



ПРОГРАММЫ ПО УХОДУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ И ЦЕНЫ НА ПРОЖИВАНИЕ
2022

Программы по уходу за здоровьем

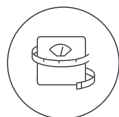
Программы SHA Wellness Clinic нацелены на то, чтобы помочь вам достичь и сохранить оптимальное состояние здоровья и благополучия при помощи глобального комплексного подхода к здоровью, который сочетает в себе проверенные и эффективные дисциплины как научной, так и холистической медицины, с особым вниманием к здоровому и сбалансированному, а также привлекательному на вид питанию.

Независимо от выбора программы, вы получите широкий спектр процедур и консультаций согласно вашим потребностям и целям, которые наряду с целым рядом активных мероприятий помогут вам достичь лучшей версии самого себя.

Практика SHA явно обусловлена образовательным подходом, который позволит включить в повседневную жизнь здоровые привычки, способствующие дальнейшему процессу улучшения состояния здоровья, благополучия и жизненной силы, который начнется во время вашего пребывания у нас.

Условные обозначения в содержании программ:

- | | |
|---|--|
| ✓ | услуга включена в программу |
| - | процедура/услуга не включена в программу |



Оптимальный вес

Продолжительность
7, 14 и 21 дней



Расширенный детокс

Продолжительность
7, 14 и 21 дней



Интенсив

Оптимальный вес и Расширенный детокс

Продолжительность
7 и 14 дней



Здоровое старение

Мужчина / женщина

Продолжительность
7 и 14 дней



Восстановление баланса

Продолжительность
4, 7 и 14 дней

Оптимальный вес

Здоровое регулирование метаболизма с долговременным эффектом



Цели

- Добиться оптимального веса здоровым, прогрессивным и сбалансированным способом под строгим медицинским контролем и наблюдением диетологов.
- Продолжить процесс приближения веса к идеальному по возвращении домой благодаря методикам здоровым привычкам, приобретенным в SHA, чтобы избежать эффекта рикошета.

Рекомендуется для:

- Людей, страдающих избыточным весом и ожирением, которые желают улучшить состояние здоровья.
- Людей, которые не страдают ожирением или значительным избыточным весом, но хотят сбросить несколько килограммов, чтобы войти в форму или улучшить внешний вид.
- Людей с весом ниже рекомендуемого для их телосложения, которые хотят набрать несколько килограммов, чтобы улучшить свой внешний вид или общее состояние здоровья.

Методика

Задачей команды специалистов, ведущих постоянное наблюдение, является доведение веса пациента до идеального в соответствии с его телосложением, метаболизмом и профилем. Этого можно добиться с помощью:

- Персонализированного плана питания и ухода за здоровьем.
- Контроля за весом и наблюдения за изменениями веса и состава тела.
- Физических упражнений на индивидуальных персонализированных тренировках, а также групповых занятиях.
- Натуральной терапии и технологичных процедур, действие которых направлено на снижение массы тела.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых привычек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

7 дней

Активация метаболизма

Вы начинаете ощущать изменения в состоянии здоровья и активацию жизненных сил. Предназначено для тех, у кого есть всего 7 дней, чтобы получить результаты.

14 дней

Значимые результаты

Рекомендуемое время для получения результатов и заметных физических изменений, всегда в зависимости от профиля пациента. Общее улучшение состояния здоровья.

21 день

Закрепление привычек

Более ощутимые результаты. Закрепляются освоенные привычки, а также достигнутые цели, чтобы изменения сохранились со временем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	7 дней	14 дней	21 дней
Медосмотр	1	1	1
Диагностика (полная оценка состояния здоровья при помощи передовых технологий)	1	1	1
Сканирование всего тела в начале и в конце программы	1	1	1
Клинический анализ в начале программы	1	1	1
Клинический анализ в конце программы	-	1	1
Базовый гормональный профиль	-	1	1
Тест на дисбактериоз кишечника	-	-	1
Общая медицинская консультация в начале и в конце программы	1	1	1
Консультация специалиста по ревитализационной медицине*	1	1	1
Консультация специалиста по регенеративной медицине*	1	1	1
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	1	1	1
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1	1
Витаминный комплекс Be Slim от SHA	1	1	1
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ			
Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1	1	1
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Сеанс осознанного питания	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	2	3
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	1	1
Групповой мастер-класс здоровой кухни в The Chef's Studio	-	1	2
НАТУРОТЕРАПИЯ			
Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или электромагнитной тепловой лампы (по назначению)	1	1	1
Сеанс традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача	1	2	3
Сеанс гидроклоноотерапии	2	3	4
ВЕЛНЕС			
Подводная терапия	3	4	5
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba для тела или Icoone	2	3	3
Процедура гидроэнергетического детокса, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	1	2	3
Лимфатический дренаж или антицеллюлитный массаж в соответствии с вашими потребностями	1	2	2
Сеанс криотерапии	1	2	2
Обертывания для тела «Shrinking Violet»	1	1	2
Сеанс криотерапии	1	2	3
Процедура для тела «Slim & Fit»	-	1	1
Талассотерапия для тела SHA	-	1	1
Сеанс «Vela Shape», 1 зона	-	-	1

*Бесплатная консультация, не включена в цену программы

ВЕЛНЕС	7 дней	14 дней	21 дней
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓	✓
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОСПОСОБНОСТЬ			
Функциональная оценка у персонального тренера	1	1	1
Персональная тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	4	7	10
Групповая тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	2	2	3
Тренировка на свежем воздухе (продолжительностью 2 часа)	-	1	2
АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ			
Доступ к бесплатным групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т.д.	✓	✓	✓

7 дней	14 дней	21 дней
3 900 €	6 800 €	9 600 €



Расширенный детокс

Глубокое очищение организма



Цели

- Очищение организма от накопленных в печени и пищеварительной системе токсинов — результата неправильного питания и внешних загрязняющих факторов.
- Определение уровня оксидативного стресса в организме с помощью специфических тестов, чтобы предпринять меры для его нейтрализации.
- Освоение новых навыков здорового питания, которые обеспечат оптимальную работу естественных механизмов самоочистки.

Рекомендуется для:

- Людей с вредными привычками, такими как избыточное употребление кофе, спиртных напитков и медикаментов, табакокурение, неправильное питание и т.д.
- Людей, подверженных высокому уровню стресса и/или загрязнения.
- Людей, организм которых физиологически не в состоянии полноценно справляться с функцией выведения токсинов.

Методика

Задачей команды специалистов, ведущих постоянное наблюдение, является очищение организма от шлаков и токсинов. Этого можно добиться с помощью:

- Персонализированного плана питания и ухода за здоровьем.
- Методов натуротерапии, медицинских лечебных процедур и соответствующе подобранных биологически активных добавок, специально направленных на выведение шлаков и стимуляцию естественных механизмов очищения.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых привычек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

7 дней

Начальная стадия очищения

Начинают ощущаться изменения, присущие процессу выведения шлаков.

14 дней

Усиленное очищение

Более очевидные результаты, особенно с точки зрения уровня энергии и жизненных сил. Усиливаются естественные механизмы выведения токсинов.

21 дней

Глубокое восстановление

Четко заметные результаты: легкость, энергия, ясность ума и общее благополучие. Закрепляются освоенные привычки, чтобы изменения сохранились со временем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	7 дней	14 дней	21 дней
Медосмотр	1	1	1
Диагностика (полная оценка состояния здоровья при помощи передовых технологий)	1	1	1
Клинический анализ в начале программы	1	1	1
Клинический анализ в конце программы	-	1	1
Оxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	1	1
Оценка метаболической системы	-	-	1
Общая медицинская консультация в начале и в конце программы	1	1	1
Консультация с экспертом в области здорового старения	1	1	1
Внутривенный детокс для печени	-	1	2
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	1	1
Внутрикишечная озонотерапия	-	2	3
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	1	1	1
Витаминная добавка SHA Detox	1	1	1
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ			
Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1	1	1
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	2	2
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	1	1
Групповой мастер-класс здоровой кухни в The Chef's Studio	1	1	1
НАТУРОТЕРАПИЯ			
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление схемы электромагнитных полей в начале и в конце программы	1	1	1
Процедура традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача: сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или электромагнитной тепловой лампы	2	3	5
Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	2	3	3
Сеанс гидроклоноотерапии	2	3	3
Сеанс остеопатии	-	1	1
ВЕЛНЕС			
Детокс-терапия SHA	3	5	5
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	3	5	5
Сеанс криотерапии	2	2	3
Лимфодренажный массаж	1	2	2

ВЕЛНЕС	7 дней	14 дней	21 дней
Талассотерапия для тела SHA	-	1	1
Процедура для лица Detox premium	-	1	1
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba или Isoone	-	-	3
Дренаж для тела SHA	-	-	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓	✓
ТЕЛО И РАЗУМ			
Сеанс техники пранаяма для оксигенации органов, задействованных в процессе очищения	-	1	2
АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ			
Доступ к бесплатным групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т.д.	✓	✓	✓

7 дней	14 дней	21 дней
3 900 €	6 800 €	9 600 €



ИНТЕНСИВ | Оптимальный вес и Расширенный детокс

Идеальное сочетание для всестороннего благополучия



Цели

- Стимулировать восстановительный процесс путем комбинирования двух важных подходов: достижение идеального веса в здоровом ритме и одновременное очищение и детоксикация организма для оптимального состояния здоровья.
- Определение уровня оксидативного стресса в организме с помощью специфических тестов, чтобы предпринять меры для его нейтрализации.
- Освоение новых навыков здорового питания, которые обеспечат оптимальную работу естественных механизмов самоочищения и достижение идеального веса с долговременным эффектом.

Рекомендуется для:

- Людей с вредными привычками в питании; тем, кто страдает от недостаточного или избыточного веса, а также тем, кто подвержен высоким уровням стресса или загрязнения.
- Подходит тем, кто хочет значительно улучшить свое состояние здоровья за короткий промежуток времени.

Методика

Задачей команды специалистов, ведущих постоянное наблюдение, является снижение или увеличение веса пациента (в зависимости от обстоятельств) в соответствии с его телосложением, метаболизмом и профилем, а также очищение организма. Этого можно добиться с помощью:

- Персонализированного плана питания и ухода за здоровьем.
- Строгого контроля за весом и составом тела.
- Интенсивной физической нагрузки на индивидуально составленных тренировках.
- Методов натуротерапии и технологичных процедур, направленных на обеспечение оптимальной массы тела и выведение токсинов из организма.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых привычек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

7 дней

Очищение и первичная активация

Первые признаки процесса очищения и корректировки массы тела. Уже ощутимые результаты.

14 дней

Очищение со значимыми результатами

Более очевидные и ощутимые результаты. Восстанавливается хорошее самочувствие и энергия, закрепляются новые привычки во избежание эффекта рикошета.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	7 дней	14 дней
Медосмотр	1	1
Диагностика (полная оценка состояния здоровья при помощи передовых технологий)	1	1
Сканирование всего тела в начале и в конце программы	1	1
Клинический анализ в начале программы	1	1
Клинический анализ в конце программы	-	1
Охуtest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	1
Базовый гормональный профиль	-	1
Общая медицинская консультация в начале и в конце программы	1	1
Консультация с экспертом в области здорового старения	1	1
Внутривенный детокс для печени	-	1
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	1
Процедура внутривенной озонотерапии GAN	2	3
Консультация специалиста по регенеративной медицине*	1	1
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	1	1
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1
Витаминный крмплекс Be Slim или SHA Detox	1	1
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ		
Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1	1
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	2
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	1
Групповой мастер-класс здоровой кухни в The Chef's Studio	1	1
НАТУРОТЕРАПИЯ		
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление схемы электромагнитных полей	1	1
Процедура традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача: сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или электромагнитной тепловой лампы	2	3
Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	2	3
Сеанс гидроклоноотерапии	2	3
ВЕЛНЕС		
Детокс-терапия SHA	2	3
Подводная терапия	1	3
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	2	4
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba или Isoone	2	3
Обертывания для тела «Shrinking Violet»	1	2
Процедура для тела «Slim & Fit»	1	1

*Бесплатная консультация, не включена в цену программы

ВЕЛНЕС	7 дней	14 дней
Сеанс «Vela Shape», 1 зона	1	1
Сеанс криотерапии	2	3
Сеанс криотерапии	1	3
Лимфодренажный массаж	1	2
Процедура для лица Detox premium	-	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битормический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓
ТЕЛО И РАЗУМ		
Занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно вашим потребностям: йога, медитация, осознанность или техники пранаяма	-	1
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ		
Функциональная оценка у персонального тренера	1	1
Персональная тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	1	3
Групповая тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	2	2
АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ		
Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.	✓	✓
	7 дней	14 дней
	5 300 €	8 900 €



Здоровое старение

Замедлить ход биологических часов, чтобы сделать жизнь более долгой и полноценной



Цели

- Оптимизация состояния здоровья с уменьшением или замедлением проявления признаков старения.
- Определение показателей биологического возраста, разницы с хронологическим возрастом и факторов, которые могут негативно повлиять на качество жизни.
- Усиление эффекта с помощью сочетания методов натуральной терапии, восточной медицины, питания и последних достижений медицины в области диагностики и лечения.
- Освоение новых здоровых привычек, которые обеспечат оптимальное состояние здоровья и хорошее самочувствие.

Рекомендуется для:

- Людей, которые хотят улучшить свой внешний вид и поднять жизненный тонус.
- Людей, у которых в силу генетических факторов, вредных привычек или патологических процессов биологический возраст превышает хронологический, и которые хотят замедлить ход биологических часов с помощью глобального подхода.
- Тем, кто начинает ощущать появление определенных проблем со здоровьем, вызванных естественным процессом старения, и кто хочет получить знания и освоить методики, а также принципы питания и приема биологически активных добавок, позволяющие замедлить процесс.

Методика

Чтобы взять под контроль процесс и постараться повернуть вспять ход биологического нарушения, назначаются медицинские консультации со специалистами в таких областях, как генетика и противовозрастная медицина, эстетика, регенеративная медицина, когнитивная стимуляция, ревитализационная медицина, энергетическое здоровье и т.д. Кроме этого, назначается прием специфических биологически активных добавок.

- Определение биологического возраста, уровня оксидативного стресса, а также других параметров с помощью различных клинических анализов и диагностических исследований.
- Персонализированного плана питания и ухода за здоровьем.
- Комплексы физических упражнений с персональным тренером и сеансы дисциплин для тела и разума.
- Натуротерапия и лечение с помощью медицинских и/или технологичных процедур.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых привычек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

7 дней

Существенное преобразование

Начинают ощущаться явные изменения во внешности и в общем состоянии здоровья.

14 дней

Хорошее самочувствие и комплексная профилактика

Оптимальные и более заметные результаты с точки зрения физического и эмоционального здоровья. Закрепление освоенных навыков и достигнутых целей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

КЛИНИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ	7 дней	14 дней		
Составление биологического профиля Healthy Ageing (Здоровое старение): полный персонализированный анализ, включающий 88 ключевых параметров, которые позволяют понять процессы преждевременного старения. В обследование также входят развернутый гематологический анализ, биохимия, ревматоидные и гормональные факторы, исследование признаков дефицита, иммунологических показателей, риска возникновения сосудистых осложнений и т.д.	1	1	Human Tescar — физиотерапевтическая процедура на базе высоких технологий	- 1
Oxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	1	Внутривенный детокс для печени	- 1
Тест на дисбактериоз кишечника	-	1	Сеанс озонотерапии кишечника	- 2
			Сеанс биологической обратной связи	- 2
ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ			ДОБАВКИ	7 дней 14 дней
Спирометрия	1	1	Курс одной из биологически активных добавок по выбору: Immun'Age (экстракт из ферментированной папайи FPP для профилактики оксидативного стресса и укрепления иммунной системы) либо курс препарата NADH для повышения энергии и клеточной регенерации, либо антивозрастная добавка в соответствии с индивидуальными показаниями	1 1
Электрокардиограмма	1	1	Курс витаминного комплекса SHA Younger Skin	1 1
Ортопантомография	1	1	Курс витаминного комплекса Berberina Gold	1 1
Обследование сна (диагностика ночного сна с помощью полисомнографа)	1	1	ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	
Костная денситометрия всего тела	1	1	Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1 1
Измерение длины теломеров	-	1	План питания, адаптированный к вашим потребностям	1 1
МЕДИЦИНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ			Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1 1
Медосмотр	1	1	Контроль питания в течение всего срока пребывания	1 1
Диагностика (полная оценка состояния здоровья при помощи передовых технологий)	1	1	Персонализированный план ухода за здоровьем	1 1
Консультация со специалистом по здоровому старению в начале и в конце программы	1	1	НАТУРОТЕРАПИЯ	
Нейрокогнитивная диагностика	1	1	Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление схемы электромагнитных полей	1 1
Консультация специалиста по регенеративной медицине	1	1	Сеанс традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача	2 4
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	1	Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	2 4
Консультация кардиолога	1	1	Сеанс гидроколонотерапии	2 3
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	1	1	ВЕЛНЕС	
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1	Сеанс традиционного массажа или восточной терапии в соответствии с вашими потребностями: глубокий массаж тканей, массаж головы и шеи, расслабляющий массаж или шиацу	1 3
Консультация по вопросам полового здоровья	1	1	Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba или Isoope	1 3
Онлайн-консультация со специалистом по здоровому старению для последующего контроля	1	1	Водная процедура или сеанс гидротерапии в соответствии с вашими потребностями: подводная терапия, гидроэнергетическое детокс-восстановление, ватсу или массаж головы и шеи в воде	1 2
МЕДИЦИНСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ				
Сеанс внутривенной озонотерапии GAN	2	3		
Биостимуляция Four Seasons	1	1		
Комплексная чистка зубов	1	1		

ВЕЛНЕС	7 дней	14 дней
Уход за лицом Foaming Enzyme	1	-
Уход за лицом Ageless Youth	-	1
Indiba для лица	-	1
Процедура для волос SHA	1	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓
ТЕЛО И РАЗУМ		
Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно вашим потребностям: йога, медитация, осознанность или пранаяма	1	2
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ		
Функциональная оценка у персонального тренера	1	1
Персональная тренировка, которая может включать одно из следующих занятий в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, бодитон, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HITT) или пилатес на мате	2	4
АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ		
Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.	✓	✓

ПРОЦЕДУРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ ЛЮБОГО ПОЛА

Процесс старения у мужчин и женщин происходит по-разному. Поэтому программа Здоровое старение включает целый ряд процедур, которые зависят от потребностей каждого пола.

МУЖЧИНЫ	7 дней	14 дней
Консультация уролога	1	1
Урологическое УЗИ	1	1
УЗИ печени	1	1
Занятие по управлению стрессом	1	1
Сеанс физиотерапии	1	1
Сеанс остеопатии	1	2
Сеанс криотерапии	2	4
Спортивный массаж с электротерапией	1	1
ЖЕНЩИНЫ		
Консультация гинеколога	1	1
Гинекологическое УЗИ	1	1
Цитология	1	1
Сеанс с экспертом по управлению эмоциями и женскому благосостоянию	2	2
Сеанс физиотерапевтической реабилитационной процедуры для укрепления области малого таза	1	2
Антицеллюлитная терапия	1	1
Bespoke SHA Skin Cure	-	1
Процедура для тела «Firm & Tight»	-	1

7 дней

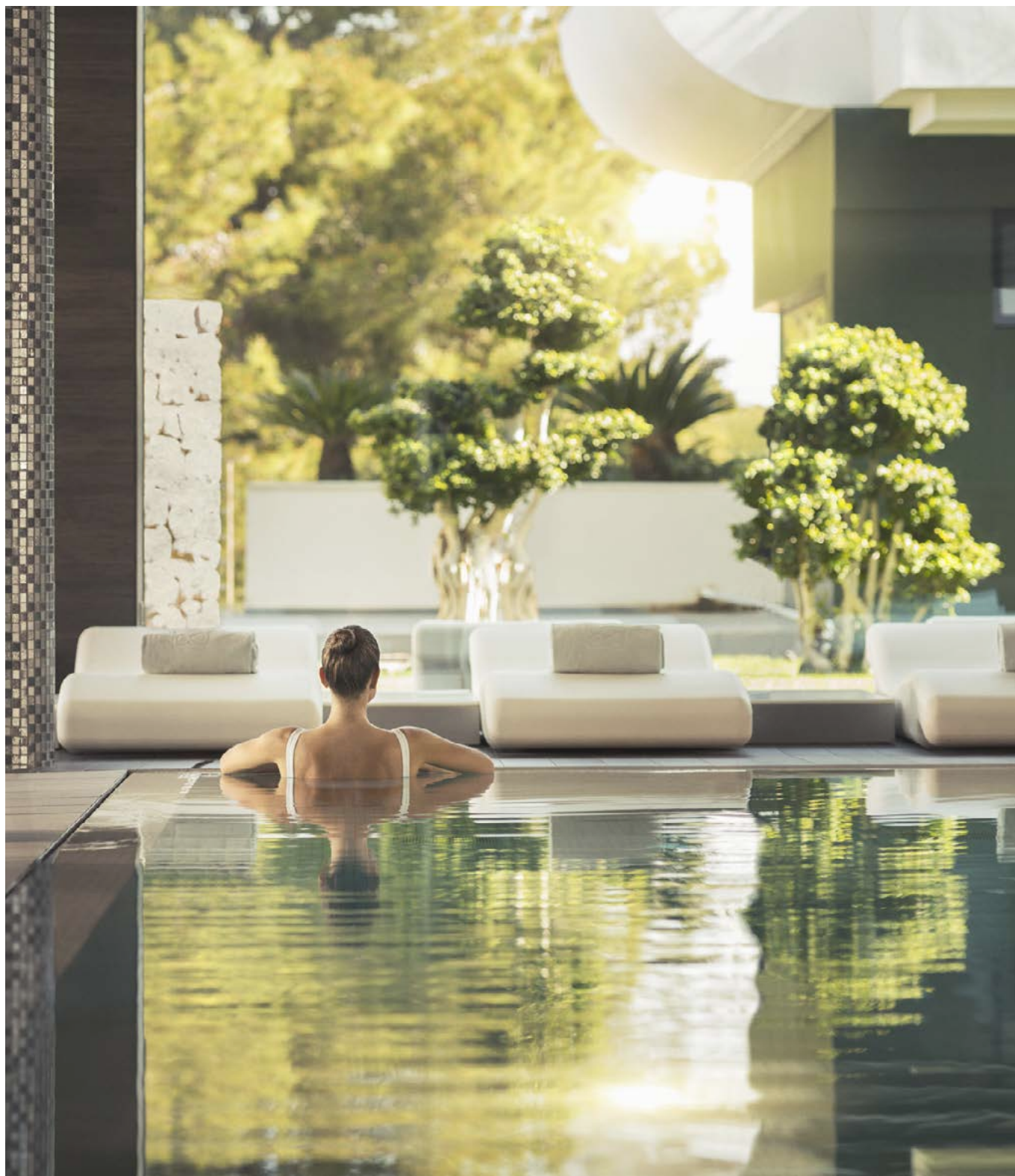
14 дней

8 100 €

13 400 €

Восстановление баланса

Полная гармония между телом и разумом



Цели

- Восстановить хорошее самочувствие благодаря возможности пройти обучение и отвлечься в идеальной обстановке.
- По возвращении домой следовать освоенным принципам благодаря навыкам здоровой жизни и знаниям, полученным в SHA.

Рекомендуется для:

- Людей, которые не преследуют определенной цели в сфере здоровья, но хотят улучшить свой образ жизни и самочувствие.
- Людей, которые хотят отвлечься и расслабиться, и одновременно освоить новые навыки здоровой жизни.

Методика

Под контролем и при содействии нашей команды специалистов вы ознакомитесь с новыми принципами здоровой жизни. Этого можно добиться с помощью:

- Персонализированного плана питания и ухода за здоровьем.
- Методов натуральной терапии и технологичных процедур.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых привычек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

4 дней

Открытие

Минимальный срок пребывания для открытия новых способов по уходу за собой.

7 дней

Воссоединение

Первые шаги для достижения благополучия за счет воссоединения тела и разума.

14 дней

Восстановление равновесия

Глубокое равновесие между телом и разумом для всеобъемлющего благополучия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	4 дней	7 дней	14 дней
Медосмотр	1	1	1
Клинический анализ в начале программы	-	1	1
Общая медицинская консультация в начале программы	1	1	1
Общая медицинская консультация в конце программы	-	1	1
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	-	1	1
Сеанс внутривенной озонотерапии GAN	-	-	2
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	-	1	1
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ			
Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1	1	1
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	-	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	-	1	1
НАТУРОТЕРАПИЯ			
Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или электромагнитной тепловой лампы (по назначению)	1	1	1
Сеанс традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача	-	1	2
Сеанс гидроклоноотерапии	-	1	2
Консультация и сеанс остеопатии или физиотерапии	-	1	2
ВЕЛНЕС			
Сеанс традиционного массажа или восточной терапии в соответствии с вашими потребностями: глубокий массаж тканей, массаж головы и шеи, расслабляющий массаж или шиацу	1	1	2
Водная процедура или сеанс гидротерапии в соответствии с вашими потребностями: подводный массаж, гидроэнергетическое детокс-восстановление, ватсу или массаж головы и шеи в воде	1	1	2
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba или Isoone	1	1	2
Детокс-терапия SHA	1	1	1
Уход за лицом Foaming Enzyme	1	1	1
Сеанс криотерапии	1	2	2
Сеанс криотерапии	-	1	3
Нуат боран, тайский массаж	-	-	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓	✓

ТЕЛО И РАЗУМ	4 дней	7 дней	14 дней
Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно вашим потребностям: йога, медитация, осознанность или пранаяма	1	1	2
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ			
Функциональная оценка у персонального тренера	1	1	1
Персональная тренировка, которая может включать одно из следующих занятий в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, боди-тон, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате	-	1	2
АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ			
Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.	✓	✓	✓

4 дней	7 дней	14 дней
1 800 €	3 300 €	5 600 €



Focused Packs

Мы разработали различные специализированные пакеты, направленные на достижение конкретных целей в области здоровья, которые позволяют дополнить и усилить программу **Восстановление баланса**.

Так мы можем адаптировать вашу программу к поставленной задаче, чтобы добиться лучших результатов, а также улучшить некоторые аспекты вашего организма и общего состояния здоровья в оптимально возможные сроки.



Восстановление баланса

Программу Восстановление баланса можно заказать отдельно или дополнить одним из следующих пакетов, чтобы сосредоточиться на желаемых результатах, в зависимости от конкретной цели в вопросах здоровья.

+

Focused Pack



Управление
стрессом



Восстановление
сна



Борьба
с курением



Здоровое
пищеварение

FOCUSED PACK

Управление стрессом



Задачей команды специалистов, ведущих наблюдение, является снижение уровня накопившегося в организме хронического стресса и определение причин, способствующих его повышению, для того, чтобы понять реакции тела и разума, научиться эффективно управлять ими и поддерживать ментальный психический, физический и эмоциональный баланс.

Посредством различных техник и методов терапии нейтрализуется воздействие ситуаций, порождающих стресс, чтобы уменьшить сопровождающие его симптомы: усталость, бессонницу, тревожность и раздражительность, и как результат — восстановить оптимальные показатели здоровья и энергии.

	7 дней	14 дней
Занятие по управлению стрессом	2	3
Сеанс шиацу	1	1
Расслабляющий массаж	1	1
Оценка энергетического здоровья	1	1
Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	2	3
Сеанс ватсу	1	1
Расслабляющая ванна	1	2
Нейрокогнитивная диагностика	-	1
Сеанс фотобиомодуляции мозга	-	2
Звуковая терапия с тибетскими чашами	-	1
Витаминный комплекс SHA Sleep & Relax	1	1

ПРОГРАММА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА»
+
FOCUSED PACK «УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»

7 дней	14 дней
4 300 €	7 400 €

FOCUSED PACK

Восстановление сна



Задачей комплексного подхода является поиск причин нарушения сна с помощью специализированной технологии, осуществляющей замер значимых физиологических показателей, связанных с естественными ритмами организма человека.

После определения причин патологии мы переходим к применению конкретных процедур и методов терапии, действие которых направлено на постепенное восстановление естественного цикла сна. Основная задача — наладить восстанавливающий сон и восполнить уровень энергии, необходимый для полноценной здоровой жизни.

	7 дней	14 дней
Медицинская консультация со специалистом в начале и в конце программы (заменяют общие медицинские консультации, включенные в программу Восстановление баланса)	1	1
Диагностика ночного сна с помощью полисомнографа	1	1
Нейрокогнитивная диагностика	1	1
Занятие по управлению стрессом	1	1
Оценка энергетического здоровья	1	1
Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	1	2
Сеанс осознанности	1	1
Звуковая терапия с тибетскими чашами	1	1
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1
Сеанс фотобиомодуляции мозга	-	1
Психофизиологическое исследование сна	-	1
Сеанс ватсу	-	1
Витаминный комплекс SHA Sleep & Relax	1	1

ПРОГРАММА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА»
+
FOCUSED PACK
«ВОССТАНОВЛЕНИЕ СНА»

7 дней	14 дней
4 300 €	7 400 €

FOCUSED PACK

Борьба с курением



Целью стратегии, учитывающей физические и психические особенности пациента и включающей строгий врачебный контроль и назначение медицинских процедур и натуротерапии для отказа от вредных привычек, является естественное, здоровое и контролируемое отвыкание от абсолютной табачной зависимости. Основная задача — восстановить нормальную работу организма и избежать возможных побочных эффектов, связанных с воздержанием, а также срывов.

Помимо этого, прививаются здоровые навыки, которые укрепят пациента в намерении окончательно бросить курить и мотивируют заняться общим восстановлением здоровья.

	7 дней	14 дней
Медицинская консультация со специалистом в начале и в конце программы (заменяют общие медицинские консультации, включенные в программу Восстановление баланса)	1	1
Электрокардиограмма	1	1
Спирометрия	1	1
Измерение уровня котинина с помощью метаболического анализа	3	5
Сеанс внутривенного детокса для легких	1	2
Сеанс тренинга, направленного на борьбу с табачной зависимостью	2	2
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии и комплексная чистка	1	1
Курс фитотерапии, направленной на устранение тревожности (комплект Антитабак)	1	1
Нейрокогнитивная диагностика	-	1
Сеанс транскраниальной электростимуляции	-	1
Сеанс традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача	-	1

ПРОГРАММА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА»
+
FOCUSED PACK «БОРЬБА С КУРЕНИЕМ»

7 дней	14 дней
4 300 €	7 400 €

FOCUSED PACK

Здоровое пищеварение



Целью этого целевого пакета является максимально возможное восстановление надлежащей сбалансированной работы пищеварительной системы, улучшение кишечной микробиоты, нормализация функционирования иммунной и нейроэндокринной систем, а также оптимизация эмоционального состояния.

Это достигается посредством тщательной диагностики и благодаря применению специальных терапевтических процедур, направленных на детоксикацию, устранение повреждений слизистых оболочек кишечника, всестороннее очищение организма, улучшение переносимости различных пищевых продуктов, укрепление общего здоровья и повышение качества жизни.

	7 дней	14 дней
Консультация специалиста в области здоровья пищеварительной системы в начале и в конце программы (заменяют общие медицинские консультации, включенные в программу Восстановление баланса)	1	1
Тест на дисбактериоз кишечника	1	1
Диагностика состояния пищеварительной системы по анализу крови и мочи	-	1
Сеанс озонотерапии кишечника	5	10
Сеанс сывороточной терапии	-	2
Гидроколонтерапия	1	1
Сеанс висцеральной остеопатии	-	1
Сеанс внутривенного детокса для печени	1	1
Сеанс эмоционального питания	1	1
Индивидуальный кулинарный урок с рецептами, направленными на здоровое пищеварение	1	2
Витаминный комплекс SHA Detox	1	1
Добавка L-глутамин	1	1
Добавка в виде капсул с озонированным маслом	1	1

ПРОГРАММА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА»
+
FOCUSED PACK «ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРИЕ»

7 дней	14 дней
5 100 €	8 600 €

Часто задаваемые вопросы

Я могу проживать в SHA без заказа программы по уходу за здоровьем?

Если вы посещаете нас впервые, чтобы лучше познакомиться с нашей концепцией и здоровым образом жизни, вам необходимо заказать программу по уходу за здоровьем согласно сроку пребывания:

Продолжительность пребывания	Тип выбранной программы
4-6 дней*	4-дневная программа Восстановление баланса
7-13 дней	7-дневные программы
14-20 дней	14-дневные программы
Более 21 дня	21-дневные программы

Вы всегда можете дополнить программу другими процедурами и/или услугами согласно своим потребностям и целям в области здоровья.

Если вы уже бывали в SHA, то вы можете забронировать как программу по уходу за здоровьем, так и индивидуальное пребывание. Во втором случае вы можете выбрать процедуры и услуги, которые лучше отвечают вашим потребностям, но при этом необходимо дополнительно заказать полный план питания.

В какой момент необходимо выбрать программу или индивидуальные процедуры?

Желательно во время бронирования. Так мы сможем заранее составить ваше расписание, оптимизируя каждый день пребывания и упрощая процесс бронирования предпочтительных процедур и услуг. При этом любые запросы дополнительных услуг зависят от доступности на текущий момент.

Я могу начать программу в любой день недели?

Да, вы можете начать свою программу по уходу за здоровьем в день, который лучше всего отвечает вашим потребностям, если это доступно.

Важно, чтобы вы заранее сообщили нам предполагаемое время прибытия и отъезда из SHA, чтобы мы могли надлежащим образом организовать начало программы. Если данных сведений не будет хотя бы за 72 часа, то программа начнется на следующий день после прибытия.

Я могу вносить изменения в свою программу?

Наши программы включают набор процедур и услуг, направленных на достижение конкретной цели по уходу за здоровьем. Это означает, что изменения в программе не допускаются, но после первичной оценки наша команда врачей может посчитать, что определенная процедура из программы противопоказана, и тогда будет предложена соответствующая альтернатива.

Тем не менее, некоторые процедуры в вашей программе допускает заранее установленные альтернативы, которые можно адаптировать к вашим предпочтениям и потребностям.

*Зависит от правила минимального срока заезда, в зависимости от сезона.

Каков минимальный срок для достижения результата по уходу за здоровьем?

Минимальный срок для ощутимого результата — 7 дней. Тем не менее, мы рекомендуем пребывание сроком не менее 14 дней, чтобы получить более заметные и значимые результаты.

Для определенных целей по уходу за здоровьем были разработаны программы продолжительностью 21 день. Это минимальный срок для достижения существенных изменений в вашем организме, а также для включения новых здоровых привычек, приобретенных во время пребывания, в повседневную жизнь и для их закрепления.

Я могу пройти программу за меньший срок?

Так как мы ставим в приоритет достижение результатов, рекомендуется соблюдать сроки, указанные в каждой программе по уходу за здоровьем.

Питание включено в программу?

Да, все наши программы по уходу за здоровьем включают полный план питания. В случае добавления дополнительных дней необходимо заказать полный пансион на эти дни.

Почему обязателен полный пансион?

Так как здоровое питание — это один из основополагающих принципов нашего метода, крайне важно, чтобы ваше пребывание сопровождалось питанием, соответствующим нашей философии.

Все наши блюда и меню, разработанные со свежими сезонными продуктами, предлагают разнообразные вкусы и текстуры, пробуждающие аппетит и способствующие улучшению состояния здоровья и самочувствия.

Проживание включено в стоимость программы?

Чтобы вы могли выбрать тип проживания, отвечающий вашим предпочтениям и потребностям, наши программы не включают проживание, и вы должны заказать его отдельно. В этом документе вы найдете информацию о наших категориях и ценах на номера люкс или резиденции.

Могу ли я заказать несколько программ на одного гостя за один заезд?

Чтобы обеспечить приоритет достижения основной цели по уходу за здоровьем и избежать дублирования процедур и консультаций, можно заказать только одну программу на гостя за один заезд.

Всегда можно персонализировать выбранную программу, добавив дополнительные процедуры и услуги, которые лучше всего отвечают вашим потребностям и предпочтениям.

Несовершеннолетний может пройти программу по уходу за здоровьем?

Несовершеннолетний может заказать программу по уходу за здоровьем с предварительного разрешения, подписанного родителями или законными опекунами, после достижения 16 лет.

Можно ли пройти программу по уходу за здоровьем без проживания?

Чтобы гарантировать нашим гостям эксклюзивность, покой и приватность, нельзя пройти программу по уходу за здоровьем без проживания в SHA.

Можно ли заказать пакет Focused Pack с другой программой, вместо Восстановления баланса, или без бронирования программы?

Восстановление баланса — единственная программа, которую можно дополнить пакетом Focused Pack, так как она включает необходимые консультации и процедуры, чтобы любой из наших пакетов мог быть по-настоящему эффективным.

Нельзя забронировать пакет Focused Pack, заказав только индивидуальное питание и процедуры, а также нельзя сочетать его с другой программой, вместо Восстановления баланса, поскольку каждая программа по уходу за здоровьем структурирована так, чтобы достичь конкретной цели, и процедуры могут накладываться друг на друга или быть противопоказаны для совмещения с другими процедурами, которые включены в любой из пакетов.

Можно ли добавить несколько пакетов Focused Pack в программу Восстановление баланса за один заезд?

Наши пакеты Focused Pack были созданы для дополнения и усиления программы Восстановление баланса с целью более конкретизированного подхода. Чтобы обеспечить приоритет достижения основной цели и избежать дублирования процедур и/или услуг, вместе с программой Восстановление баланса можно заказать только один пакет Focused Pack на гостя за один заезд.

Цены включают налоги, действительны для заездов в течение 2022 года.

SHA Wellness Clinic оставляет за собой право вносить изменения в цены и содержание своих программ при условии предварительной публикации. В таком случае все ранее опубликованные цены и содержание утрачивают силу.