



**ТЮРЬМА  
ДЛЯ  
ЖИРА**

# **Программа похудения Базовая 10 дней**





[tyurmazhira.ru](http://tyurmazhira.ru)  
+7 (911) 971-13-33

## Санаторий для похудения

Тюрьма для жира — это уникальное место, где похудение становится не только физическим, но и психологическим процессом.

Основной акцент делается на психотренинги, которые помогают преодолеть внутренние барьеры и формируют позитивное отношение к изменениям. В сочетании со сбалансированными программами питания, физической активностью и широким спектром косметологических услуг, направленных на снижение веса и коррекцию фигуры, вы обретаете уверенность и гармонию, делая шаги к своему преображению в уютной атмосфере природы.

# Этапы программы

1. Диагностика: выявление причин избыточного веса
2. Индивидуально подобранное диетическое питание
3. Ежедневно сильнейшие психотерапевтические тренировки

4. Нон-стоп из 34 процедур аппаратной и ручной коррекции фигуры
5. Фитнес-программа из 18 кардиотренировок





[tyurmazhira.ru](http://tyurmazhira.ru)  
+7 (911) 971-13-33

## Результаты после программы

Программа похудения решает проблемы избыточного веса и ожирения. В числе основных задач:

1. Снижение массы тела до здорового уровня;
2. Коррекция пищевого поведения, обучение принципам здорового питания;
3. Улучшение физической формы, повышение общей выносливости организма;
4. Психологическая поддержка, мотивация на пути к изменению образа жизни.

Ожидаемый эффект от программы — это не только потеря килограммов, но и улучшение общего состояния здоровья, повышение самооценки, качества жизни. Пациенты, прошедшие курс, отмечают значительное улучшение самочувствия, прилив энергии, уверенность в силах



# Состав программы

## 10 дней

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Диагностика</b>                                                        |           |
| Консультация с терапевтом                                                 | 2         |
| Консультация врача невролога                                              | 2         |
| Консультация врача психиатра                                              | 2         |
| Консультация врача косметолога                                            | 2         |
| Диагностика причин лишнего веса                                           | 1         |
| Измерение метаболизма на диагностическом комплексе FIT Mate               | 1         |
| Импедансометрия                                                           | 1         |
| Психофизиологическая диагностика                                          | 1         |
| Генетическое исследование                                                 | -         |
| <b>ИТОГО</b>                                                              | <b>12</b> |
| <b>Тренинги для быстрого запуска снижения веса</b>                        |           |
| Диетология от А до Я                                                      | +         |
| Психотехника сокращения желудка                                           | +         |
| Мотивационная доминанта (кодирование)                                     | +         |
| Активация метаболизма                                                     | +         |
| Психотехники снижения аппетита                                            | +         |
| Холотропное и дифрагмальное дыхание                                       | +         |
| Избавление от тяги к сладкому                                             | +         |
| Медитативные и гипнотические установки на устранение причин полноты       | +         |
| Аверсивная психотерапия - отвращение к вредной еде                        | +         |
| Психопрограммирование от пищевой зависимости                              | +         |
| Практика осознанного питания                                              | +         |
| Иглорефлесотерапия похудения                                              | +         |
| <b>ИТОГО</b>                                                              | <b>12</b> |
| <b>Медитация для расслабления и гармонизации эмоционального состояния</b> |           |
| Звукотерапия - эксклюзивные медитации под живой звук                      | 3         |
| Медитации для усиления мотивации для похудения                            | 2         |
| Исцеляющие медитации для позвоночника                                     | 2         |
| Медитации для снижения аппетита                                           | 1         |
| Медитации для восстановления сил                                          | 1         |
| Медитации для восстановления сна                                          | 1         |
| Медитации для повышения жизненного тонуса                                 | 1         |
| <b>ИТОГО</b>                                                              | <b>11</b> |
| <b>Спортивные тренировки</b>                                              |           |
| Индивидуальные тренировки с тренером                                      | -         |
| Скандинавская ходьба                                                      | 8         |
| Стретчинг                                                                 | 1         |
| Зумба                                                                     | 1         |
| ЛФК                                                                       | 1         |
| Суставная гимнастика                                                      | 1         |
| Йога                                                                      | 1         |

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Пилатес                                                                | 1          |
| Миофасциальный релиз                                                   | 1          |
| Здоровая спина                                                         | 1          |
| fitball                                                                | 1          |
| full body                                                              | 1          |
| <b>ИТОГО</b>                                                           | <b>18</b>  |
| <b>Процедуры для похудения</b>                                         |            |
| Прессотерапия - аппаратный лимфодренаж                                 | 8          |
| Миостимуляция - отличный фитнес без усилий                             | 1          |
| Расслабляющая лечебная ванна для оздоровления                          | 2          |
| Озоновая терапия для улучшения метаболизма и похудения                 | 3          |
| Массаж спины лечебный                                                  | 1          |
| Массаж атицеллюлитный                                                  | 1          |
| Массаж лимфодренажный ручной                                           | -          |
| Криополиз - безоперационная липосакция                                 | 2 манипулы |
| Остеопатия                                                             | 1          |
| Висцеральная терапия                                                   | -          |
| Безыгольная мезотерапия лица                                           | 2          |
| ПеркуSSIONный массаж для максимального расслабления                    | 1          |
| RF - лифтинг лица                                                      | 1          |
| Вакуумный аппаратный массаж - революционное уменьшение объемов         | 1          |
| Подтяжка кожи, устранение целлюлита на итальянском аппарате Eximia     | 1          |
| Eximia X-Slimmer - кавитация, ультрапорация и холодный лазер           | 1          |
| Дерматония тела                                                        | 1          |
| Иглофлексотерапия для активизации метаболизма и снижения аппетита      | 2          |
| Мануальная терапия                                                     | 1          |
| Парение в кедровой бочке и фитотерапия                                 | 1          |
| Андуляционная терапевтическая система                                  | 1          |
| RSL - скульптурирование                                                | 1          |
| Внутривенные инфузии: детоксикация и антиоксидантная терапия           | -          |
| Anti-age терапия - антивозрастная медицина, комплекс по показаниям     | -          |
| Прием заведующего отделением                                           | 1          |
| <b>ИТОГО</b>                                                           | <b>34</b>  |
| <b>Витамины</b>                                                        |            |
| Витаминно-минеральная терапия                                          | -          |
| Детокс-коктейль (комплексная метаболлическая терапия для детоксикации) | -          |
| Фитотерапия                                                            | +          |
| <b>ИТОГО</b>                                                           | <b>1</b>   |
| <b>Сопровождение</b>                                                   |            |
| Курация персональная                                                   | -          |
| Курация групповая                                                      | 2          |
| <b>ИТОГО</b>                                                           | <b>1</b>   |



[tyurmazhira.ru](http://tyurmazhira.ru)  
+7 (911) 971-13-33

## Стандарт Single

Двухместный номер для комфортного проживания. Современный ремонт, наличие всех необходимых удобств. Вид на лесопарковую зону.  
Площадь 15 м<sup>2</sup>

### Оснащение

- двухспальная кровать с ортопедическим матрасом
- прикроватная тумба
- настенные светильники
- прикроватные розетки
- кондиционер
- открытый гардероб
- открытая система хранения
- полы кварц винил
- окна с видом на парковую зону
- рулонная штора день-ночь



### Совмещенная ванная комната с душем;

- фен
- зеркало
- халат, тапочки и набор полотенец из гипоаллергенного хлопка
- средства личной гигиены
- подогрев полов в ванных комнатах (на 1 этаже)



[tyurmazhira.ru](http://tyurmazhira.ru)  
+7 (911) 971-13-33

## Стандарт Twin или Double

**Двухместный номер с возможностью выбора:  
двуспальная кровать/две односпальные  
кровати с ортопедическим матрасом для  
комфортного проживания. Современный  
ремонт, наличие всех необходимых удобств.**

**Вид на лесопарковую зону.**

**Площадь 15 м<sup>2</sup>**

### Оснащение

- двухспальная кровать/две односпальные кровати с ортопедическим матрасом
- прикроватная тумба
- настенные светильники
- прикроватные розетки
- кондиционер
- открытый гардероб
- открытая система хранения
- полы кварц винил
- окна с видом на парковую зону
- рулонная штора день-ночь



### Совмещенная ванная комната с душем;

- фен
- зеркало
- халат, тапочки и набор полотенец из гипоаллергенного хлопка
- средства личной гигиены
- подогрев полов в ванных комнатах (на 1 этаже)

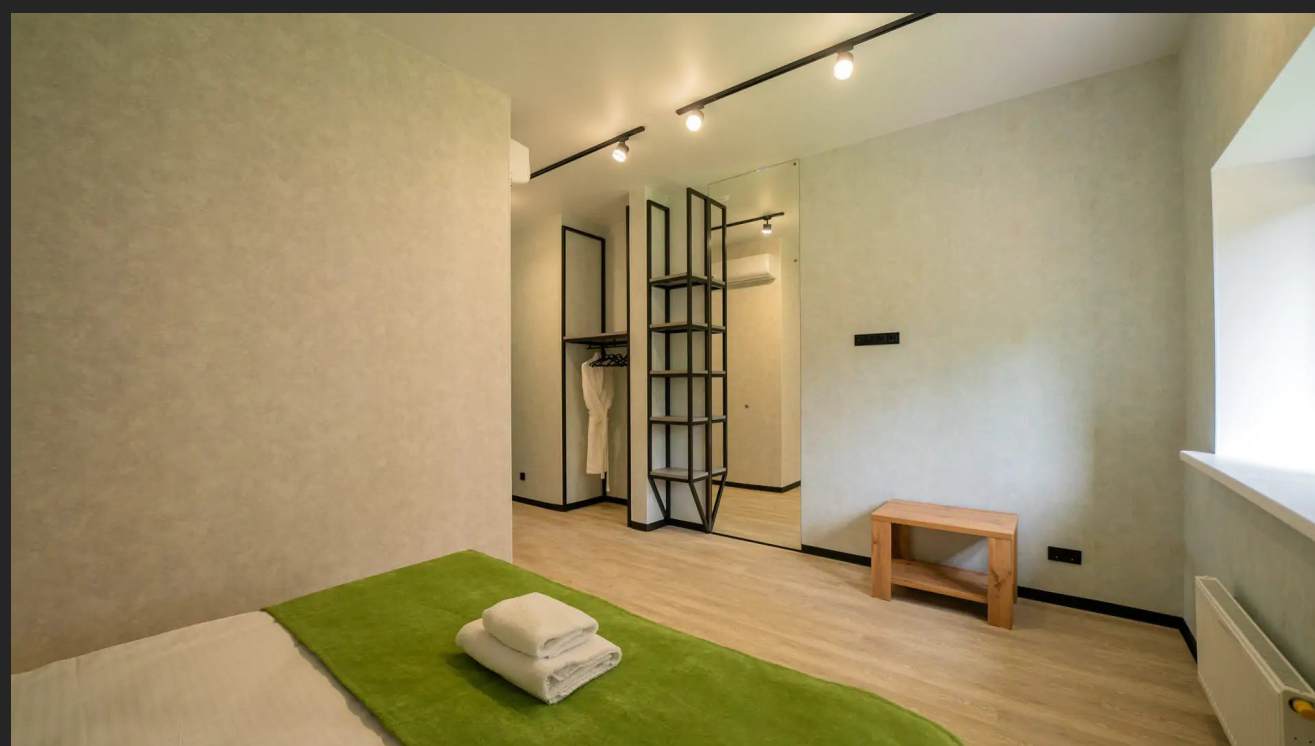
## Улучшенный ( Superior room) Double или Twin

Современный ремонт, наличие всех  
необходимых удобств. Вид на  
лесопарковую зону.

Площадь 25 м<sup>2</sup>

### Оснащение

- двухспальная кровать (возможна установка дополнительного места);
- прикроватная тумба;
- настенные светильники;
- прикроватные розетки;
- кондиционер;
- открытый гардероб;
- открытая система хранения;
- полы кварц винил
- окна с видом на парковую зону
- рулонная штора день-ночь;



Совмещенная ванная комната с душем;  
фен;  
зеркало;  
халат, тапочки и набор полотенец из  
гипоаллергенного хлопка;  
средства личной гигиены;  
подогрев полов в ванных комнатах (на 1 этаже)



## Индивидуальный дом с собственной террасой и участком перед домом.

Индивидуальный отдельно стоящий дом с собственной террасой и участком перед домом.

Панорамное остекление, вид на лес, закрытая территория  
Современный ремонт, наличие всех необходимых удобств.



4 дома по 31,5 м<sup>2</sup>,  
проживание 1 или 2  
человека (одна большая  
кровать)

5-й дом 45.6 м<sup>2</sup>,  
проживание 1-3  
человека (одна  
большая кровать и  
дополнительное место)

В доме:

- кровать 160 см
- 2 прикроватные тумбы
- Система хранения одежды открытого типа
- Чайная станция
- СУ- душ, раковина, унитаз, одноразовые средства личной гигиены
- Шторы блэкаут
- Террасная мебель





[tyurmazhira.ru](http://tyurmazhira.ru)  
+7 (911) 971-13-33



- Глубь соснового леса в окружении различных водоемов
- Широкий спектр косметологических услуг, направленных на снижение веса и коррекцию фигуры
- Сеть дорожек для занятия скандинавской ходьбой
- Уличная спортивная площадка

- Индивидуально подобранное диетическое питание
- Высококвалифицированные специалисты
- Психологическая помощь

**Одноместное размещение: 193 000 ₽**

**Двухместное размещение: 169 000 ₽**





[tyurmazhira.ru](http://tyurmazhira.ru)  
+7 (911) 971-13-33



Санаторий для похудения №1  
“Тюрьма для жира” расположен в самом чистом экологическом районе Ленинградской области, в окружении хвойного леса, северных рек и озер. Тишина, свежий воздух, красивейшие виды - все это помогает настроиться на перезагрузку, отдохнуть телом и душой и оздоровиться. Именно здесь вы найдете свое место силы! Санаторий "Тюрьма для жира" - это место, созданное специально для Вас!

**Сделайте свой первый шаг к своему преображению!**

Ленинградская обл., с.п.  
Куйвозовское, ул. Приречная, 4Б

+7 (911) 971-13-33

[bron@tyurmazhira.ru](mailto:bron@tyurmazhira.ru)