**Программа выходного дня "Здоровье"**

В основе программы наряду с общеукрепляющими процедурами лежит оздоровительное питание, физиотерапевтические методы оздоровления и общее оздоровление организма. Программа рассчитана на занятых людей, у которых есть желание и необходимость в отдыхе и релаксе.

*Противопоказания к прохождению программы:*

• Острые формы инфаркта миокарда, нестабильная стенокардия, инфекционный эндокардит;

• Наличие показаний к срочному хирургическому лечению: нарушения ритма и проводимости, пороков сердца, ИБС и других заболеваний сердечно-сосудистой системы, обострений хронических заболеваний;

• Нарушения мозгового кровообращения в острой стадии;

• Почечная недостаточность, требующая диализа;

• Анемии, требующие переливания крови или её компонентов, а также значимые анемии, не дающие возможности адекватной диагностики;

• Онкологические заболевания в терминальной стадии;

• Острые инфекционные заболевания;

• Психические заболевания, требующие психиатрической помощи;

• Нарушения памяти и необходимость в постороннем уходе у пожилых людей.

*Цель программы Выходного дня "Здоровье":*

1) Релакс

Отличная возможность выспаться, погулять на свежем воздухе, снять стресс, успокоиться.

2) Отдых

Не только от рабочих, но и от домашних дел. Целебная эко-зона заповедника, правильное 3-разовое питание, глубокая тишина ночью и полная отстраненность от всех проблем.

3) Оздоровление

Восстановление режима, ритма сна, гармонии и ясности в голове. Формат санатория выходного дня для жителей СПб является удобным и действенным, изменения Вы увидите еще в процессе прохождения программ.