

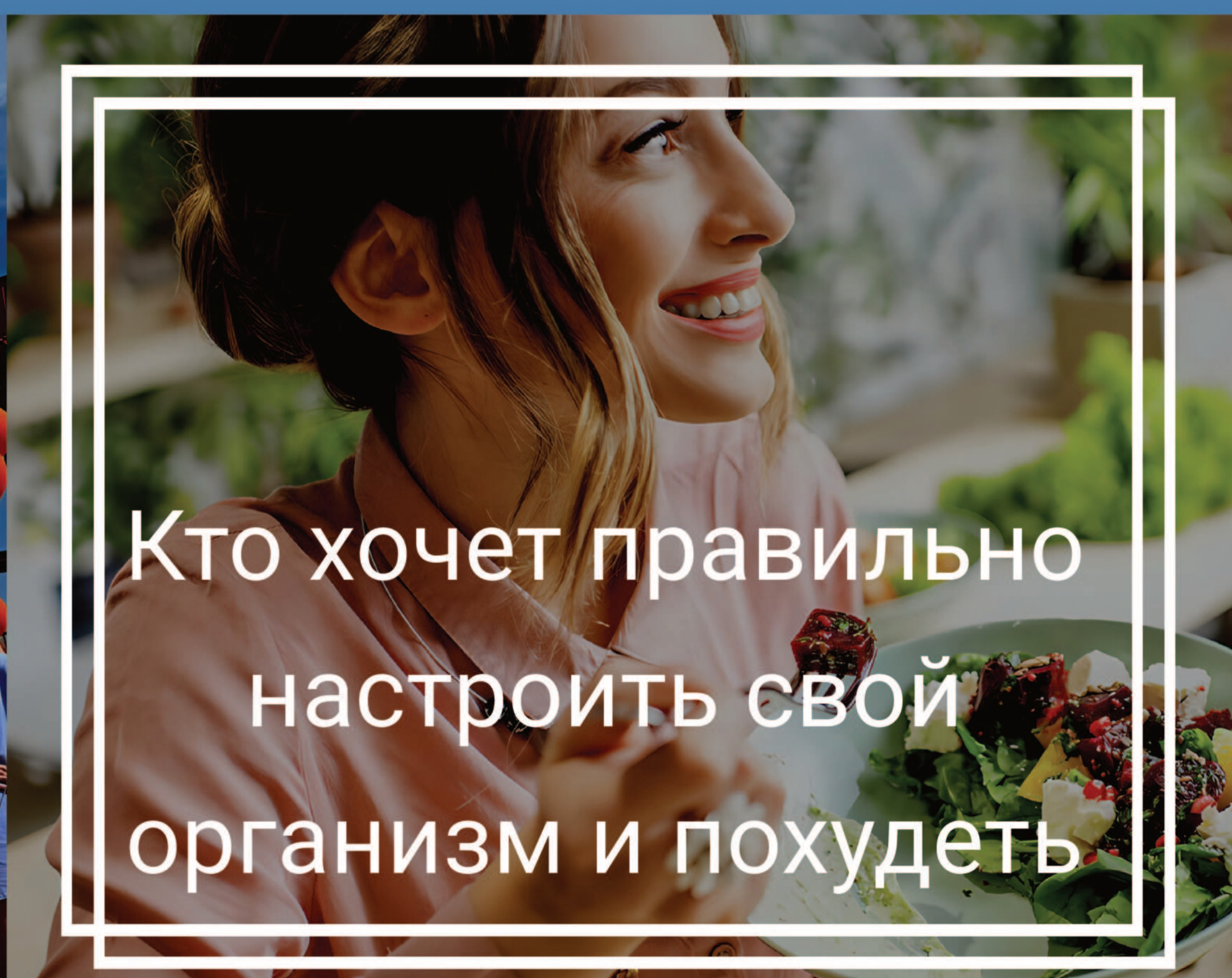
САНАТОРИЙ ОПТИМИСТ



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ



Кто хочет активный
отдых



Кто хочет правильно
настроить свой
организм и похудеть



Кто следит за
здоровьем

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ПОЧЕМУ МЫ ОТКРЫЛИ САНАТОРИЙ ИМЕННО ЗДЕСЬ

Локация санатория на побережье Азовского моря не случайна, ведь это место обладает уникальными природными условиями, способствующими оздоровлению и восстановлению сил. Азовское море славится своим мягким климатом, который сочетает в себе морские и степные элементы. Это создает идеальные условия для отдыха и лечения, особенно для людей, страдающих различными хроническими заболеваниями.

Преимущества пребывания на Азовском море

1. Климатические условия: Мягкий климат, отсутствие резких перепадов температуры, а также чистый и свежий воздух делают Азовское море идеальным местом для восстановления здоровья. Здесь легко дышится, что особенно важно для людей с заболеваниями дыхательных путей.
2. Состав морской воды: Вода Азовского моря содержит множество микроэлементов, которые оказывают положительное влияние на здоровье. Например, калий и магний способствуют питанию клеток, улучшают обмен веществ и помогают в борьбе с отеками. Кальций укрепляет иммунную систему и замедляет процессы старения кожи.
3. Омолаживающее действие: Йод, содержащийся в воде, поддерживает здоровье щитовидной железы и способствует улучшению памяти. Цинк, известный своими противораковыми свойствами, также играет важную роль в поддержании общего здоровья.
4. Лечебные свойства: Азовское море является популярным местом для лечения опорно-двигательного аппарата, бронхиально-легочных, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Комбинация морских, водных и дыхательных процедур, а также применение сероводородных грязей из недр Ханского озера, помогает значительно улучшить состояние пациентов, страдающих воспалительными заболеваниями, способствуют восстановлению и регенерации тканей.
5. Косметические эффекты: Море очищает кожу и помогает при таких кожных заболеваниях, как экзема и псориаз. Массажные эффекты от волн и обогащение организма кислородом способствуют улучшению состояния кожи и общего тонуса.
6. Закаливающие процедуры: Пребывание на море позволяет проводить закаливающие процедуры, что положительно сказывается на терморегуляции организма и укрепляет иммунитет.
7. Доступность для детей: Отсутствие сильных волн делают Должанскую отличном курортом для семей с детьми. Здесь можно безопасно купаться и наслаждаться природой.

Таким образом, выбор места для санатория на побережье Азовского моря обусловлен множеством факторов, включая уникальный состав воды, климатические условия и целебные свойства региона. Этот курорт стал настоящей здравницей для людей, стремящихся восстановить здоровье и зарядиться энергией. Пребывание на Азовском море – это не только возможность насладиться красотой природы, но и шанс улучшить качество жизни и здоровье.

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОТДЫХ



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОТДЫХ

О КОМПЛЕКСЕ

Санаторный комплекс «Оптимист» — это уникальное место, где можно совместить отдых и лечение на берегу Азовского моря. Расположенный на территории в 7 гектаров, комплекс предлагает широкий спектр услуг, что делает его идеальным выбором как для семейного отдыха, так и для индивидуальных гостей.

Условия проживания

На территории комплекса находятся два современных многоэтажных жилых корпуса, в которых размещены 150 комфортабельных номеров. Каждый номер оборудован всем необходимым для комфортного проживания, включая современную мебель, телевизор, кондиционер и, в большинстве случаев, балкон с видом на море.

Лечебные программы

Санаторий предлагает 15 различных лечебных программ, которые подходят как для детей, так и для взрослых. Программы включают в себя бальнеотерапию, физиотерапию, грязелечение и многое другое. В медицинском корпусе работают квалифицированные специалисты, которые помогут подобрать индивидуальный курс лечения в зависимости от состояния здоровья и потребностей гостей.

SPA и диетическое питание

SPA-центр предлагает широкий спектр расслабляющих и оздоровительных процедур, таких как массажи, обертывания и косметические услуги. Комплекс также заботится о питании своих гостей: в ресторане предлагается диетическое меню, разработанное с учетом потребностей в лечении и оздоровлении.

Развлечения и досуг

Санаторный комплекс «Оптимист» предлагает разнообразную отельную анимацию. Для гостей организуются различные шоу-программы, конкурсы и мероприятия. Парк развлечений на территории комплекса станет отличным местом для семейного отдыха с детьми.

Пляж и активный отдых

Просторный песчаный пляж расположен в двухстах метрах от санатория «Оптимист». Что позволяет гостям наслаждаться морем и солнцем, а также предлагает различные водные виды спорта. Для любителей активного отдыха предусмотрены спортивные площадки и возможность заниматься оздоровительной гимнастикой на свежем воздухе.

Бизнес-услуги

Для деловых людей в комплексе предусмотрен бизнес-центр и конференц-зал, что позволяет проводить встречи и мероприятия в комфортной обстановке.

Санаторный комплекс «Оптимист» — это идеальное место для тех, кто хочет не только отдохнуть, но и улучшить свое здоровье, наслаждаясь при этом высоким уровнем сервиса и разнообразием услуг.



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

АНИМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Конечно! В комплексе предлагается широкий спектр активного отдыха, который подойдет как для детей, так и для взрослых. Давайте рассмотрим каждую из программ и возможностей подробнее:

Анимационные программы

1. Детская анимация: Для маленьких гостей организованы увлекательные мероприятия, где они могут участвовать в играх, конкурсах и мастер-классах. Это отличная возможность для детей завести новых друзей и весело провести время.
2. Взрослая анимация: Взрослые также не останутся без внимания! Программа включает в себя различные развлекательные мероприятия, такие как спортивные игры, мастер-классы и вечерние шоу. Это отличная возможность расслабиться и пообщаться с другими отдыхающими.
3. Спортивная анимация: Для любителей активного образа жизни проводятся занятия по фитнесу, йоге и другим видам спорта. Это поможет поддерживать физическую форму и зарядиться энергией.
4. Вечерние дискотеки и шоу-программы: Каждый вечер гостей ждут зажигательные дискотеки и разнообразные шоу-программы с живым вокалом. Участие во флэшмобах и джаст дансе добавит атмосферу веселья и задора.
5. Караоке: Для любителей караоке организованы караоке-вечера, где каждый сможет продемонстрировать свои вокальные способности и насладиться выступлениями других.

ПИТАНИЕ

На территории нашего санатория расположены два великолепных ресторана, каждый из которых предлагает что-то особенное.

Ресторан "Русский стол" – это идеальное место для тех, кто ценит разнообразие и качество. Здесь вы сможете насладиться изысканными блюдами по системе шведский стол, где каждый найдет что-то по своему вкусу. Мы предлагаем диетическое индивидуальное питание, учитывающее все ваши пожелания и потребности. А для любителей низкоуглеводного рациона мы разработали специальное низкоуглеводное меню, которое поможет вам поддерживать форму и здоровье, не отказываясь от вкусной еды.

Ресторан Итальянской кухни "Феличита" – это настоящая находка для любителей вкусно покушать. Здесь вы сможете насладиться не только аутентичными блюдами, но и вечерними программами, которые создадут атмосферу праздника для всей семьи. У нас регулярно проходят развлекательные мероприятия для детей и взрослых, так что скучать вам точно не придется!



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

АНИМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ПРОКАТ ОБУЧЕНИЕ ЭКСКУРСИИ



ОЗНАКОМЬТЕСЬ С УСЛУГАМИ
КОМПЛЕКСА ПОДРОБНЕЕ

 **ОПТИМИСТ**
ЗДОРОВЬЕ

САНАТОРИЙ ОПТИМИСТ

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ НАПРАВЛЕННЫ
НА УСТРАНЕНИЕ ПРИЧИН
ЗАБОЛЕВАНИЙ

КЛАССИЧЕСКИЙ НАБОР ПРОГРАММ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ

РЕАБИЛИТАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА
ЛЕЧЕНИЕ ДИСФУНКЦИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



ПУТЬ К ЛЕЧЕНИЮ ХРОНИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
САМОЧУВСТВИЯ И СНЯТИЯ СИМПТОМОВ



УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОЛУЧИТЬ
ОТЛИЧНЫЙ ОТДЫХ

заходите на наш ютуб канал "Фундамент здоровья" вы там найдете массу полезной информации из разных источников, которые говорят о лечении главных причин заболеваний и методах их лечения - отсканируйте QR код

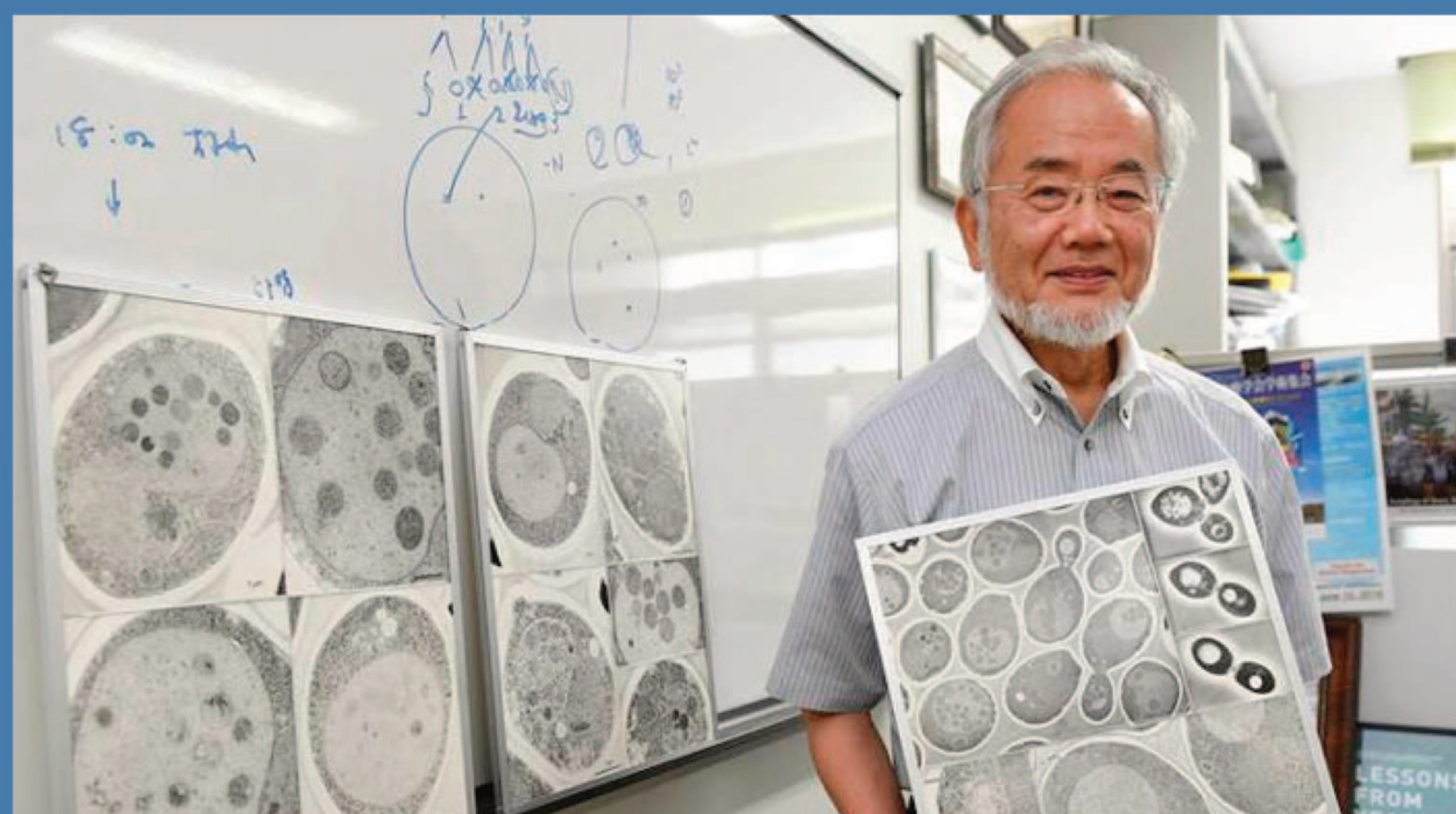


ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ "ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ"

ДРУГОЙ УГОЛ ЗРЕНИЯ НА ИЗЛЕЧЕНИЕ
80% ЗАБОЛЕВАНИЙ

ТЕРАПИЯ ДИСФУНКЦИЙ
КЛЕТОЧНОГО МЕТАБОЛИЗМА
И БИОГЕНЕЗ МЕТОХОНДРИЙ

НЕВЕРОЯТНО ПРОСТО, НО ЭТО РАБОТАЕТ! - ТРУД ЁСИНОРИ ОСУМИ
ПРОЛОЖИЛ ОСНОВУ ДАННОМУ МЕТОДУ ЛЕЧЕНИЯ



В 2016 году Нобелевский комитет присудил премию по физиологии и медицине японскому ученому Ёсинори Осуми за открытие аутофагии и расшифровку ее молекулярного механизма. Аутофагия — процесс переработки отработавших органелл и белковых комплексов, он важен не только для экономного ведения клеточного хозяйства, но и для обновления клеточной структуры. Расшифровка биохимии этого процесса и его генетической основы предполагает возможность контроля и управления всем процессом и его отдельными стадиями. И это дает исследователям очевидные фундаментальные и прикладные перспективы.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В
ВАШИХ РУКАХ



НАЧНИТЕ
ЗАНИМАТЬСЯ СВОИМ
ЗДОРОВЬЕМ

 **ОПТИМИСТ**
ЗДОРОВЬЕ

ЦАД "ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ"

Фундамент здоровья человека – это концепция, которая часто остается в тени, хотя на самом деле она играет ключевую роль в нашем общем самочувствии и качестве жизни. Когда мы обсуждаем здоровье, многие из нас сосредотачиваются на видимых симптомах и болезнях, которые проявляются на поверхности, как трещины на стенах дома. Однако, как и в случае с домом, основная причина проблем со здоровьем скрыта под поверхностью, в самом «фундаменте» нашего организма. Чтобы лучше понять эту аналогию, представьте себе дом. Если в его фундаменте появляются трещины или усадка, это со временем приведет к повреждениям стен и крыши. Если мы просто заштукатурируем трещины, не устранив причину их появления, они снова проявятся, и этот процесс будет повторяться бесконечно. Для надежного решения проблемы необходимо отремонтировать фундамент, что позволит устранить первопричину и предотвратить дальнейшие повреждения. Так же и с человеческим организмом: у нас есть свой «фундамент», который включает в себя такие факторы, как усталость, клеточная деградация и дисфункции. Глубже в этом «фундаменте» находится система регенерации клеток и процесс биогенеза митохондрий.

Митохондрии* – это органеллы, которые играют жизненно важную роль в производстве энергии в клетках, выполняя функцию «энергетических станций». Они отвечают за окисление питательных веществ и синтез аденозинтрифосфата (АТФ), который является основным источником энергии для клеточных процессов.

Биогенез митохондрий* – это процесс, в ходе которого новые митохондрии образуются в клетках. Этот процесс запускается в ответ на различные сигналы, такие как физическая активность, стресс или даже изменения в питании. Например, регулярные физические нагрузки, такие как аэробные упражнения, могут стимулировать образование новых митохондрий, что, в свою очередь, улучшает энергетический обмен и общее состояние клеток.

Для того чтобы процесс ремонта запустить, нужны определенные сигналы, а именно : Процесс начинается в ответ на различные сигналы, такие как физическая активность, стресс на холод, гипоксию, интервальное голодание, и изменение рациона питания. Эти факторы активируют определенные молекулы, которые запускают генетические программы, отвечающие за синтез митохондрий, а также **аутофагию***.

Важно понимать, что здоровье – это не просто отсутствие болезней. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Когда мы игнорируем «фундамент» нашего здоровья, мы рискуем столкнуться с серьезными заболеваниями, хронической усталостью а так же может привести к снижению иммунной функции, что делает организм более уязвимым к инфекциям и другим заболеваниям.

Кроме того, современная жизнь часто приводит к тому, что мы пренебрегаем своим здоровьем: недостаток физической активности, неправильное питание, стресс и нехватка сна – все это негативно сказывается на состоянии клеток и, соответственно, на нашем здоровье в целом. Чтобы предотвратить эти проблемы, важно уделять внимание не только лечению симптомов, но и укреплению фундамента здоровья через здоровый образ жизни. Правильное питание, регулярные физические нагрузки, управление стрессом и достаточный сон – все это способствует поддержанию и улучшению здоровья. Например, продукты, богатые антиоксидантами, такие как ягоды и зеленые листовые овощи, могут помочь защитить клетки от повреждений и способствовать их регенерации.

В заключение, забота о нашем с вами здоровье должна начинаться с осознания важности его фундамента. Устранение причин заболеваний, а не только их симптомов, должно стать нашим приоритетом. Это позволит не только улучшить качество жизни, но и продлить ее на долгие годы. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это активный процесс, требующий внимания и заботы. Ваше здоровье – это наш приоритет, и мы готовы поддержать вас на каждом шаге этого пути. Ждем вас в нашем санатории, чтобы вместе добиться ваших целей.

ЛЕЧИМ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ

Показания к оздоровительной программе.

Наша оздоровительная программа подходит для широкого круга людей, желающих улучшить свое здоровье и качество жизни.

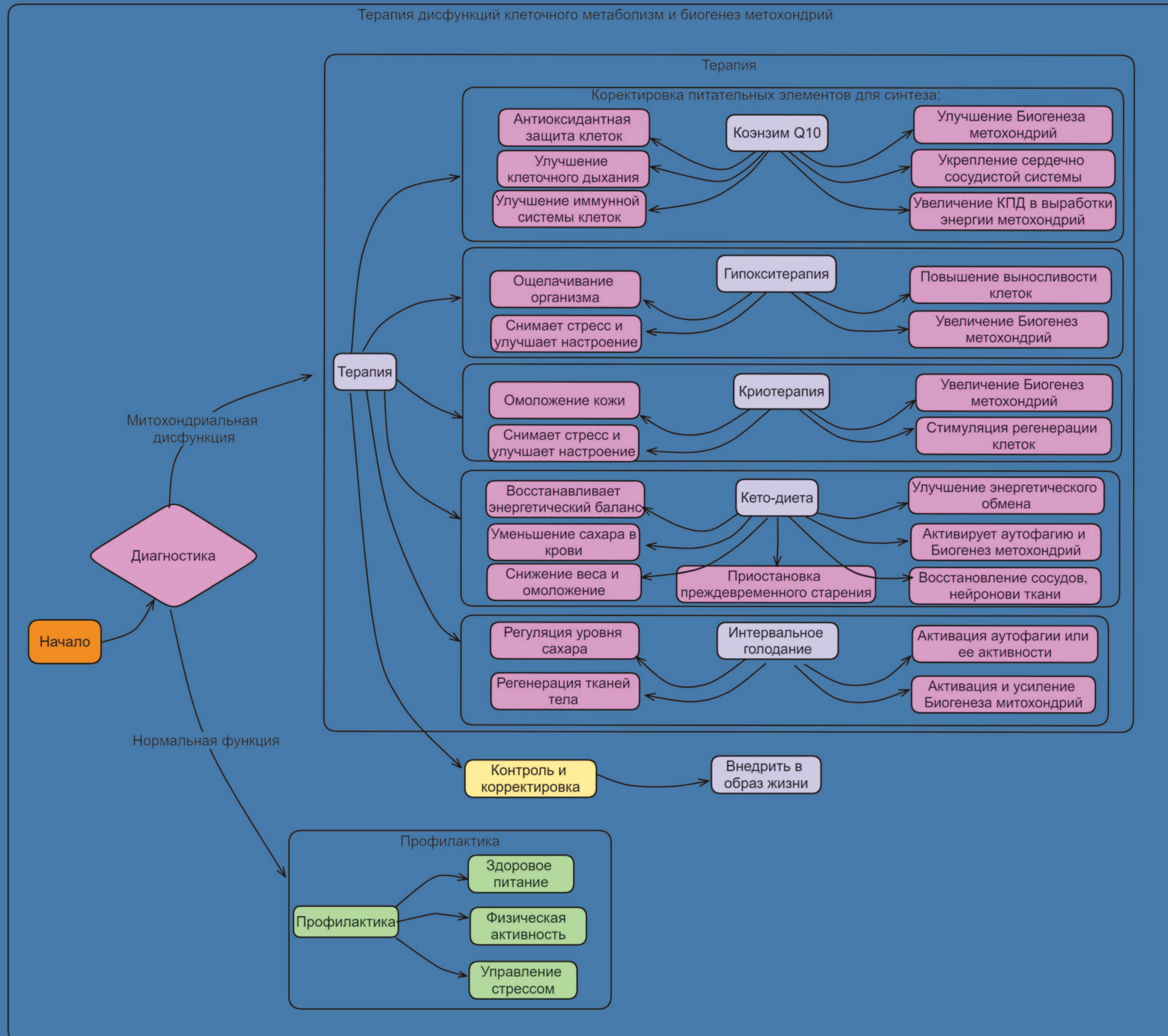
Терапия эффективно применяется для лечения множества заболеваний:

- Сахарный диабет 2 типа; Преддиабет; Инсулинорезистентность;
 - Подагра;
 - Гипертония;
 - Ожирение;
 - Аллергия;
 - Артрит;
 - Преждевременное старение;
 - Энергетическая слабость;
 - Заболевания головного мозга таких как болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера.
- И множество других заболеваний.

Такое лечение способствует улучшению состояния, а также приводит к ремиссии или выздоровлению.

ЦАД "ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ"

ПРИНЦИП ТЕРАПИИ



ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ



Подробнее

ЦАД "ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ"

Лечебно - оздоровительная программа "Фундамент здоровья" Включает себя комплекс оздоровительных мероприятий направленных на активацию Биогенез митохондрий и Аутофагии.

· Шаг 1: Введение в программу

На первом этапе нашей программы вы пройдете полное медицинское обследование. Наши специалисты оценят ваше текущее состояние здоровья, выявят индивидуальные потребности и разработают персонализированный план лечения. Мы уделяем особое внимание тому, чтобы каждый гость чувствовал себя комфортно и уверенно на протяжении всего процесса.

· Шаг 2: Кето-диета

Следующим шагом станет внедрение кето-диеты, которая основана на снижении потребления углеводов и увеличении жиров. Эта диета способствует активизации процессов кетогенеза, что помогает организму использовать жиры в качестве основного источника энергии. Под руководством наших диетологов вы научитесь готовить вкусные и полезные блюда, которые не только поддержат ваши энергетические уровни, но и окажут положительное влияние на общее состояние здоровья.

· Шаг 3: Интервальное голодание

Интервальное голодание – это метод, который поможет вашему организму восстановить баланс и активизировать процессы самовосстановления аутофагии. Мы предложим вам различные схемы голодания, подходящие именно для вас. Поддержка наших специалистов поможет вам адаптироваться к этому режиму и извлечь максимальную пользу из его применения.

· Шаг 4: Гипоксия-терапия (Стресс на низкий уровень кислорода)

На следующем этапе вы будете участвовать в гипоксия-терапии, которая направлена на улучшение кислородного обмена в организме. Эта методика включает в себя дыхательные упражнения и занятия в специальных условиях с пониженным уровнем кислорода. Это поможет улучшить выносливость, повысить энергетический уровень и активировать процессы клеточного восстановления.

· Шаг 5: Криотерапия (Стресс на холод)

Криотерапия станет завершающим этапом нашей программы. Этот метод, основанный на воздействии низких температур, способствует улучшению кровообращения, снижению воспалительных процессов и ускорению восстановления тканей. Под руководством опытных специалистов вы сможете насладиться процедурой, которая подарит вам ощущение легкости и бодрости.

· Шаг 6: Физическая активность

· Шаг 7: Определение дефицита витаминов, и нутриентов, которые нужны организму для выработки Коэнзима Q10:*

1. Тирозин: - Это аминокислота, которая участвует в синтезе Коэнзима Q10. Тирозин можно получить из белковых продуктов, таких как мясо, рыба, яйца, молочные продукты, а также из бобовых и орехов.

2. Фолиевая кислота (витамин B9): - Фолиевая кислота важна для клеточного метаболизма и синтеза ДНК. Она также участвует в производстве клеток, необходимых для синтеза Коэнзима Q10. Основные источники фолиевой кислоты: зеленые листовые овощи, бобовые, цитрусовые и цельнозерновые продукты.

3. Витамины группы B: - Витамины B2 (рибофлавин), B3 (ниацин) и B6 (пиридоксин) играют важную роль в энергетическом метаболизме и могут способствовать синтезу Коэнзима Q10. Эти витамины можно найти в мясных продуктах, рыбе, молочных продуктах, яйцах и цельных злаках.

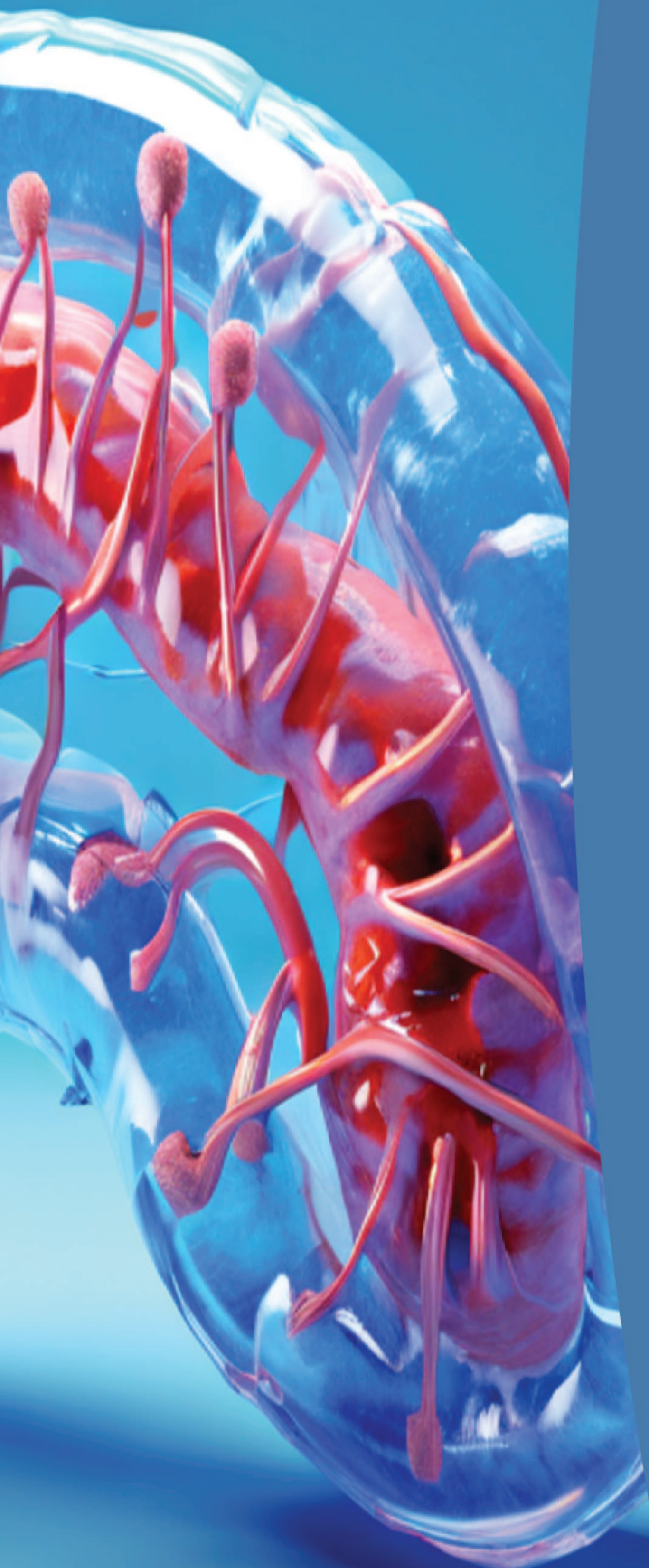
4. Витамин C: - Этот витамин является мощным антиоксидантом и может поддерживать уровень Коэнзима Q10, защищая его от окислительных повреждений. Витамин C содержится в цитрусовых, ягодах, перцах и брокколи.

5. Селен: - Этот микроэлемент также играет важную роль в антиоксидантной защите и может поддерживать уровень Коэнзима Q10. Селен можно найти в бразильских орехах, морепродуктах и цельных зернах.

6. Цинк: - Это важный микроэлемент, который также играет ключевую роль в клеточном метаболизме. Он участвует в более чем 300 ферментативных реакциях и необходим для нормального функционирования иммунной системы.

7. Магний: - Магний необходим для многих биохимических реакций в организме, включая те, которые связаны с производством энергии. Он содержится в зеленых листовых овощах, орехах, семенах и цельнозерновых продуктах.

После завершения всех этапов программы мы предлагаем вам индивидуальные рекомендации по поддержанию достигнутых результатов. Наши специалисты помогут вам разработать план дальнейшего оздоровления, включая физическую активность, правильное питание и методы релаксации.



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

УСЛУГИ САНАТОРИЯ ОПТИМИСТ:

- ДИАГНОСТИКА: БОЛЕЕ 3000 АНАЛИЗОВ,
- УЗИ ДИАГНОСТИКА,
- КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ,
- ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ: МАГНИТО, ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ И ДР,
- БАЛЬНЕОЛОГИЯ,
- ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ, - ГИДРОПАТИЯ,
- КРИОТЕРАПИЯ,
- МАССАЖИ,
- ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ,
- ЛФК - ВЫТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА,
- КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ И СПА,
- СОЛЕВАЯ ПЕЩЕРА, ИНФРАКРАСНАЯ САУНА.



ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ НА НАШЕМ САЙТЕ
[HTTPS://OPTIMISTZDOROVYE.RU](https://optimistzdorovye.ru)

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ДИАГНОСТИКА

СОБСТВЕННАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ БАЗА САНАТОРИЯ "ОПТИМИСТ" ДЛЯ ПОЛНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- СПЕЦИАЛИСТЫ

эндокринолог, кардиолог, пульмонолог уролог, гинеколог, проктолог, невролог, диетолог, нутрициолог, отоларинголог, педиатр, терапевт, косметолог, кинезиолог, мануал, врач ультразвуковой диагностики, инструктор-методист по лечебной физкультуре

- ЛАБОРАТОРИЯ

гематологические, изосерологические, химико-микроскопические, цитологические, гистологические биохимические, аутоиммунные, аллергологические, генетические, иммуногистохимические, иммунологические, микробиологические исследования, вирусные гепатиты, инфекционная диагностика, лекарственный мониторинг, гормональные исследования и специфические белки, фибротесты

- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

ЭКГ с пробами или отведениями, суточное ЭКГ и АД мониторинг, реография, спирография
УЗ-ДИАГНОСТИКА НА АППАРАТЕ ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА исследования органов малого таза мужчин и женщин (одним или двумя датчиками); печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки, мочевого пузыря, почек, молочных желез, щитовидной железы, суставов, сосудов верхних и нижних конечностей, сосудов головы и шеи, сердца.

СКРИНИНГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПРИЧИН ИЗМЕНЕНИЯ ВЕСА
биоимпедансный анализ тела

- ДИАГНОСТИКА УРОЛОГИЧЕСКИХ И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

гинекологический мазок, ПЦР-диагностика различных заболеваний передающихся половым путем, мазок на онкоцитологию, биопсия новообразований, и многое другое
ИССЛЕДОВАНИЯ НА COVID-19
антитела IgG, IgM, определение РНК коронавируса TORC (SARS-cov) в мазках со слизистой оболочки ротоглотки методом ПЦР

ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ:

- БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ ВАННЫ углекисло-минеральные, йодобромные солевые, пенно-солодковые, парогиниментоловые, лавандовые, с экстрактом солодки, имбирно-лимонные, лечебные кислородные "ОКСИ+", скипидарные, травяные, с фитосолью.
- ГИДРОТЕРАПИЯ ЛЕЧЕБНЫЕ ДУШИ шарко, циркулярный, восходящий, подводно-вакуумный массаж, подводный душ-массаж
- ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ (лечебная грязь из Ханского озера-балка глубокая) грязевые аппликации, десневые аппликации, гальваногрязи.
- ИНГАЛЯЦИИ щелочные, лекарственные и масляные.
- МАССАЖ кинезиологическое мануально-мышечная диагностика и лечение, зональный массаж: (головы и задней поверхности шеи, шейно-воротниковой зоны, грудного отдела позвоночника, пояснично-крестцовой области, кистей, стоп,) общий классический массаж, медицинский массаж.
- АКВААЭРОБИКА гидрокинезотерапия в бассейне или в море.
- АППАРАТНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ лазеротерапия, магнитотерапия, ультразвук, миостимуляция, общая магнитотерапия, инфитотерапия, электросветолечение: ультрафиолетовое и инфракрасное облучение, лекарственный электрофорез, СМТ, электросон, КУФ, дарсонваль, ТВЧ, инголяции.
- АППАРАТНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ урологические и гинекологические физиотерапевтические процедуры.
- НОРМОБАРИЧЕСКАЯ ОКСИГЕНАЦИЯ (БАРОКАМЕРА) способствует восстановлению кровотока, разрастанию капилляров и препятствует развитию остеопороза.
- МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТЕРАПИЯ воздействие высокоинтенсивным импульсным магнитным полем на суставы, позвоночник и межпозвонковые диски. Неинвазивная, безрисковая терапия против боли, связанной с артритом, артрозом, остеопорозом, общим старением, а также после травм и протезирования плечевых, тазобедренных суставов, мышц и сухожилий позвоночника и др.
- КРИОТЕРАПИЯ общая криотерапия.
- ГИПОКСИТЕРАПИЯ методика улучшения функционального состояния, работоспособности и качества жизни путем дозирования гипоксических воздействий.
- ДЕРМАТОСКОПИЯ криодеструкция кожи.
- КИНЕЗИОТЕРАПИЯ мануальная терапия, механотерапия.
- ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯ продувание слуховых труб, промывание уха стерильным раствором, пневмомассаж барабанных перепонок, ультразвуковое орошение задней стенки глотки и небных миндалин, лечение заложенности и шума в ушах, диагностика слуха и др.
- ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА групповые и индивидуальные занятия.
- КАРБОКСИТЕРАПИЯ лечение с использованием углекислого газа (CO₂): липолиз живота и спины, подкожное введение CO₂ вокруг суставов, вдоль позвоночника, в волосистую часть головы, в проблемные зоны шеи и декольте, при псориазе
- СПЕЛЕОТЕРАПИЯ спелеоклиматическое лечение в камере из натуральных калийно-магневых солей.
- КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ И СПА процедуры.
- КИСЛОРОДНЫЕ И ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ КОКТЕЙЛИ.
- БАССЕЙН
- ЛФК, МЕХАНОТЕРАПИЯ.
- ТЕРРЕНКУР В ОСОБО ОХРАНЯЕМОЙ ТЕРРИТОРИИ КОСЫ "ДОЛГАЯ" «Красный маршрут»-протяженность вдоль берега от 5 до 10 км «Синий маршрут» - протяженность от 1 до 4 км.

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Показания по возрасту – от 18 лет. Продолжительность путевки от 10 до 21 дня.

Программа лечения «ПРО ЖЕНЩИН». Направлена на нормализацию нейроэндокринной системы, восстановление гормонального баланса, стимуляцию защитных механизмов, активизацию скрытых резервов организма. Подходит для женщин репродуктивного возраста. После прохождения полного курса лечения улучшается гормональный фон и репродуктивная функция, возрастает вероятность наступления благополучной беременности, улучшается психоэмоциональное состояние, качество жизни.

Диагностический блок включает в себя клинические анализы показателей крови и мочи, гинекологические мазки и соскобы, ЭКГ, УЗИ органов малого таза и молочных желез. Также берется кровь на определение онкомаркеров. Первоначальный прием ведут гинеколог, терапевт, по показаниям назначается консультация узких специалистов.

Лечебно – оздоровительные мероприятия назначаются по результатам обследования.

Применяют процедуры: минеральные и лекарственные ванны; лечебные души Шарко, восходящий, циркулярный, гидромассаж; грязелечение в виде аппликаций, гальваногрязи, гинекологические орошения и ванночки, лекарственное тампонирование, климатолечение, ЛФК и физкультура.

Показания:

- Заболевания органов малого таза
- Заболевания молочных желез
- Гинекологические заболевания

Ожидаемые результаты:

- Повышение работоспособности
- Улучшение обмена веществ
- снятие физического и эмоционального стресса
- улучшение эмоционального состояния

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПРО ЖЕНЩИН



Подробнее

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПРО МУЖЧИН



Подробнее

Показания по возрасту – от 18 лет. Продолжительность путевки от 10 до 21 дня.

Программа лечения «ПРО МУЖЧИН». Направлена на нормализацию нейроэндокринной системы, восстановление гормонального баланса, стимуляцию защитных механизмов, активизацию скрытых резервов организма, лечение мочеполовых дисфункций, улучшение эректильных, репродуктивных функций, купирование воспалительных процессов хронического характера.

После прохождения полного курса улучшается и качественно сохраняется сексуальная активность, активизируется выработка мужских гормонов, улучшается психо-эмоциональное состояние.

Первоначально консультативный прием ведёт врач-уролог. Консультация других узких специалистов назначается по показаниям. Для лабораторных исследований делается забор материалов для клинических анализов крови, мочи, определения простатического специфического антигена. проводятся УЗИ предстательной железы и органов мочеполовой системы, ЭКГ.

В качестве лечебно – оздоровительных мероприятий применяют бальнеологию и гидротерапию (плавание в бассейне (по погодным условиям), лечебные ванны и души); грязелечение (аппликации, электрогрязелечение); массаж предстательной железы (по показаниям); аппаратная физиотерапия и ЛОД-терапия; ЛФК.

Показания:

- Хронические заболевания органов мочевой системы
- Заболевания органов половой системы
- Нарушения эректильной функции
- Урологические заболевания

Ожидаемые результаты:

- Улучшение общего состояния на фоне проводимого лечения
- Повышение работоспособности
- Улучшение обмена веществ
- Улучшение эмоционального состояния

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Показания по возрасту – от 4 лет. Продолжительность путевки от 10 до 21 дня

Санаторно-курортная путевка с классическим набором лечебно-диагностических процедур для ВЗРОСЛЫХ и ДЕТЕЙ – это комплексная программа, предназначенная для лечения и профилактики различных заболеваний. Она охватывает широкий спектр медицинских процедур, направленных на восстановление здоровья и улучшения качества жизни.

Показания

Данная путевка рекомендована при следующих заболеваниях:

1. Заболевания органов пищеварения:
2. Заболевания нервной системы:
3. Заболевания опорно-двигательного аппарата:
4. Гинекологические и урологические заболевания:

Ожидаемые результаты

После прохождения курса лечения с использованием классического набора процедур можно ожидать следующие положительные изменения:

- Повышение работоспособности: восстановление физической силы и энергии, что позволяет повысить продуктивность в повседневной жизни и работе.
- Улучшение обмена веществ: Оптимизация процессов метаболизма, что способствует нормализации веса и улучшению общего состояния здоровья.
- Снятие физического и эмоционального стресса: Комплекс процедур, включая массажи, физиотерапию и релаксацию, помогает уменьшить напряжение и стресс, улучшая общее самочувствие.
- Улучшение эмоционального состояния: Психологическая поддержка, а также занятия физической культурой способствуют улучшению настроения и повышению уверенности в себе.

Лечебно-диагностические процедуры

В рамках путевки предлагается широкий спектр лечебно-диагностических процедур, которые могут включать:

1. Медицинские консультации: Первичный осмотр и консультации с врачами различных специальностей для определения индивидуального плана лечения.
2. Физиотерапия: Использование различных физиотерапевтических процедур (электрофорез, магнитотерапия, ультразвук, итд) для улучшения состояния здоровья.
3. Бальнеотерапия: Минеральные и фито- ванны, лечебные души - например душ Шарко, циркулярный душ, подводный душ- массаж.
4. Грязелечение: Применение лечебных грязей для снятия воспалительных процессов и улучшения состояния организма в целом.
5. Массаж: Различные виды массажа (лечебный, расслабляющий) для снятия мышечного напряжения и улучшения кровообращения.
6. Диетотерапия: Индивидуально подобранное питание, направленное на улучшение состояния здоровья и коррекцию веса.
7. Фитотерапия: лечение травяными отварами, что способствует улучшению работы органов пищеварения и обмена веществ и функционированию организма в целом.
8. Дозированные физические нагрузки, ЛФК, терренкур.

Санаторно-курортная путевка с классическим набором лечебно-диагностических процедур – это эффективный способ комплексного лечения и профилактики заболеваний. Программа направлена на восстановление здоровья, улучшение физического и эмоционального состояния, а также на повышение качества жизни. Благодаря индивидуальному подходу и современным методам лечения, каждый гость сможет получить максимальную пользу от своего пребывания в санаторно-курортном комплексе.

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВАЯ



Подробнее

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЕТОКС



Подробнее

Показания по возрасту – от 18 лет. Продолжительность путевки от 10 до 21 дня

Профильная санаторно-курортная путевка «ДЕТОКС» – это специализированная программа, направленная на комплексное очищение организма от токсинов и вредных веществ. Она подходит для людей с различными заболеваниями и предназначена для восстановления здоровья и улучшения общего самочувствия.

Показания

Программа «Детокс» рекомендована при следующих состояниях:

- Хроническая усталость
- Избыточный вес и ожирение
- Проблемы с обменом веществ
- Психоэмоциональные расстройства
- Преждевременное старение кожи и организма в целом

Комплексное очищение организма

Путевка включает в себя специализированный перечень медицинских исследований, которые позволяют определить индивидуальные потребности и особенности вашего организма. На основе этих данных разрабатывается персонализированный план детоксикации, который включает:

1. Очищающие процедуры – использование бальнеотерапии, грязелечения и других методов, направленных на выведение токсинов.
2. Физическая активность – занятия физкультурой и активные прогулки на свежем воздухе способствуют улучшению обмена веществ и укреплению мышечного тонуса.
3. Психологическая поддержка – занятия с психологами и тренерами помогут справиться со стрессом и улучшить эмоциональное состояние.

Разработанное питание

Питание в рамках программы «Детокс» играет ключевую роль. Специально разработанное меню включает в себя:

- Овощи и фрукты, богатые клетчаткой и антиоксидантами
- Легкие белковые продукты
- Здоровые жиры, такие как оливковое масло и орехи
- Употребление достаточного количества воды для поддержания водно- солевого баланса организма .

Такой рацион способствует коррекции избыточного веса, улучшает обмен веществ и помогает предотвратить серьезные заболевания.

Адаптация для подростков

Программа «Детокс» также адаптирована для подростков. Она помогает формировать правильные пищевые привычки и оздоровить организм в период активного роста и развития. Это особенно важно для формирования уверенности в себе и позитивного восприятия своего тела.

Ожидаемые результаты

По завершении программы «Детокс» вы можете ожидать следующие результаты:

- Активизация обменных процессов – ускорение метаболизма и обновление клеток, что способствует общему оздоровлению.
- Снятие хронической усталости – восстановление энергии и улучшение физической выносливости.
- Эмоциональное улучшение – повышение настроения и улучшение психоэмоционального состояния.
- Коррекция фигуры и веса – улучшение внешнего вида и фигуры благодаря сбалансированному питанию и физической активности.
- Улучшение мозговой активности – повышение концентрации, памяти и общей работоспособности.

Долгосрочные эффекты

Программа «Детокс» не только приносит краткосрочные результаты, но и обучает вас, как продлить положительный эффект на долгое время. Вы получите знания о правильном питании, активном образе жизни и методах поддержания здоровья, что поможет вам сохранить достигнутые результаты и улучшить качество жизни в будущем. Таким образом, путевка «ДЕТОКС» – это не просто курс лечения, а комплексный подход к оздоровлению и улучшению качества жизни, который подходит для людей всех возрастов.

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Показания по возрасту – от 18 лет. Продолжительность путевки от 10 до 21 дня

Санаторно-курортное лечение заболеваний опорно-двигательной системы в санатории «Оптимист» с чистым воздухом и тёплой водой Азовского моря поможет надолго забыть о симптомах заболеваний. Ежедневные прогулки вдоль берега Азовского моря в особо охраняемой заповедной зоне косы Долгая дополняют прием лечебных процедур и делают процесс оздоровления полезным и приятным.

Профильное лечение суставов и позвоночника в санатории «Оптимист», ст. Должанская рекомендовано при:

Показания.

1. Реактивные артропатии, болезнь Рейтера при наличии активности заболевания не выше I степени и при отсутствии инфекции.
2. Ревматоидный артрит, в т.ч. ювенильный, серопозитивный течение медленно прогрессирующее или без заметного прогрессирования, степень активности воспалительного процесса не выше I степени, недостаточность функции суставов не выше II степени при условии сохранения способности к самостоятельному передвижению и обслуживанию.
3. Идиопатическая (первичная подагра), хронический подагрический монополиартрит, олигополиартрит, без висцеритов, течение легкое и средне-тяжелое, не выше I степени активности воспалительного процесса, недостаточность функции суставов не выше II степени.
4. Полиостеоартроз первичный, вторичный (посттравматический, вследствие нарушения обмена веществ, патологических гормональных изменений, ранее перенесенных артритов) без осложнений или с остаточными явлениями реактивного синовита, артрогенными контрактурами при условии сохранения способности к самостоятельному передвижению и обслуживанию.
5. Коксартроз первичный, вторичный (диспластический, посттравматический без осложнений или с остаточными явлениями реактивного синовита, артрогенными контрактурами) при условии сохранения способности к самостоятельному передвижению и обслуживанию.
6. Первичный, посттравматический артроз коленного сустава, без выраженного синовита при условии сохранения способности к самостоятельному передвижению и обслуживанию.
7. Сколиозы врожденные или приобретенные, в том числе дискогенный и вертеброгенный, верхнегрудной, грудной, пояснично-грудной, поясничный, комбинированный, S-образный, I-III степени.
8. Остеохондроз шейный, грудной, поясничный, распространенный, юношеский остеохондроз позвоночника без неврологических проявлений и выраженного болевого синдрома при условии сохранения способности к самостоятельному передвижению и обслуживанию.
9. Хронические синовиты и теносиновиты различных локализаций, периодически обостряющиеся, вторичные синовиты, не резко выраженные, в фазе ремиссии.
10. Хронические тендиниты и бурситы различных локализаций, не выше II степени активности и нарушением функции суставов не выше I стадии.
11. Остеопороз первичный (постменопаузальный, сенильный, идеопатический), вторичный (глюкокортикоидный и других) без наличия в анамнезе переломов, стабилизация при условии сохранения способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
12. Последствия перелома костей туловища и конечностей с замедленной консолидацией, при условии сохранения способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Снижение или полное исчезновение болевых симптомов.
- Уменьшение частоты и выраженности обострений.
- Существенное улучшение качества жизни.
- Улучшение общего физического состояния.
- Частичное или полное восстановление функции.
- Значительное укрепление мышечной ткани.
- Нормализация кровообращения в воспалительном участке.
- Снижение потребности в медикаментозной терапии.

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ



Подробнее

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ



Подробнее



Показания по возрасту – от 4 лет. Продолжительность путевки от 10 до 21 дня

Методика лечения разработана специалистами санатория и включает комплекс диагностических и лечебных процедур, предназначенных для лечения бронхо-легочных заболеваний, ЛОР органов и дыхательных путей. Санаторно-курортное лечение заболеваний органов дыхания в санатории «Оптимист» с чистым воздухом Азовского моря помогут надолго забыть о симптомах заболевания. Ежедневные прогулки вдоль берега Азовского моря в особо охраняемой, заповедной зоне косы Долгая дополняют прием лечебных процедур и делают процесс оздоровления полезным и приятным. Профильное лечение органов дыхания в санатории «Оптимист», ст. Должанская рекомендовано при:

- Заболеваниях верхних дыхательных путей: Частые острые респираторные заболевания; Хронический гайморит (синусопатии); Хронический тонзиллит; Хронический фарингит; Хронический ларингит; Хронический отит; Евстахиит; Хронический ринит; Хронический фронтит.

- Заболеваниях бронхолегочной системы:

Остаточные явления острой пневмонии (через 3-4 мес.); Бронхиальная астма (1- 2 ступень); Хронический бронхит вне стадии обострения; Хронические обструктивные заболевания лёгких (ХОБЛ) не выше 1-2 степени.

Лечебная путевка гостям до 18 лет не предусмотрена.

Гости с 5 до 18 лет могут приобрести только путевку климатолечения. в этом случае рекомендуем "оздоровительную путевку". Наличие справки о прививках и эпидемиологическом окружении для указанной категории отдыхающих строго обязательно. В случае отсутствия указанных справок санаторий вправе отказать в размещении и оказании услуг.

Ожидаемые результаты выполнения:

- Профилактика обострений хронических заболеваний,
- Повышение общего иммунитета (Коррекция имеющихся факторов риска заболеваний)
- Достижение регрессии и значительное уменьшение приступов кашля,
- Улучшение дыхания,
- Повышение толерантности к физической нагрузке.
- Улучшение качества жизни.

Для назначения лечения всем пациентам необходима санаторно-курортная карта с данными рентгенографии лёгких или флюорографии (не позднее 2-4 недельной давности)!

Наличие санаторно-курортной карты для прохождения данной программы лечения ОБЯЗАТЕЛЬНО!

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

МЫ НЕ ДАЕМ БЕСКОНЕЧНЫЕ ДИЕТЫ А ХОТИМ НАУЧИТЬ ВАС БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ.

Санаторий «Оптимист» предлагает своим посетителям уникальную и высокоэффективную программу, направленную на улучшение общего состояния здоровья, а также на снижение веса. Этот метод оздоровления получил признание во многих странах мира, благодаря своей надежности и результативности. Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, мы приглашаем вас присоединиться к популярной низкоуглеводной белково-жировой диете «КЕТО», которая в сочетании с интервальным голоданием может стать вашим верным помощником в этом процессе. Чтобы начать путь к оздоровлению, достаточно следовать нескольким простым рекомендациям, которые помогут вам достичь желаемых результатов всего за 14 дней.

- Первое, на что стоит обратить внимание, – это выбор продуктов, которые будут составлять ваш рацион. При составлении своего меню обязательно обращайте внимание на специальные таблички с зеленым фоном, которые информируют о том, что данное блюдо подходит для низкоуглеводного питания. Это значительно упростит вам задачу выбора продуктов и сэкономит время на поиски подходящих вариантов. Вы сможете легко ориентироваться в ассортименте и делать правильные выборы для своего здоровья.
- Второй важный аспект – это соотношение компонентов на вашей тарелке. Рекомендуется заполнять свою тарелку на 70% свежими салатами, которые можно заправлять оливковым маслом. Такой подход не только добавит яркие цвета и разнообразие вкусов в ваше питание, но и обеспечит ваш организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Оставшиеся 30% вашего рациона должны состоять из блюд, богатых белком, таких как рыба, мясо или яйца. Белок играет ключевую роль в процессе похудения и поддержания мышечной массы, что особенно важно для тех, кто стремится не только сбросить лишний вес, но и сохранить здоровье.
- Третьим важным моментом является необходимость исключить углеводы и сахара из своего рациона или, по крайней мере, свести их потребление к минимуму. Это поможет вашему организму перейти на более эффективные источники энергии и снизить уровень глюкозы в крови. Когда уровень сахара в крови снижается, организм начинает использовать накопленные запасы жира в качестве источника энергии, что и способствует снижению веса.
- Четвертое, что стоит помнить, это то, что данный метод питания не предполагает резкого сокращения калорийности вашего рациона. Напротив, акцент делается на снижении уровня глюкозы в организме. Это запускает механизм аутофагии, который способствует очищению клеток и улучшению общего состояния организма. Аутофагия – это естественный процесс, при котором клетки очищаются от поврежденных или ненужных компонентов, что в свою очередь способствует улучшению обмена веществ и общему оздоровлению.
- Пятое, начните интервальное голодание – это значительно усилит запуск механизмов самоочистки и биогенеза. ВАЖНО! Старайтесь придерживаться графика приема пищи как указано на картинке. Между приемами не должно быть перекусов совсем. Только воду, чай, кофе, поэтому кушайте нормально чтобы вы были сыты.
-

Таким образом, следуя этим простым рекомендациям, вы сможете не только улучшить свое здоровье, но и достичь желаемых результатов в снижении веса. Не забывайте, что здоровый образ жизни – это не только правильное питание, но и регулярная физическая активность. Санаторий «Оптимист» предлагает разнообразные программы и занятия, которые помогут вам поддерживать активность и улучшать физическую форму. Присоединяйтесь к нам, и вы сможете не только изменить свою жизнь, но и обрести новые силы и уверенность в себе. Всего за 14 дней вы заметите положительные изменения, которые вдохновят вас на продолжение пути к здоровью и гармонии. Рекомендуем посмотреть короткие видеоролики для понимания этого метода и повышения эффективности. Чтобы перейти на наш канал, отсканируйте QR-код.

Оба метода – кето-диета и интервальное голодание – могут быть эффективными для снижения веса и улучшения здоровья в целом, но важно подходить к ним с осторожностью. Перед началом любых изменений в питании желательно проконсультироваться с врачом или диетологом, чтобы убедиться, что они подходят именно вам и не нанесут вреда вашему здоровью.

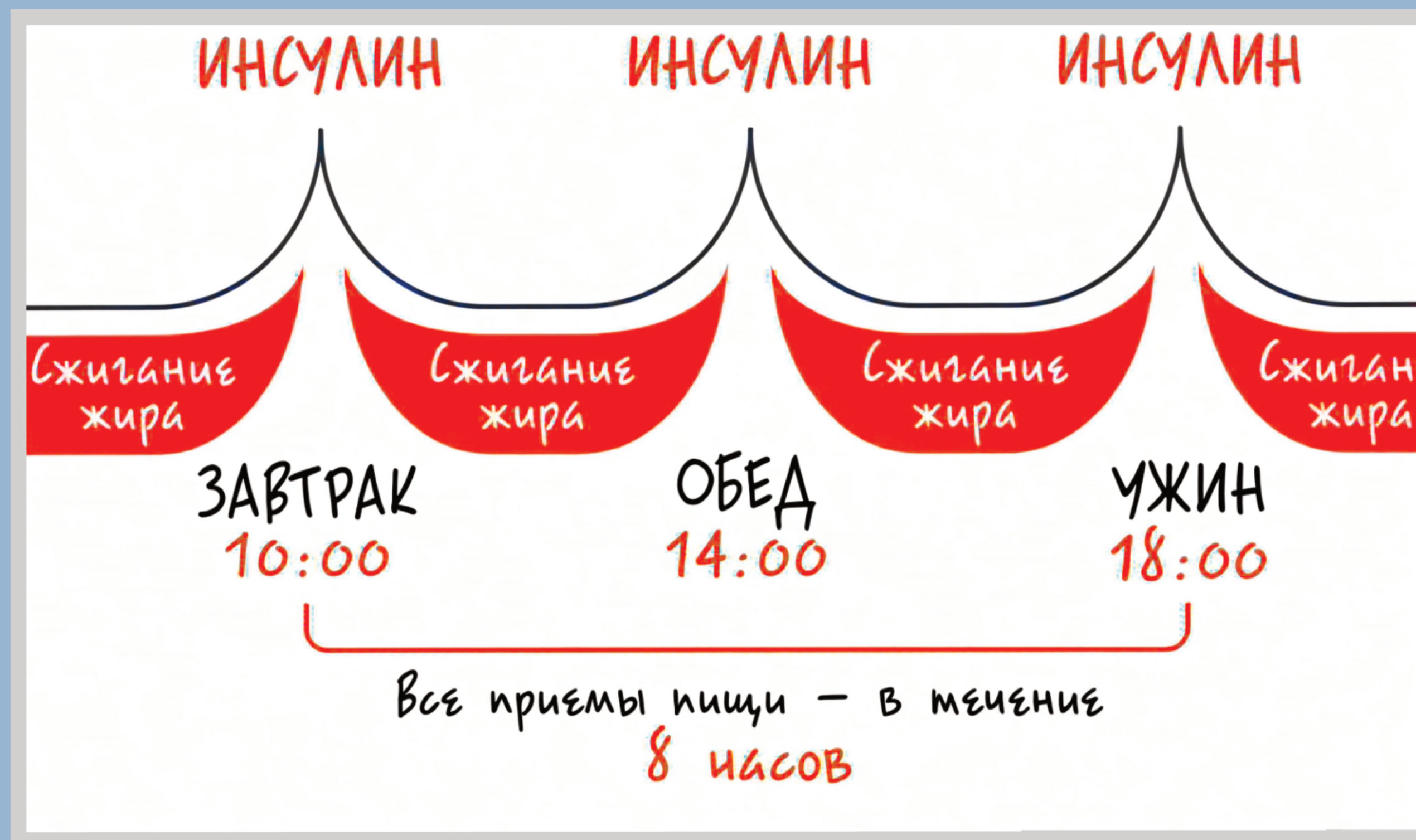
ДИЕТОТЕРАПИЯ С ИНТЕРВАЛЬНЫМ ГОЛОДАНИЕМ



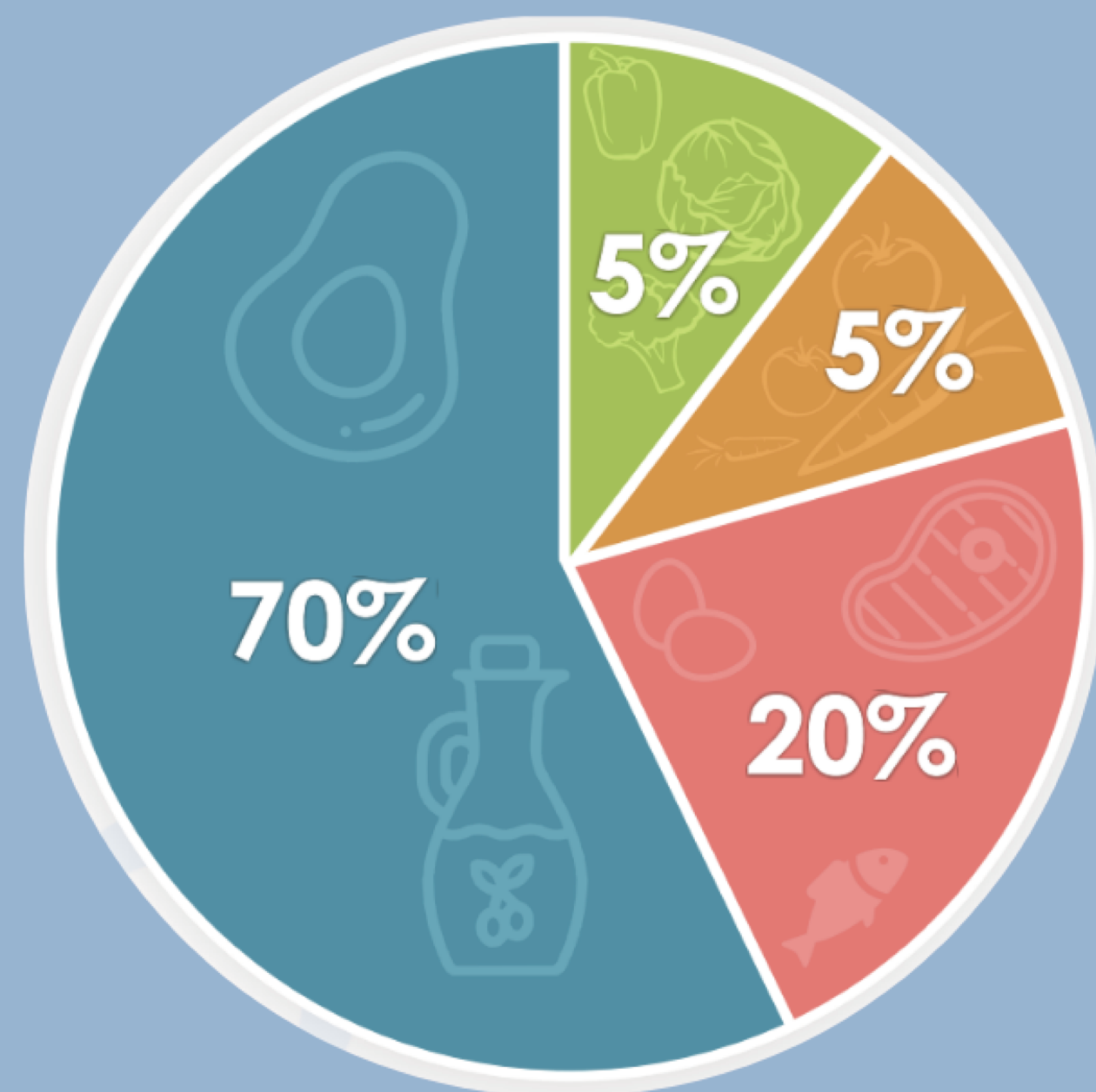
Подробнее

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Диаграмма приема пищи при интервальном голодании



Правильный набор еды в рамках тарелки



Кето-диета и интервальное голодание направлены на снижение выработки инсулина, что является ключевым моментом в данной практике. Для достижения этой цели необходимо следовать нескольким рекомендациям.

Прежде всего, важно полностью исключить сахар и его скрытые источники, которые могут содержаться в мучных изделиях, фруктах и некоторых кашах. Это первый шаг к снижению уровня инсулина.

Следующий шаг – это сокращение потребления углеводов до минимума, что в большинстве случаев означает ограничение их до 20-50 граммов в день. При этом стоит умеренно употреблять белковую пищу, причем вес сырого белкового продукта на один прием пищи должен составлять от 85 до 100 граммов. Не забывайте о полезных жирах, которые также должны быть частью вашего рациона. Важно включать в своё меню не менее 7-10 стаканов овощей и листовой зелени, что примерно соответствует 250 граммам. Овощи не только насыщают организм витаминами и минералами, но и помогают поддерживать чувство сытости.

Кроме того, необходимо помнить о режиме питания. Каждый раз, когда мы едим, в организме происходит выброс инсулина, поэтому важно правильно организовать свои приемы пищи. При интервальном голодании вы будете чередовать периоды еды и голодания. Рекомендуется начать с трёх приемов пищи в день и полностью отказаться от перекусов. Это поможет вашему организму адаптироваться к новому режиму. После того как вы почувствуете, что ваш организм стал менее чувствителен к голоду, можно перейти на двухразовое питание.

Важно, чтобы интервал голодания, который вы устанавливаете (например, с ужина до следующего завтрака), составлял не менее 16 часов. Такой подход не только способствует снижению уровня инсулина, но и помогает организму восстановиться, улучшая общее состояние здоровья. Следуя этим рекомендациям, вы сможете не только изменить своё питание, но и значительно улучшить качество своей жизни.

Калорийность рациона на кето-диете и интервальном голодании имеет второстепенное значение. Данную диаграмму мы приводим, чтобы вам было легче ориентироваться, если ранее вы привыкли опираться на калорийность продуктов. Гораздо эффективнее действует не ограничение калорий, а соотношение их источников:

5% углеводов из ягод, хумуса, сладких овощей + 5% из некрахмалистых овощей (салаты из капусты, зелени, огурцов)

20% белков (яйца, морепродукты, мясо, грибы.)

70% полезных жиров (жирные сливки, кокосовое масло, миндальная паста, оливковое масло, орехи пекан, орехи грецкий, арахисовая паста, миндаль, авокадо).

Ключевым аспектом, который следует учитывать при составлении рациона, являются личные ощущения. При правильном соблюдении принципов ЗДОРОВОГО КЕТО не возникает чувства голода или сильного влечения к сладкому. Необходимо находиться в состоянии насыщения, однако важно не переедать, чтобы обеспечить эффективное сжигание накопленного жира.

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ



Отдела бронирования с физлицами +7 (861) 212-17-74

Почта: i@optimist-hotel.ru

Официальный сайт: <https://optimistzdorovye.ru>

Адрес: Россия, Краснодарский край, Ейский район, ст. Должанская, коса Долгая.

заходите на наш рутюб канал фундамент здоровья, там вы найдете массу полезной информации из разных источников, которые говорят о лечении главных причин заболеваний и методах их лечения - отсканируйте QR код.

