



РЖД-ЗДОРОВЬЕ  
ДОЛИНА НАРЗАНОВ



ЕССЕНТУКИ

## ПРОГРАММА «ГАРМОНИЯ ТЕЛА»





## ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ?

- ✓ Лишний вес
- ✓ Отеки
- ✓ Дряблость и тусклый цвет кожи
- ✓ Нарушения пищеварения (отрыжка, изжога, урчание в животе, расстройства стула и т.п.)

## ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ?

### ✓ ДИАГНОСТИКА

*Биоимпедансметрия* – интегральная оценка состава тела: оценка соотношения жировой и мышечной ткани, общего содержания жидкости в организме, интенсивности обмена веществ.

### ✓ ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

Безопасная очистка желудочно-кишечного тракта от солей тяжелых металлов, пищевых аллергенов, невыеденных продуктов распада – обеспечивается процедурами *мониторной очистки кишечника, аппликациями на область печени уникальной тамбуканской грязи*, а также приемом высокоеффективных полифункциональных *энтеросорбентов* и препаратов с мягким послабляющим действием, способствующих нормализации кишечной флоры и стимуляции функций печени.

### ✓ СПА-ПРОЦЕДУРЫ

Направленные на снижение веса, коррекцию локальных жировых отложений и улучшение качества кожи: *крио-термо-обертывания по уникальной австрийской технологии, пенно-солодковые ванны, инфракрасная сауна, антицеллюлитный массаж, подводный душ-массаж*.

### ✓ ПИТЬЕВОЕ ЛЕЧЕНИЕ «ЭЛИКСИРОМ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ»

*минеральной водой «Ессентуки №17», «Ессентуки №4» и «Ессентуки Новая* – по индивидуальному врачебному назначению – направлено на компенсацию нарушений обмена веществ и преждевременных потерь эластичности и тургора кожи, восстановление её гладкости и увлажненности.

### ✓ ДИЕТИЧЕСКИЙ ДЕТОКС-РАЦИОН ПИТАНИЯ В САНАТОРИИ И КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА-ДИЕТОЛОГА

Для формирования идеального индивидуального рациона питания на будущее.

## ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ ПРОГРАММУ?

В санатории «Долина Нарзанов» АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ», расположеннном в центре города Ессентуки.



## РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНATORИИ:

- ✓ Улучшение обменных процессов
- ✓ Снижение веса и уменьшение объемов тела
- ✓ Нормализация аппетита
- ✓ Снижение повышенного уровня сахара в крови
- ✓ Улучшение общего самочувствия и настроения



## РЕКОМЕНДАЦИИ

**Как сохранить «гармонию тела» — стройность силуэта, свежесть дыхания, чистоту и молодость кожи:**

- ✓ Придерживаться разработанного диетологом режима питания, не переедать, питаться дробно, небольшими порциями, 5-6 раз в день, не есть на ходу, не наедаться перед сном; ежедневно употреблять в пищу продукты, содержащие растительную клетчатку: овощи, фрукты, злаки; ограничить потребление соли, специй и острых приправ.
- ✓ Отвести на ночной сон не менее 7-8 часов в сутки, по возможности спать в помещении с притоком свежего воздуха.
- ✓ Больше двигаться (спортзал, бассейн), гулять ежедневно на свежем воздухе не менее 30-40 минут, проводить выходные на природе.
- ✓ Бросить курить.
- ✓ Контролировать вес и уровень сахара в крови.
- ✓ Ежедневно очищать, увлажнять и питать кожу лица и тела.
- ✓ 1-2 раза в год приезжать на программу «ГАРМОНИЯ ТЕЛА» в санаторий «Долина Нарзанов» АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ» в г. Ессентуки.





## РЖД-ЗДОРОВЬЕ ДОЛИНА НАРЗАНОВ



ЕССЕНТУКИ

**ПРОВЕДИТЕ СВОИ ВЫХОДНЫЕ В САНАТОРИИ  
«ДОЛИНА НАРЗАНОВ» Г. ЕССЕНТУКИ –  
ПРИЯТНО И С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**

101000 Москва,  
Большой Златоустинский переулок, дом 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

**8 800 555 2 777**

Тел.: +7 (495) 223 42 74

Факс: +7 (495) 223 45 73

[booking@rzdz.ru](mailto:booking@rzdz.ru)

[www.rzdz-dne.ru](http://www.rzdz-dne.ru)

[www.rzdz.ru](http://www.rzdz.ru)

Мы в соцсетях:



[www.vk.com/rzdhealth](http://www.vk.com/rzdhealth)



[www.facebook.com/rzdhealth](http://www.facebook.com/rzdhealth)



[www.ok.ru/rzdhealth](http://www.ok.ru/rzdhealth)



[www.instagram.com/rzd\\_zdorovie\\_official](http://www.instagram.com/rzd_zdorovie_official)