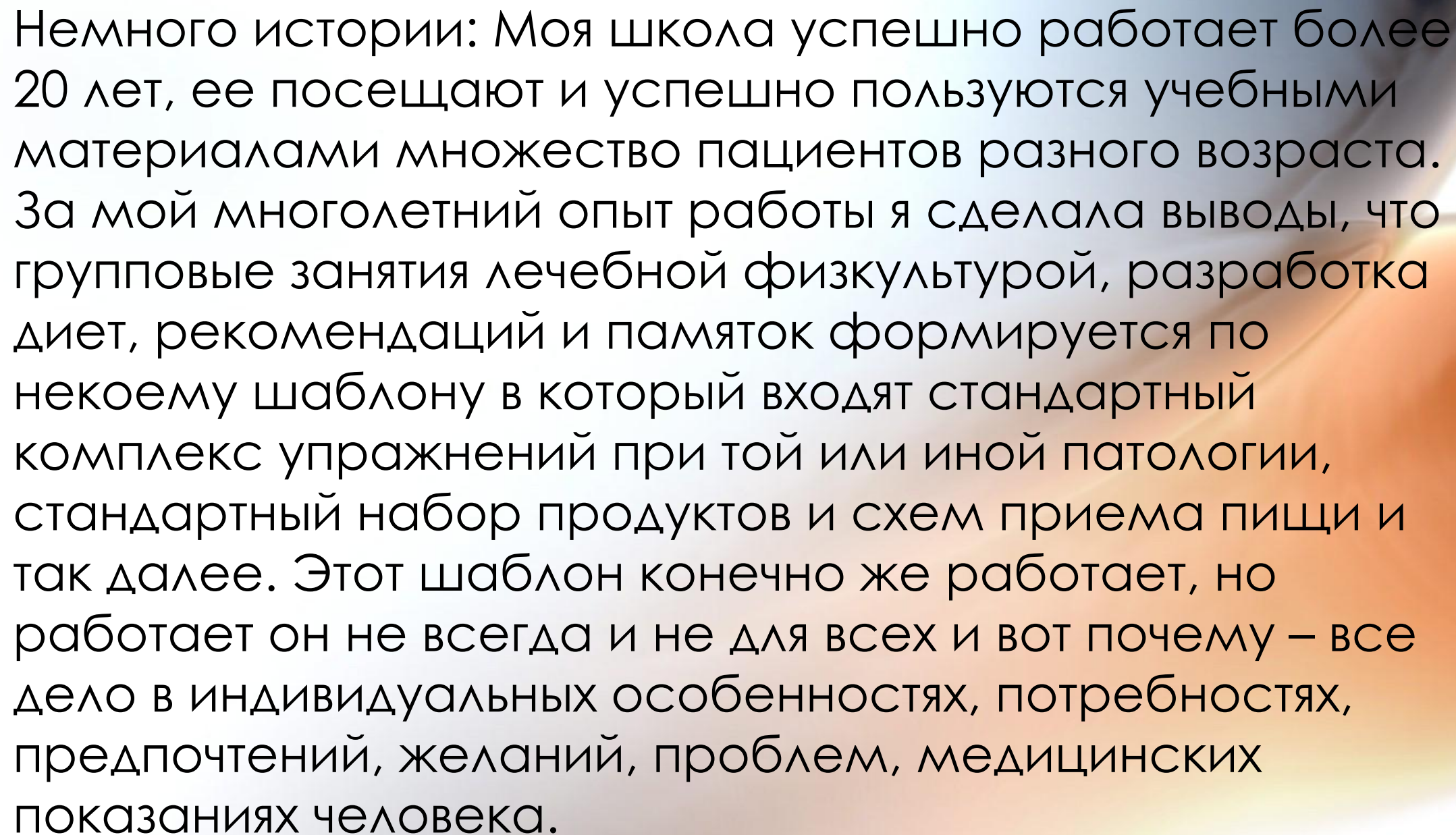




Школа «ЗДОРОВЬЕ»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
программа коррекции и
реабилитации теперь
ДОСТУПНА КАЖДОМУ



Немного истории: Моя школа успешно работает более 20 лет, ее посещают и успешно пользуются учебными материалами множество пациентов разного возраста. За мой многолетний опыт работы я сделала выводы, что групповые занятия лечебной физкультурой, разработка диет, рекомендаций и памяток формируется по некоему шаблону в который входят стандартный комплекс упражнений при той или иной патологии, стандартный набор продуктов и схем приема пищи и так далее. Этот шаблон конечно же работает, но работает он не всегда и не для всех и вот почему – все дело в индивидуальных особенностях, потребностях, предпочтений, желаний, проблем, медицинских показаниях человека.

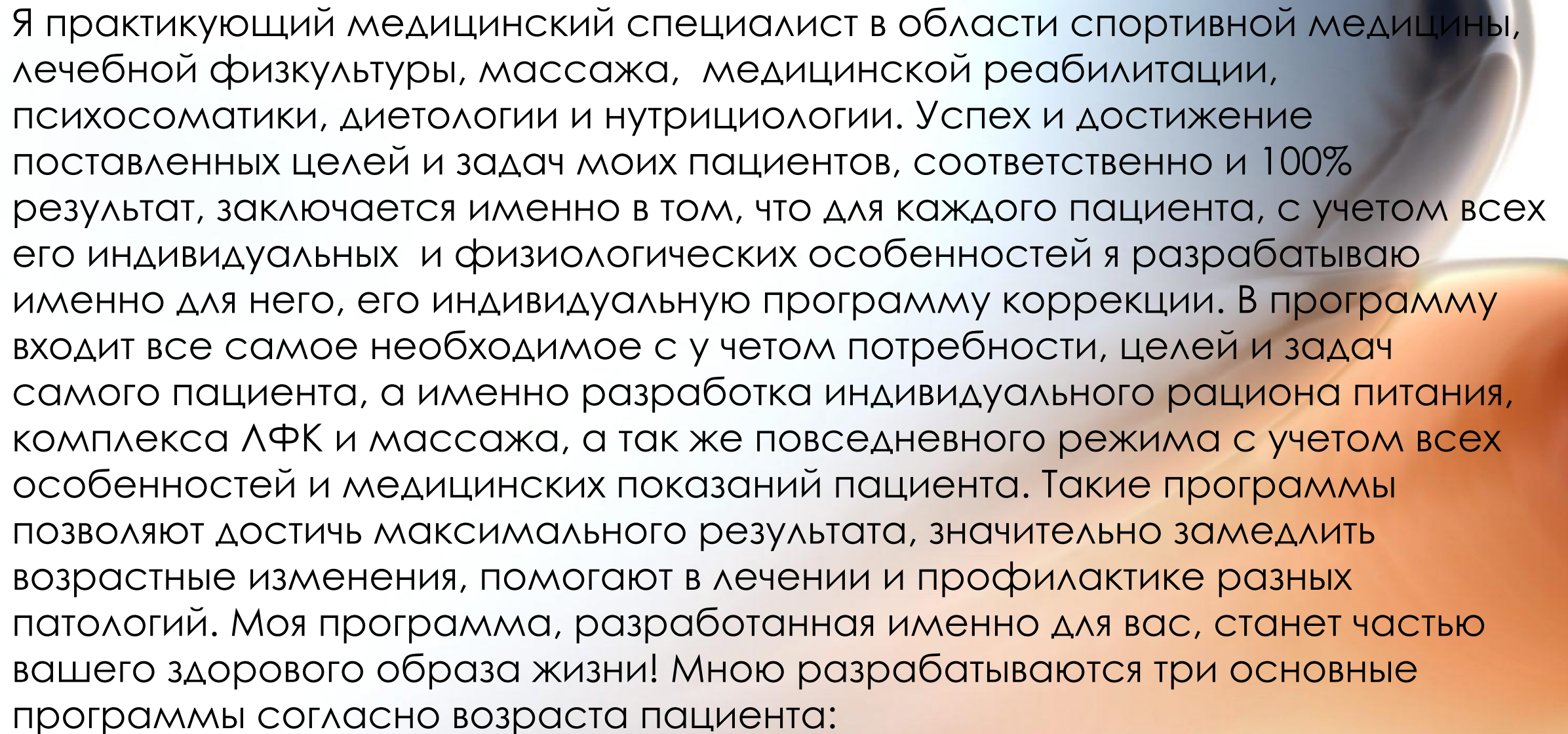
Все мы разные, у каждого из нас организм работает по своей индивидуальной схеме:

- по своему реагирует на болезнь и по своему с ней пытается справиться;

- по своему реагирует на стресс, на психоэмоциональные нагрузки;

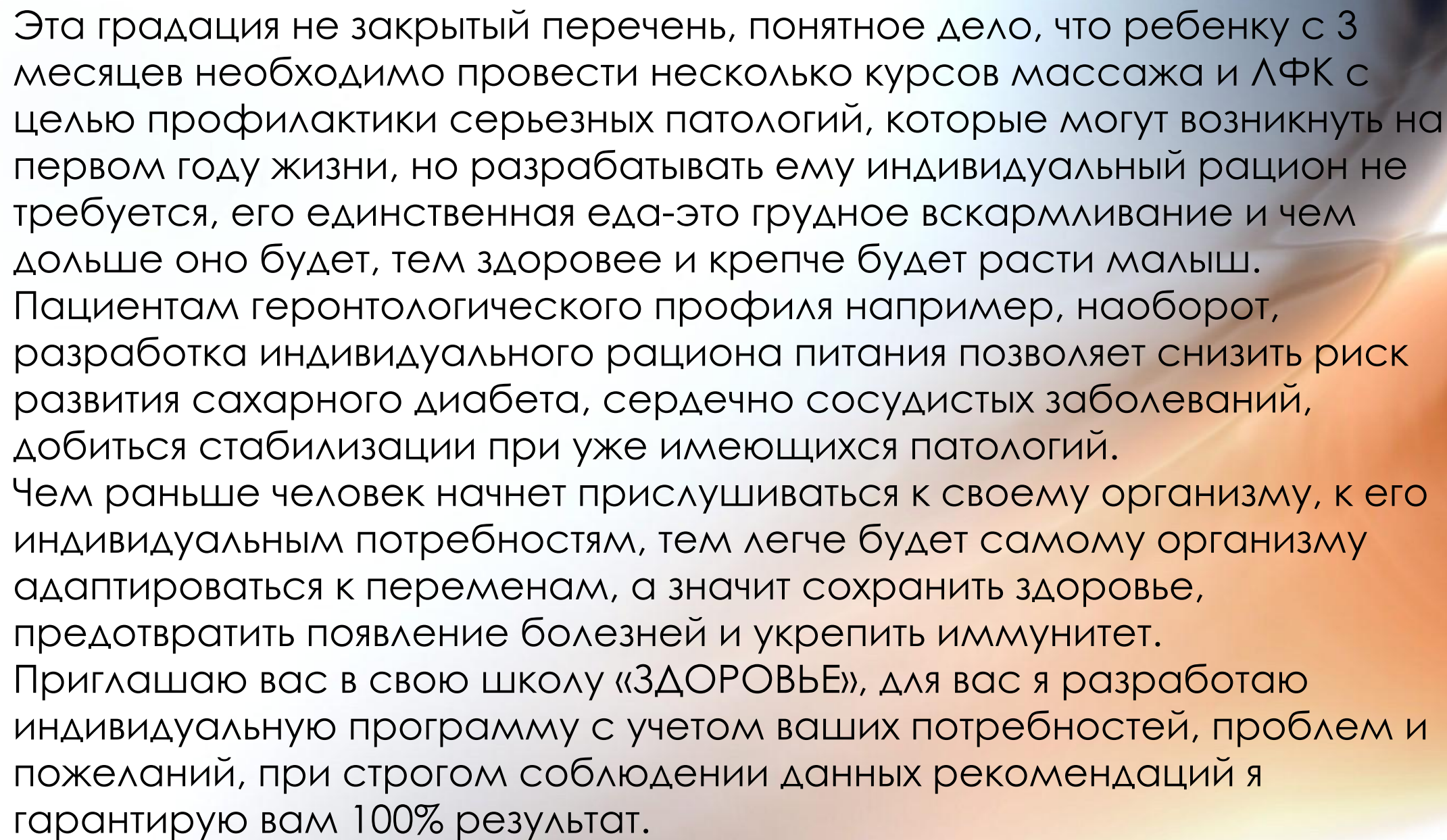
- по своему реагирует на физические нагрузки;

- по своему реагирует на предложенные шаблонные диеты, иногда полностью отвергает тот или иной вариант, а мы не чувствуем этого протеста и продолжаем дальше насильно навязывать ему эту диету в итоге-стресс, организм напуган, он боится, что его опять подвергнут этому испытанию и как результат в кратчайшие сроки пополняет свои запасы. Меня часто спрашивают: «Почему, как только я заканчиваю «сидеть» на диете, я в считанные дни опять набираю свой прежний вес, а то и гораздо больше?» Ну ответ на этот вопрос, вы уже поняли, описан выше.



Я практикующий медицинский специалист в области спортивной медицины, лечебной физкультуры, массажа, медицинской реабилитации, психосоматики, диетологии и нутрициологии. Успех и достижение поставленных целей и задач моих пациентов, соответственно и 100% результат, заключается именно в том, что для каждого пациента, с учетом всех его индивидуальных и физиологических особенностей я разрабатываю именно для него, его индивидуальную программу коррекции. В программу входит все самое необходимое с учетом потребности, целей и задач самого пациента, а именно разработка индивидуального рациона питания, комплекса ЛФК и массажа, а так же повседневного режима с учетом всех особенностей и медицинских показаний пациента. Такие программы позволяют достичь максимального результата, значительно замедлить возрастные изменения, помогают в лечении и профилактике разных патологий. Моя программа, разработанная именно для вас, станет частью вашего здорового образа жизни! Мною разрабатываются три основные программы согласно возраста пациента:

- от 5 до 18 лет;
- от 18 до 55 лет;
- от 55 до 80 лет.



Эта градация не закрытый перечень, понятное дело, что ребенку с 3 месяцев необходимо провести несколько курсов массажа и ЛФК с целью профилактики серьезных патологий, которые могут возникнуть на первом году жизни, но разрабатывать ему индивидуальный рацион не требуется, его единственная еда-это грудное вскармливание и чем дольше оно будет, тем здоровее и крепче будет расти малыш. Пациентам геронтологического профиля например, наоборот, разработка индивидуального рациона питания позволяет снизить риск развития сахарного диабета, сердечно сосудистых заболеваний, добиться стабилизации при уже имеющихся патологий.

Чем раньше человек начнет прислушиваться к своему организму, к его индивидуальным потребностям, тем легче будет самому организму адаптироваться к переменам, а значит сохранить здоровье, предотвратить появление болезней и укрепить иммунитет.

Приглашаю вас в свою школу «ЗДОРОВЬЕ», для вас я разработаю индивидуальную программу с учетом ваших потребностей, проблем и желаний, при строгом соблюдении данных рекомендаций я гарантирую вам 100% результат.