



**ТЮРЬМА
ДЛЯ
ЖИРА**

Программа похудения 7 дней





tyurmazhira.ru
+7 (911) 971-13-33

Санаторий для похудения

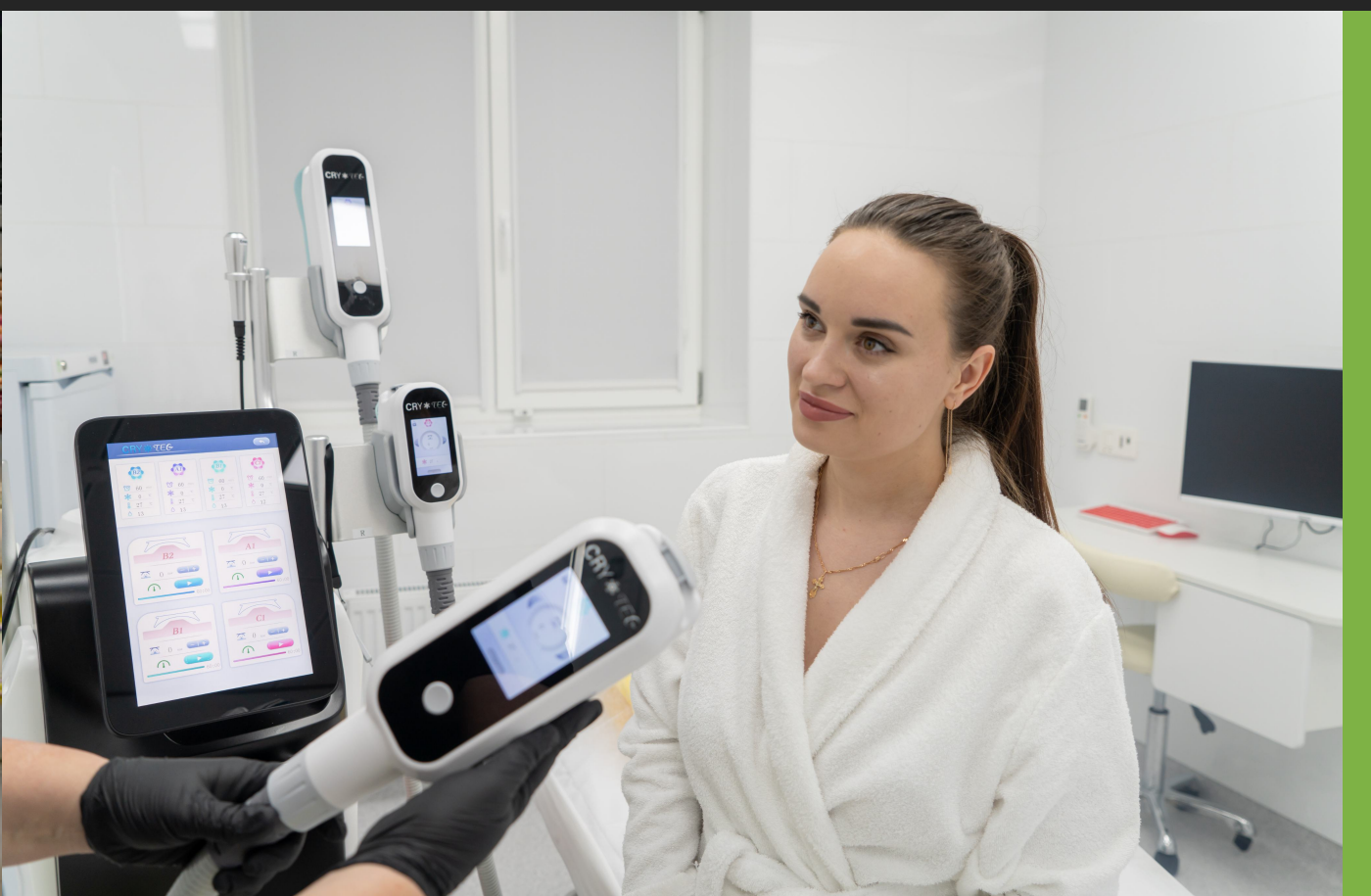
Тюрьма для жира — это уникальное место, где похудение становится не только физическим, но и психологическим процессом.

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 24 процедур аппаратной и ручной коррекции фигуры
5. Фитнес-программа из 13 кардиотренировок





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

7 дней

Диагностика	
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	-
ИТОГО	12
Тренинги для быстрого запуска снижения веса	
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	-
ИТОГО	10
Медитация для расслабления и гармонизации эмоционального состояния	
Звукотерапия - эксклюзивные медитации под живой звук	2
Медитации для усиления мотивации для похудения	1
Исцеляющие медитации для позвоночника	1
Медитации для снижения аппетита	1
Медитации для восстановления сил	1
Медитации для восстановления сна	1
Медитации для повышения жизненного тонуса	1
ИТОГО	8
Спортивные тренировки	
Индивидуальные тренировки с тренером	-
Скандинавская ходьба	5
Стретчинг	2
Зумба	2
ЛФК	2
Суставная гимнастика	1
Йога	1

Пилатес	-
Миофасциальный релиз	-
Здоровая спина	-
fitball	-
full body	-
ИТОГО	13
Процедуры для похудения	
Прессотерапия - аппаратный лимфодренаж	5
Миостимуляция - отличный фитнес без усилий	2
Расслабляющая лечебная ванна для оздоровления	1
Озоновая терапия для улучшения метаболизма и похудения	2
Массаж спины лечебный	1
Массаж атицеллюлитный	1
Массаж лимфодренажный ручной	-
Криополиз - безоперационная липосакция	2 манипулы
Остеопатия	1
Висцеральная терапия	-
Безыгольная мезотерапия лица	1
ПеркуSSIONный массаж для максимального расслабления	1
RF - лифтинг лица	-
Вакуумный аппаратный массаж - революционное уменьшение объемов	-
Подтяжка кожи, устранение целлюлита на итальянском аппарате Eximia	-
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	-
ИТОГО	24
Витамины	
Витаминно-минеральная терапия	-
Детокс-коктейль (комплексная метаболлическая терапия для детоксикации)	-
Фитотерапия	+
ИТОГО	1
Сопровождение	
Курация персональная	-
Курация групповая	1
ИТОГО	1



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 м²

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
+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 м²

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)



tyurmazhira.ru
+7 (911) 971-13-33

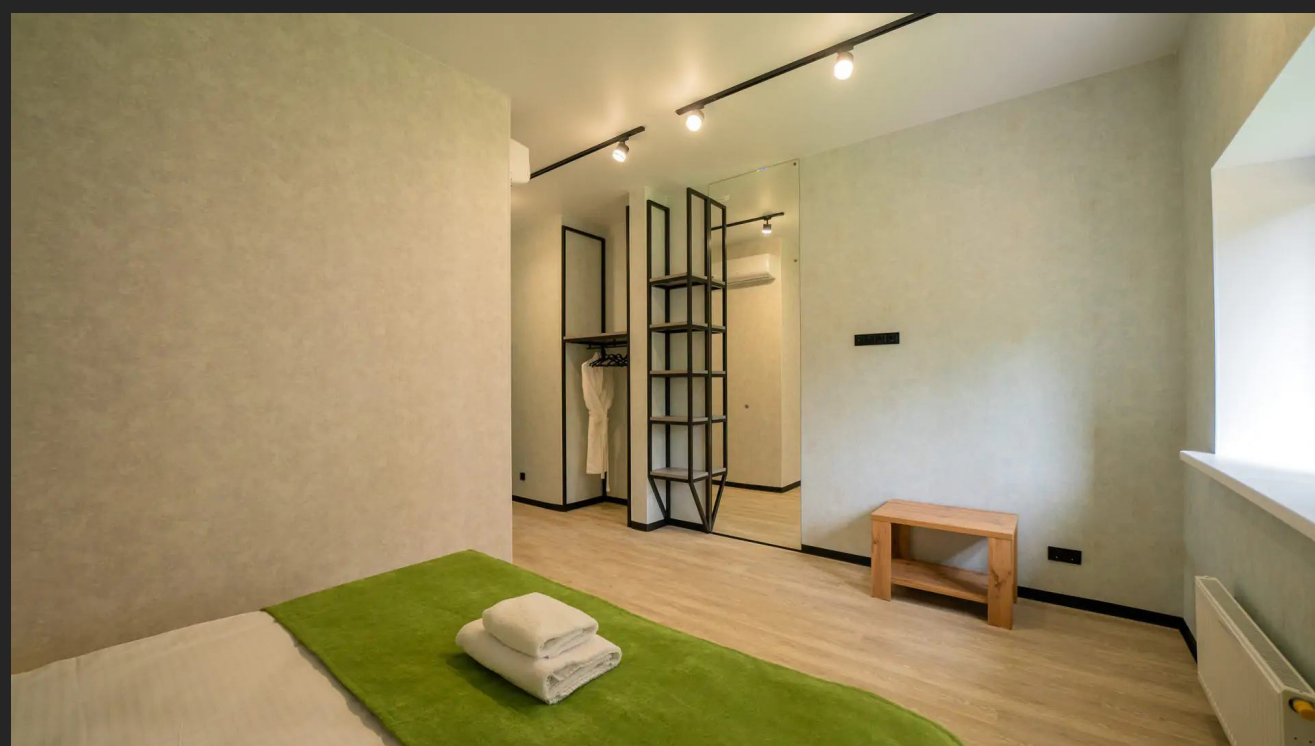
Улучшенный (Superior room) Double или Twin

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

Площадь 25 м²

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 м²,
проживание 1 или 2
человека (одна большая
кровать)

5-й дом 45.6 м²,
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
+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: 155 100 ₽

Двухместное размещение: 138 300 ₽





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