



Life Balance Hotel

Создание и упаковка медицинских программ в санатории



Елена Давыдова

Главный врач центра превентивной медицины
отеля Rosa Springs 4*



Life Balance Hotel

О себе

Елена Антоновна Давыдова

Главный врач, педиатр, диетолог, специалист в вопросах функциональной превентивной медицины.

1989 - 1995 гг. — Астраханский государственный медицинский институт им. А.В.Луначарского. Специальность: педиатрия.

2008 г. — Первичная переподготовка по программе «Организация здравоохранения и общественное здоровье» Куб ГМУ г. Краснодар.

2019г. — Первичная переподготовка по диетологии АНО ДПО «ЦСПКА» г. Тюмень. Специальность: диетология.

2019-2021 гг. — Базовый курс дополнительной профессиональной программы «Интегральная превентивная и антивозрастная медицина» Международного института Интегральной Превентивной и Антивозрастной медицины «PreventAge».

Врач высшей квалификационной категории.

Член Ассоциации Врачей Интегральной Превентивной и Антивозрастной медицины «PreventAge».

Общий медицинский стаж: 27 лет.





Life Balance Hotel

Life Balance Hotel ROSA SPRINGS

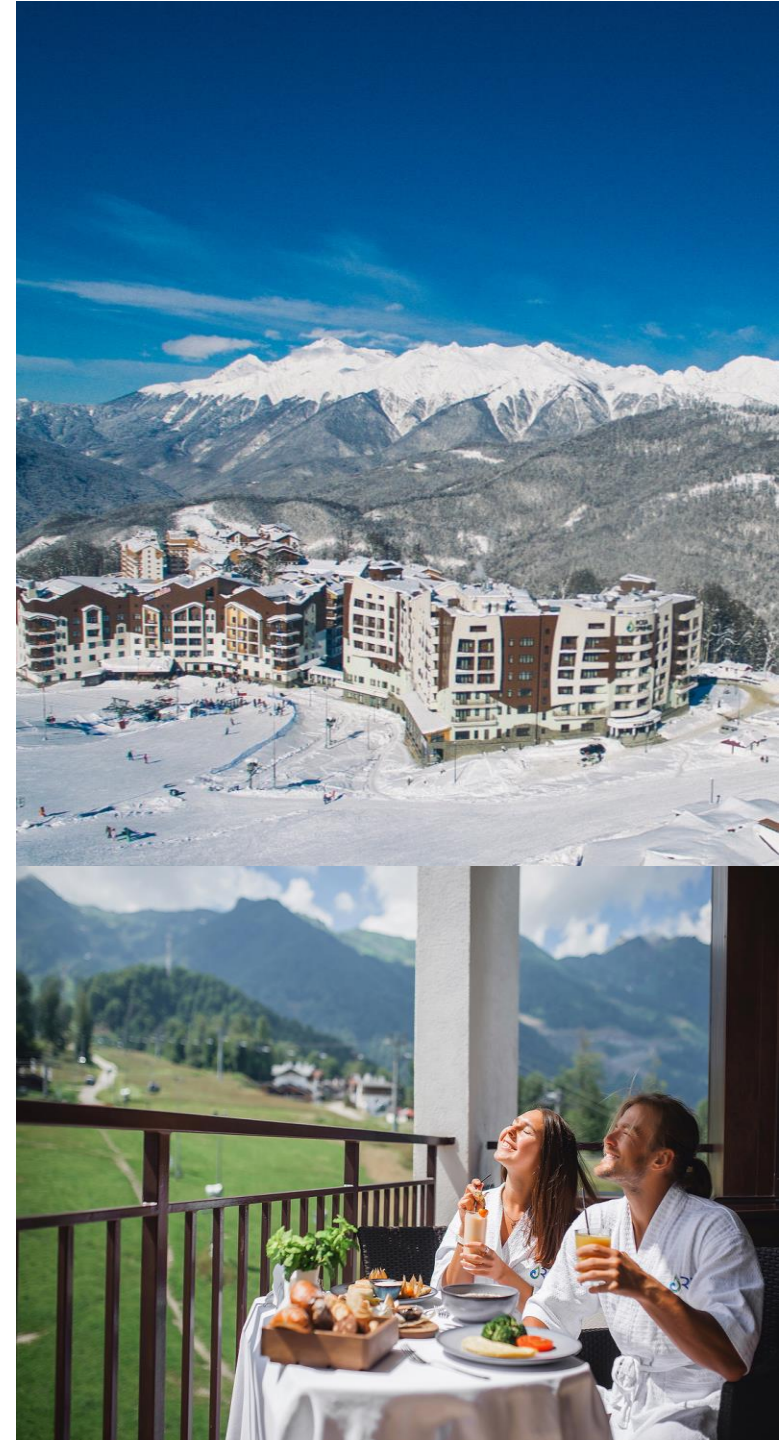
Находится в одном из самых живописных мест Сочинского региона — Горной Олимпийской деревне на высоте 1200 метров над уровнем моря, на границе Кавказского биосферного заповедника.

Захватывающие дух виды дополняются чистейшим воздухом, наполненным ароматами целебных трав и цветов.

Оздоровительный эффект в горах Розы Хутор усиливается благодаря живительному сочетанию двух стихий — моря и гор, ионизированный воздух обладает уникальными лечебными свойствами.

Комфортное размещение уровня 4*.

Номерной фонд составляет 202 номера.





Life Balance Hotel

Life Balance Hotel ROSA SPRINGS —отдых круглый год.

Летом – отдых в формате «горы + море»:

- Ежедневный трансфер на оборудованный пляж «Роза Хутор»
- Скандинавская ходьба по живописным горным тропам
- Лечебные процедуры и оздоровительные программы
- Меню составленное на основе локальных продуктов.

Зимой – горнолыжный отдых в формате ski in / ski out:

- Подъемники в 100 метрах от отеля
- Специализированные программы восстановления для лыжников и сноубордистов
- Регулярные спортивные активности и сноубордические фестивали.





Life Balance Hotel

Центр здоровья был создан в 2016 году и является самым современным в горном кластере Сочи, в 2020 году взят курс на превентивную медицину, и в этой парадигме живут и работают все сотрудники.

Стратегия работы Центра направлена на предупреждение развития заболеваний и улучшение качества жизни посредством оценки работы организма пациента в целом и разработки индивидуальной программы лечения и профилактики с использованием новейших достижений медицинской науки.

Центр работает по системе 5П, которая опирается на индивидуальный комплексный подход, а также повышает осознанность у пациента в отношении собственного здоровья.





Life Balance Hotel

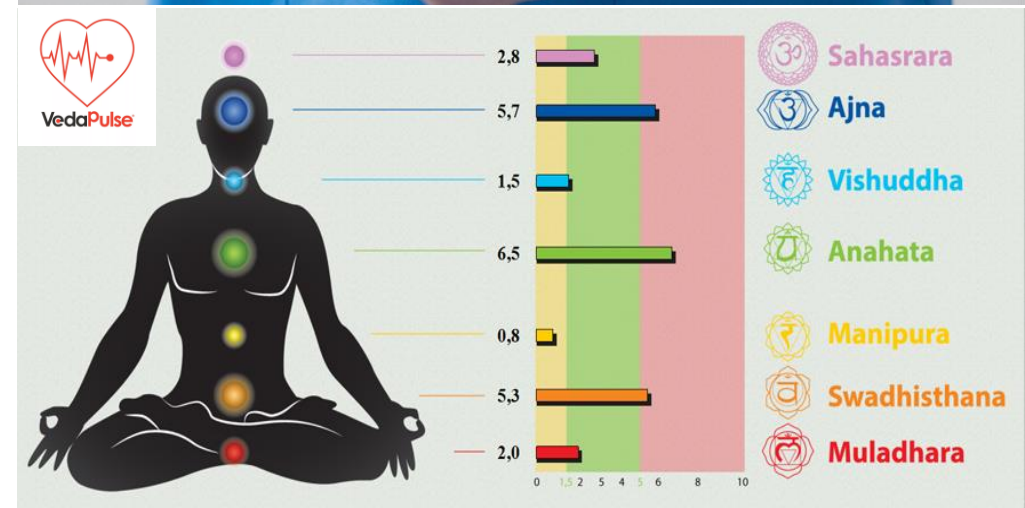
Оздоровительные и лечебные программы

В создании программ восстановления мы руководствовались принципами Интегративной медицины в полном смысле:

Программы представляют собой сочетание разных оздоровительных систем, интегрированных в единое целое (климатические факторы, питание, физическая активность, лечебные процедуры).

Это синтез современных и древних методов лечения, восточной и западной, но главное — научной и альтернативной медицины, называемой ещё нетрадиционной.

Реабилитационное воздействие осуществляется на весь организм в целом, как на имеющиеся изменения в виде переходных донозологических состояний, так и на выраженную патологию и уже имеющиеся заболевания.





Life Balance Hotel

Программа общедоступная

Оздоровительная программа: проживание в номере выбранной категории, питание (1-3 разовое) по системе «шведский стол», первичная консультация врача, приём минеральной воды, оздоровительная физкультура, термальный комплекс (бассейн, бани), природные лечебные факторы, прогулочный билет на канатную дорогу «Олимпия», анимационная программа, услуги детского клуба.

Данная программа имеет профилактическую направленность, подходит для гостей не имеющих проблем со здоровьем, позволяет расслабиться, насладиться пребыванием наедине с собой и природой.

Восстановление и укрепление здоровья на основе преимущественного применения природных лечебных факторов, физических упражнений и здорового образа жизни.





Life Balance Hotel

Программа корпоративная

Санаторно-курортная программа: проживание в номере выбранной категории, питание (3 разовое) по системе «шведский стол», первичная консультация врача, диагностика, приём минеральной воды, комплекс лечебных процедур, оздоровительная физкультура, термальный комплекс (бассейн, бани), природные лечебные факторы, прогулочный билет на канатную дорогу «Олимпия», анимационная программа, услуги детского клуба.

Программа является лечебно-оздоровительной,

Самая продаваемая

Комплекс процедур от 7 дней

Оздоровление корпоративных гостей, санаторно-курортное лечение в рамках ДМС, индивидуальные гости по данному тарифу.





Life Balance Hotel

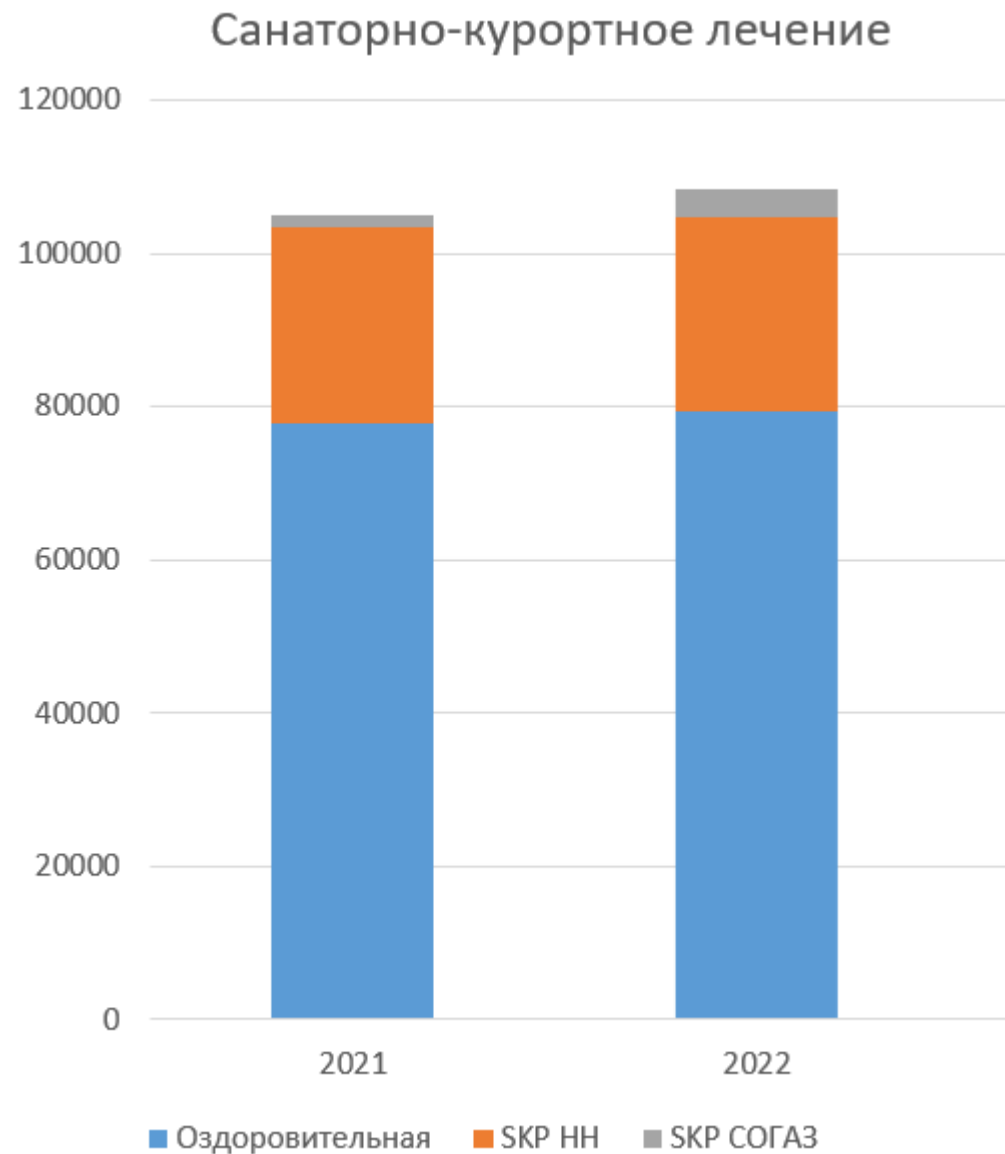
Санаторно-курортное лечение

В разрезе периода 2021-2022 года санаторно-курортное лечение (корпоративные программы) составляет $\frac{1}{4}$ всех гостей.

Оздоровительный тариф $\frac{3}{4}$ (потенциал дополнительных платных услуг и специализированных программ).

При анализе выручки с платных услуг – 30% это дополнительные продажи гостям по программе SKP.

В составе программы процедуры потоковые, с низкой себестоимостью, с минимальными затратами труда персонала.





Life Balance Hotel

Специализированные лечебные программы

В 2022 году проведено обновление специализированных лечебных программ

«Антистресс – вегетативный баланс»

«Баланс тела – легкость в движении»

«Здоровые митохондрии – энергетический баланс»

«Здоровый сон»

«Крепкий иммунитет»

«Детокс и биохакинг»

«Здоровое поколение»

Обновление было связано с анализом потребностей гостя, популярностью, обновлением парка лечебного и диагностического оборудования, изменением концепции отеля.





Life Balance Hotel

Специализированные лечебные программы

«Антистресс – вегетативный баланс» / «Лечение «Синдрома профессионального выгорания»

ЦА: чаще это руководители разного порядка, работники офисов.

Цель программы – победить стресс, вернуть в жизнь счастье и спокойствие.

В результате прохождения программы:

- ✓ снимается психоэмоциональное напряжение
- ✓ нормализуется сон
- ✓ повышается работоспособность и концентрация внимания
- ✓ снимаются мышечные зажимы и спазмы
- ✓ улучшается настроение

Оценка эффективности на основании функциональной диагностики (снижение уровня стресса), клинических признаков улучшения.





Life Balance Hotel

Специализированные лечебные программы

2.2 ПРОГРАММА «ЛЕЧЕНИЕ «СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» (Антистресс)

Комплекс направлен на восстановление и укрепление нервной системы, улучшение самочувствия, повышение физической активности, восстановление трудоспособности после перенесенного обострения заболевания, закрепление результатов стационарного лечения, предупреждение рецидивов обострения, предупреждение инвалидности с заболеваниями общей и периферической нервной системы.

Продолжительность: 3-14 дней

Основные показания: хроническая усталость и повышенная утомляемость, синдром профессионального выгорания, неврастения, ухудшение сна, профилактика заболеваний нервной системы.

№	Перечень процедур	Количество дней				
		3	5	7	10	14
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК						
1.	Первичная консультация врача специалиста и динамическое наблюдение	1	2	2	2	3
2.	Консультация врача невролога (по показаниям)	1	1	1	1	1
3.	Общеклинические анализы (в случае острого заболевания)	-	1	1	1	1
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК						
4.	Климатолечение	ежедневно				
5.	Естественная гелиотерапия на открытом горном воздухе	ежедневно				
6.	Терренкур — лечебная дозированная ходьба	ежедневно				
7.	Дозированная физическая нагрузка (Скандинавская ходьба, и т.п.) 30 мин.	по расписанию термального комплекса				
8.	Бассейн, свободное плавание — 1 час	ежедневно				
9.	Сауна, хаммам, лакионум — 1 час (при отсутствии противопоказаний)	2	4	5	8	12
10.	Йога — 30 мин	по расписанию термального комплекса				
11.	Занятия в тренажерном зале (механотерапия) — 30 мин	ежедневно				
ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК						
12.	Питьевое лечение минеральной водой (Сочинская, Пластунская) по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды	ежедневно				
13.	Аппаратный термо-массаж на механотерапевтическом комплексе Ceragem (Ю.Корея) 36 минут по программе (на выбор №8 «Глубокий сон», №7 «Умственная работа» или др.)	2	4	5	8	10
14.	Душ Швейцарский (циркулярный игольчатый)	3	4	5	8	10
15.	Ингаляции седативные	3	4	5	8	10
16.	Фитованны с валерианой/лавандой Шплицнер (Австрия) (по назначению) / фитобочка. Чередование через день	3	4	5	8	10
17.	Транскраниальная стимуляция на аппарате ЭС-10-5 (Россия)	3	4	5	8	10
18.	Аудиовизуальная релаксация на майнд машинах NovaPro 100 (США) по программам релакс	3	4	5	8	10
19.	Медикаментозное лечение при неотложных состояниях	по неотложным показаниям				

АНТИСТРЕСС – ВЕГЕТАТИВНЫЙ БАЛАНС ANTISTRESS – VEGETATIVE BALANCE

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	3 ДНЯ	5 ДНЕЙ	7 ДНЕЙ
ДИАГНОСТИКА				
Прием врача – терапевта	30	1	1	2
Пульсовая диагностика Veda Pulse	30	1	1	1
Комплексная оценка функционального состояния MS PRO	30	-	1	2
ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ *				
Управляемая интервальная гипоксическая тренировка на аппарате Oxyterra	40	1	2	3
Сеанс прогрева в кедровой бочке	20	1	1	2
Подводный душ-массаж	20	-	-	3
Душ Швейцарский (циркулярный игольчатый)	15	1	2	-
Ванна молочная с натуральными маслами и фруктовым ароматом	15	2	3	4
Уход по телу Fabbrimarine Thalasso (освежающий/тонирующий/антиоксидантный)	70	-	1	1
Массаж травяными мешочками	90	-	1	2
Внутривенное введение озонированного раствора (озонотерапия)	20	-	3	4
Вакуумно-роликовый массаж тела Starvac	90	-	1	1
Вакуумно-роликовый массаж тела Starvac	60	1	-	-
СПОРТ И АКТИВНОСТИ				
Дыхательная гимнастика	20	2	4	6
Терренкур с оборудованием	30	-	1	2
ЛФК с инструктором	60	-	1	2
ВСЕГО ПРОЦЕДУР		10	23	35
СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ, РУБ		17 790	41 545	61 120
ЛЕКЦИИ – ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК НУТРИЦЕВТИКА				
Мастер-класс специалиста "Управление стрессом"; Чек-листы и рекомендации на тему "Стресс"				
Аромакольца «Антистресс»				

* В зависимости от показаний и противопоказаний, врач-куратор имеет право на замену процедур в программе



Life Balance Hotel

Специализированные лечебные программы

«Баланс тела – легкость в движении» / «Здоровый позвоночник»,
«Здоровые суставы» «Лечение офисного синдрома»
«Восстановление после травм»

ЦА: гости разных возрастных групп

Цель программы - восстановление функций опорно-двигательного аппарата.

В результате прохождения программы:

- ✓ уменьшение воспалительных явлений (отек)
- ✓ устранение (или значительное уменьшение) болевого синдрома
- ✓ увеличение подвижности и объёма движений в суставах.

Оценка эффективности на основании клинических признаков и субъективных ощущениях гостя.





Life Balance Hotel

Специализированные лечебные программы

2.5 ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»

Программа направлена на диагностику и лечение хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата

Продолжительность 3 – 14 дней.

Ожидаемые эффекты лечения: Восстановление функций опорно-двигательного аппарата. Устранение (или значительное уменьшение) болевого синдрома. Увеличение объема движений. Уменьшение воспалительных явлений. Снижение скованности позвоночника.

№	Перечень процедур	Количество дней				
		3	5	7	10	14
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК						
1.	Первичная консультация врача специалиста и динамическое наблюдение	1	1	2	2	3
2.	Консультация врача невролога (по показаниям)	-	1	1	1	2
3.	Общеклинические анализы (в случае острого заболевания)	-	-	1	1	1
4.	Диагностика на аппаратном комплексе «Posturomed» (Австрия)	1	1	2	2	2
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК						
5.	Климатолечение	ежедневно				
6.	Естественная гелиотерапия на открытом горном воздухе	ежедневно				
7.	Терренкур — лечебная дозированная ходьба	ежедневно				
8.	Дозированная физическая нагрузка (Скандинавская ходьба, т.п.) — 30 мин.	по расписанию термального комплекса				
9.	Бассейн, свободное плавание— 1 час	ежедневно				
10.	Сауна, хаммам, лакониум – 1 час (при отсутствии противопоказаний)	3	5	5	8	12
11.	Лечебная гимнастика в воде 30 мин.	по расписанию				
12.	Йога – 30 мин	термального комплекса				
13.	Занятия в тренажерном зале (механотерапия) – 30 мин	ежедневно				
ЛЕЧЕБНЫЙ БЛОК						
14.	Питьевое лечение минеральной водой по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды	ежедневно				
15.	Аппаратный термо-массаж на механотерапевтическом комплексе Ceragem (Ю.Корея) 36 минут по программе (на выбор №4 «Циркуляция», №5 «Оздоровление» или др.) / Подводный душ массаж – на выбор или чередование через день	2	4	5	8	10
16.	Грязевые аппликации на проблемную зону (Аппликатор грязевой лечебный «Тамбуканский» 600*2)	2	4	5	8	10
17.	СМТ паравертебрально по обезболивающей методике / фонофорез с карипаином на проблемную зону – на выбор или чередование через день	3	4	5	8	10
18.	Карбокситерапия паравертебрально	2	4	5	8	10
19.	Пассивная тракция на терапевтических матах Detensor (Австрия)	3	4	5	8	10
20.	Медикаментозное лечение при неотложных состояниях	по неотложным показаниям				

БАЛАНС ТЕЛА – ЛЕГКОСТЬ В ДВИЖЕНИИ EASY MOTION BALANCE

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	3 ДНЯ	5 ДНЕЙ	7 ДНЕЙ
ДИАГНОСТИКА				
Прием врача – терапевта	30	1	1	1
Прием врача – невролога	30	-	1	2
Диагностика нарушений опорно-двигательного аппарата на постуральной платформе Posturomed	20	1	1	2
Комплексная оценка функционального состояния MS PRO	30	1	1	2
ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ*				
Карбокситерапия паравертебрально (вся спина) позвоночника	15	2	3	4
Хивамат-терапия	20	-	2	3
Ванна общая с лечебным концентратом Balneomed	15	2	3	4
Аппаратный термо-массаж Ceragem по программе №4 «Циркуляция» или №5 «Оздоровление»	36	2	2	3
Массаж тела «Здоровый позвоночник» (массаж всех отделов позвоночника)	30	-	1	2
Грязевые аппликации - 1 область	20	-	2	3
Вытяжение позвоночника на тракционном мате Detensor	45	-	1	3
Лимфодренажный массаж тела на аппарате Isoone	60	-	-	1
Кинезиотейпирование сложное	15	-	1	1
Кинезиотерапия аппаратная на медицинском оборудовании Ормед-Кинезо	60	1	1	2
СПОРТ И АКТИВНОСТИ				
Дыхательная гимнастика	20	1	1	1
Терренкур с оборудованием	30	-	2	3
ЛФК с инструктором	60	1	1	2
ВСЕГО ПРОЦЕДУР		12	24	39
СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ, РУБ		20 020	34 635	58 480
ЛЕКЦИИ – ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК НУТРИЦЕВТИКА				
Чек-листы и рекомендации на тему "Здоровый позвоночник" Презентация от врача-невролога "Позвоночник. Из чего состоит и как работает"				
Аромакольца «Стройность» / «Концентрация»				

* В зависимости от показаний и противопоказаний, врач-куратор имеет право на замену процедур в программе



Life Balance Hotel

Специализированные лечебные программы

«Здоровые митохондрии – энергетический баланс»

Программа 2022 года.

Идея создания – большое количество жалоб со стороны гостей на снижение уровня энергии. Пациенты описывают это состояние так: «...полное отсутствие сил, энергии и желания жить...».

Данное состояние отмечается более чем в 40% случаев после заболевания COVID-19, а так же при метаболических нарушениях: общая слабость, сонливость, снижение работоспособности, астения - как отражение нарушений тканевого дыхания и окислительного фосфорилирования, нередко доминируют в клинической картине. Специалисты называют данное состояние анэргией, подразумевая под этим термином клинический синдром, развивающийся, предположительно, вследствие значительного дефицита выработки митохондриями энергоносителей.





Life Balance Hotel

Специализированные лечебные программы

«Здоровые митохондрии – энергетический баланс»

2022 год коронавирусная инфекция стала терять свою актуальность, а вот симптоматика осталась.

ЦА: в основном это гости среднего возраста.

Цель – повышение уровня энергетического баланса.

Результаты после прохождения программы:

- ✓ снижение уровня астенизации;
- ✓ повышение толерантности к физическим нагрузкам;
- ✓ улучшение/нормализация эмоционального состояния;
- ✓ полноценный освежающий сон.

Оценка эффективности на основании функциональной диагностики, улучшения показателей ССС при физических нагрузках, улучшение адаптации организма к гипоксии.





Life Balance Hotel

Специализированные лечебные программы

«Детокс и биохакинг» Программа работает с 2020 года
ЦА: гости с лишним весом и адепты детокса.

Цель: перезагрузка организма, очищение, восстановление естественных метаболических процессов.

Включает в себя питание (индивидуальное, построенное по принципу элиминационно-реинтродукционной диеты), восстановление водно-электролитного баланса, очищение организма, восстановление кишечного микробиома, лечебные процедуры, физическую активность, применение БАД, ежедневное наблюдение, постсопровождение специалистом по соблюдению рекомендаций.

Оценка эффективности: на основании показателей функциональной диагностики состава тела, клинических проявлений.

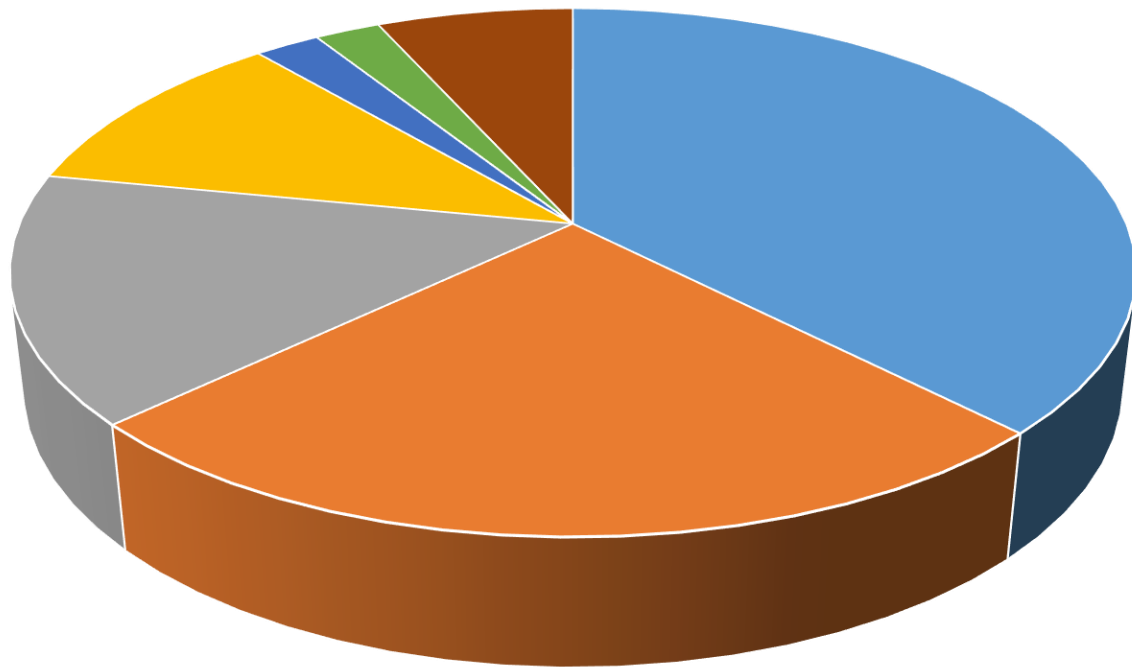




Life Balance Hotel

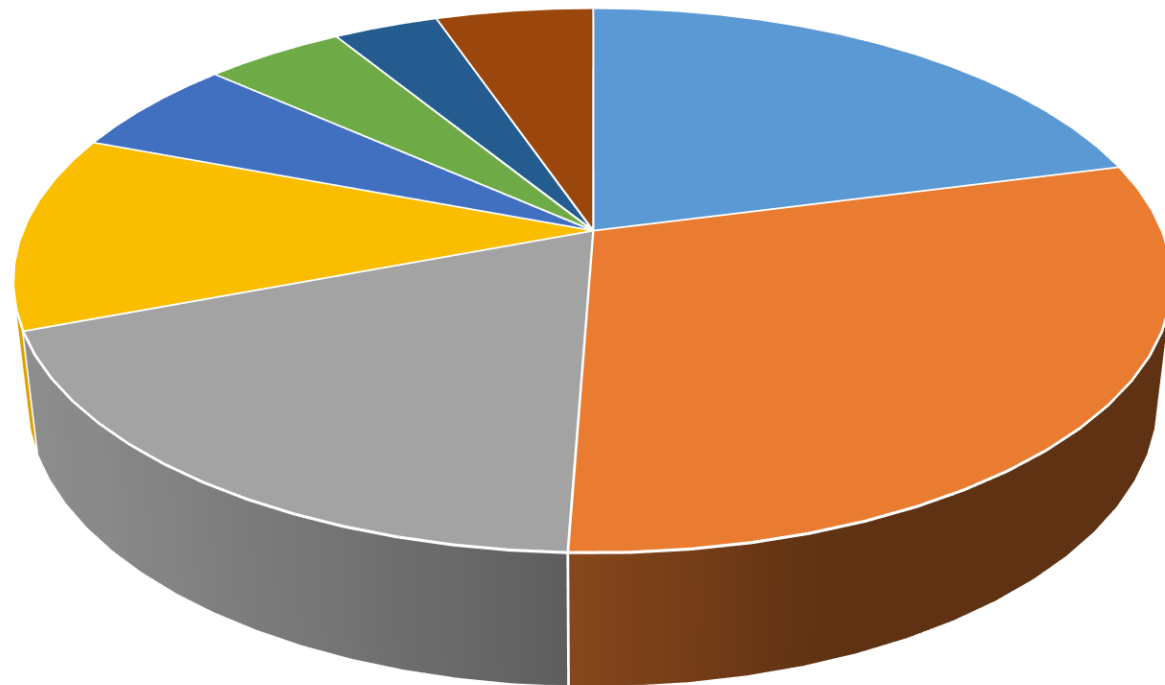
Популярность специализированных программ

2021 год



- ОДА
- Антистресс
- Общетерап.
- Детокс
- Сон
- Дыхание
- Иммунитет
- Детская

2022 год



- ОДА
- Антистресс
- Общетерап.
- Детокс
- Сон
- Энергия
- Иммунитет
- Детская



Life Balance Hotel

Жизненный цикл лечебных программ

- Создание программ (прогноз популярности, анализ имеющихся возможностей, группировка по направлениям, формирование стоимости); Наполнение программ: диагностический, оздоровительный, лечебный, информационный блоки. Наряду с популярными процедурами, включены менее популярные но не менее эффективные, с целью повышения загрузки кабинетов);
- Анализ работы программ (популярность, продаваемость, эффективность, отзывы гостей, возвратность)
- Реконструкция программ (изменение количества процедур, изменение состава (новинки для лечения и диагностики));
- Вывод из преискуранта.



Персонализированный подход

Каждому гостю персонализированный подход, с учетом индивидуальных особенностей, показаний и противопоказаний, потребностей и пожеланий.

Одним из действенных инструментов выступает паспорт здоровья, который заполняется специалистом.

Все исследования инструментальные и лабораторные обсуждаются с гостем, на понятном языке и без пугающих терминов.

Управление своим здоровьем вписывается в распорядок жизни гостя и не вызывает дискомфорта.

Сопровождение гостя после прохождения программы с коррекцией рекомендаций при необходимости.



Паспорт здоровья

Продукты закисляющие или ощелачивающие

Для коррекции функциональных нарушений и профилактики заболеваний с помощью коррекции рациона питания по уровню pH крови и мочи и, в частности, для коррекции состояния простаты и мочевого пузыря в меню должны быть примерно 30-35% для мужчины и 40-45% для женщины закисляющей и 20-30% для мужчины и 25-30% для женщины щелочной пищи и напитков. Воды и свежего овощного сока желательно употреблять на собственное усмотрение.

Самые закисляющие продукты	Самые закисляющие продукты
• Орехи, крахмал, маис и другие зернопродукты	• Редис
• Яблоки	• Лук
• Мясо	• Чеснок
• Молоко	• Кофе
• Саго	• Какао
• Чеснок	• Черный чай
• Сметана	• Жирные сорта рыбы
• Сыры	• Жирные сорта рыбы, содержащие дрожжи
• Твердый сыр	• Орехи
• Маис	• Орехи
• Пастеризованное молоко	

Самые закисляющие продукты	Самые закисляющие продукты
• Саго	• Какао
• Чеснок	• Черный чай
• Сметана	• Жирные сорта рыбы
• Сыры	• Жирные сорта рыбы, содержащие дрожжи
• Твердый сыр	• Орехи
• Маис	• Орехи
• Пастеризованное молоко	

Источники закисляющих веществ

• Чеснок	• Орехи
• Сметана	• Жирные сорта рыбы
• Сыры	• Жирные сорта рыбы, содержащие дрожжи
• Твердый сыр	• Орехи
• Маис	• Орехи
• Пастеризованное молоко	

Источники закисляющих веществ

• Чеснок	• Орехи
• Сметана	• Жирные сорта рыбы
• Сыры	• Жирные сорта рыбы, содержащие дрожжи
• Твердый сыр	• Орехи
• Маис	• Орехи
• Пастеризованное молоко	

Щелочные продукты

• Минеральная природная вода	
• Молоко	
• Сметана	

Слабый защелачивающий эффект

• Мед	
• Имбирный и зеленый чай	

Средний защелачивающий эффект

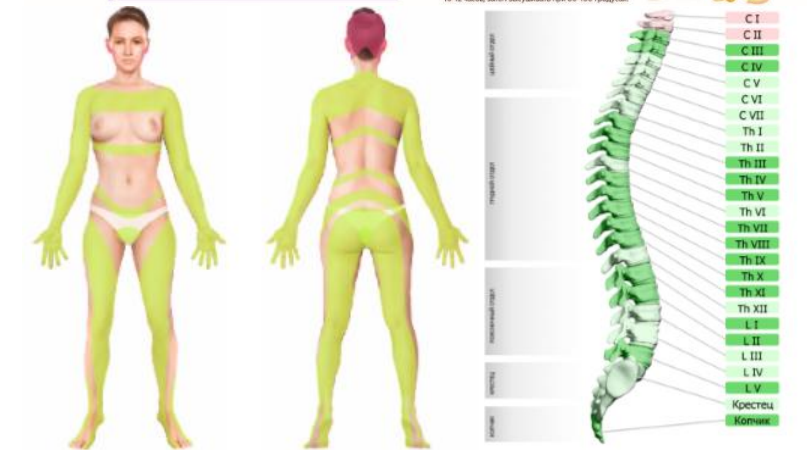
• Свежие фрукты: лимон, лайм, грейпфрут	• Оливковое масло
• Свежие овощи: брокколи, морковь, лук, чеснок, сельдерей, капуста, помидоры, огурцы, перец, дыня, арбуз	• Лимонное масло
	• Льняное масло

Сильный защелачивающий эффект

• Свежие и спелые фрукты: абрикос, слива, персик, вишня, малина, ежевика, клубника, малина, земляника	• Оливковое масло
• Свежие и спелые овощи: капуста, морковь, свекла, сельдерей, лук, чеснок, помидоры, огурцы, перец, дыня, арбуз	• Лимонное масло
	• Льняное масло

Рекомендации по ведению здорового образа жизни

- Соблюдение режима сна и бодрствования**
Ложиться спать не позднее 23 часов. Пробуждение с утра должно быть не ранее 7-8 часов.
Спать в полностью затемненной комнате, на удобном матрасе.
Рекомендуемая температура воздуха в помещении во время сна - 18-19 ° градусов.
- Дозированные физические нагрузки**
Физические нагрузки должны быть продолжительностью не менее одного часа с регулярностью 2-3 раза в неделю.
Старайтесь проводить не менее 7000 шагов в сутки в день.
Рекомендуется ежедневное плавание по 30-40 минут.
Для восстановления полноценной физической активности рекомендуется использовать интервальные физические тренировки, процедуры криосауны.
- Питьевой режим**
На ночь во время еды.
Пить за 30-30 минут до еды или через 40-60 минут после еды (чтобы не уменьшать кислотность желудочного сока).
Ежедневно выпивать достаточно воды: из расчета 30-40 мл/кг веса (для человека весом 70 кг примерно 21-28 литров в сутки). 2/3 суточного объема жидкости старается выпить в первой половине дня.
- Режим питания**
Питаться необходимо 3 раза в день.
Порции между приемом пищи не более 4,5 часов.
Намного есть по голоду и останавливаться по насыщению.
Тщательно пережевывать каждый кусок пищи, не отвлекаясь в процессе еды.
Исключить из рациона: рафинированные сахара, дрожжи (как пивные, так и хлебопекарные), алкоголь, спайсовый соус, майонез, горчицу, кетчуп и добавки.
При выборе овощей пользоваться правилом тарелки (1/2 овощи, 1/4 белок, 1/4 сложные углеводы), выбирать продукты с более низким гликемическим индексом.
Способы приготовления: тушить, готовить на пару, запекание, отваривание, су-вид.
Рекомендуем перед приемом пищи заминать крупы на несколько часов. Орехи так же замачивать в течение 10-12 часов, затем высушивать при 60-100 градусах.





Life Balance Hotel

Персонализированный подход

Сопровождение гостя после прохождения программы

- Консультации по проведенным обследованиям (онлайн)
- Рекомендации о необходимом дополнительном лечении или более углубленном обследовании (в случае выявления серьезных отклонений при диагностике)
- Содействие в выработке здоровых привычек
- Составление и подбор программы лечения при повторном заезде







Life Balance Hotel




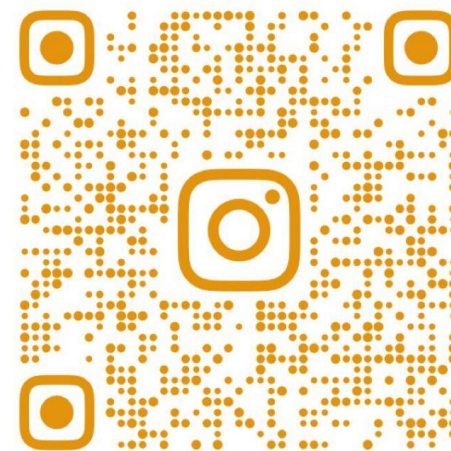
Давыдова Елена

Главный врач

 +7 (918) 009-96-55

 davydova_ea@rosasprings.com

 Life Balance Hotel ROSA SPRINGS



@D_LENAVLADI

www.rosasprings.ru

RS

Life Balance Hotel



Берегите здоровье!

Ждем Вас в Life Balance Hotel «Rosa Springs»

www.rosasprings.ru