправляемо и сознание закрыто от внешних раздражителей. Если вы плохо спите, качество дневной работы и качество жизни стремительно снижаются, а также появляется чувство усталости. Кроме того, когда ваш сон недостаточно продолжительный и глубокий, мозг теряет способность к получению новой информации и новым открытиям.

Восстановительная сила сна является одной из основ здорового образа жизни, а отсутствие сна – причиной преждевременного старения. Бессонница и синдром обструктивного апноэ способствуют началу заболеваний сердца, дыхательных путей и нервной системы. Вот почему коррекция сна ведет к предотвращению сопутствующих заболеваний.

С этой целью мы используем программу, подход которой уникален и включает в себя как западные методы диагностики (полисомнография и лечение с Auto-SRAP), так и терапевтические методы с макробиотиками, иглоукалыванием и фитотерапией из восточной медицины. Именно сочетание двух разных подходов приводит к положительному результату.

Программа «ЗДОРОВЫЙ СОН» 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
- Полиграф для диагностики ночного сна
- Консультация специалиста по результатам «сон» теста (ЛОР, грудная клетка, психиатр, психолог)
- 2 сеанса психотерапии
- 1 сеанс антистрессовой терапии со специалистом
- 3 сеанса озонотерапии

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:

- Консультация со специалистом по питанию и натуральной терапии
- Модифицированная средиземноморская диета в соответствии с персонально подобранной программой
- Курирование процесса питания
- Индивидуально подобранные терапевтическое питание и напитки

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА:

- 3 сеанса традиционной китайской медицины, индивидуально: иглоукалывание, лазерное иглоукалывание или моксibuстион
- 1 сеанс когнитивной психотерапии
- 3 сеанса кислородотерапии
- 1 сеанс гидротерапии толстой кишки

ВЕЛНЕС:

- Сауна, паровая комната, турецкая баня, фитнес, бассейн
- 4 сеанса индивидуальной терапии: глубокий массаж тела, стоунтерапия, расслабляющий массаж, лимфодренажный массаж или шиацу

ФИТНЕС:

- 5 сеансов с личным тренером, может включать в себя: электростимуляцию, пилатес, реформер пилатес, упражнения кранч, упражнения «все тело», сжигание жира, bosu forte упражнения, коррекцию веса
- Анализ физической кондиции и консультация личного тренера

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