

Программа «перезапуска» жизни

Длительность — 28 дней

Наша жизнь часто предполагает высокий уровень стресса в профессиональном и личном планах. При длительном стрессе, возникает риск появления так называемого синдрома эмоционального выгорания -физическому и умственному истощению. Как следствие в организме начинают происходить психометрические нарушения (кардио-респираторные, проблемы со сном, тревожность, депрессия и раздражительность, и даже возникновение определенных видов зависимости). При синдроме эмоционального выгорания появляются переутомление и недостаток концентрации, которые приводят к снижению продуктивности, удовлетворенности жизнью, оптимизма и субъективной успешности.

Мы создали программу «перезапуска» жизни для тех, кому необходимо восстановить здоровье и хорошее самочувствие успешно совмещая последние достижения современной медицины и натуральные терапии.

В течении четырех недель Вы работаете над собой на физическом, психологическом, клеточном, ментальном и духовном уровнях для того достичь Вашей амбициозной цели - получить лучшую версию самого себя. Добро пожаловать в новую жизнь, добро пожаловать в SHA Life Reset.

Программа включает:

- Заполнение медицинской карты и медосмотр
- Клинический анализ в начале и в конце программы
- Oxitest (проба для определения уровня оксидативного стресса организма)
- Общая медицинская консультация в начале и в конце программы
- 2 контрольные медицинские консультации
- Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии
- 3 контрольные консультации с экспертом в области питания
- Питание SHA по предписанию
- Натуральные терапевтические напитки по предписанию
- Консультация с экспертом по антивозрастной медицине и генетике
- Консультация уролога или гинеколога
- Консультация со специалистом в области эстетической медицины с применением высокотехнологичных методов диагностики
- 1 сеанс Dermioscare (терапия с применением отрицательных ионов)
- Консультация и стоматологический осмотр, включающие рентгенографию и полную чистку зубов
- Консультация на предмет энергетического здоровья и составление схемы биоэнергетического поля
- Измерение электромагнитного поля под конец пребывания для оценки полученных результатов
- 4 процедуры для улучшения энергетического здоровья, по предписанию
- 1 консультация для диагностики когнитивных функций
- 3 сеанса нейрокогнитивной стимуляции с применением технологии 3D
- Диагностика сна с помощью полисомнографа
- Консультация у специалиста в области регенеративной медицины
- Оценка состояния здоровья волос
- Анализ на определение длины теломеров.
- 4 сеанса холистического коучинга с экспертом в управлении эмоциями и стрессом
- Консультация у специалиста в области ревитализационной медицины
- 4 сеанса внутривенной озонотерапии с серотерапией, состав которой разрабатывается в индивидуальном порядке на основе витаминов, олигоэлементов и натуральных биологических лечебных препаратов

- 2 сеанса небулайзерной детокс-терапии для легких или печени
- 2 сеанса кислородного бара
- Консультация со специалистом в традиционной китайской медицине включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или моксibuстион (по назначению)
- 7 сеансов традиционной китайской медицины в соответствии с индивидуальными показаниями
- 8 сеансов дисциплины для тела и разума со специалистом по холистической терапии согласно индивидуальным показаниям: йога, медитация, майндфулнес, цигун или пранаяма
- 12 традиционных массажей или процедур восточной терапии в соответствии с индивидуальными показаниями: глубокий массаж тканей, расслабляющий массаж, шейно-черепной массаж, массаж против контрактур, лимфатический дренаж, циркуляторный массаж, антицеллюлитный массаж, тайский массаж или шиатсу
- 1 оценочный сеанс и консультация персонального тренера
- 12 занятий с персональным тренером, которые могут состоять из (по показаниям): стретчинга, пауэр-плейт, кинезиса, электромиостимуляции, кардиотренировки, акваджима или пилатеса на мате
- 4 сеанса реабилитационных процедур либо коррекции осанки SHA
- 4 сеанса остеопатии
- 4 сеанса криотерапии
- 4 сеанса гидроколонотерапии
- 4 сеанса процедуры Физия
- 8 сеансов процедуры Индиба
- 4 сеанса рефлексологии
- 2 сеанса ватсу
- 8 вакуумных детокс-массажей SHA
- 4 сеанса обертываний для тела (детокс, тонизирующее, для снижения веса, с экстрактом алоэ вера или альпийской розы и обертыванием для интенсивного питания кожи)
- 4 гидроэнергетических детокс-восстановления
- 1 процедура по уходу за лицом в соответствии с индивидуальными показаниями (уход за лицом BDR 75 минут, «Красная ковровая дорожка», «Огонь и лед» или один из ритуалов Сахо)
- 1 маникюр
- 1 педикюр
- 1 курс витаминной добавки SHA Detox
- 1 курс витаминной добавки Berberina Gold
- 1 книга «Рецепты SHA для долголетия и отличного самочувствия» или 1 из разновидностей чая из нашей коллекции чаев SHA Tea Collection
- Индивидуальный план здоровья
- Занятия в Академии SHA: лекции, уроки йоги или пилатес, стретчинг, прогулки и уроки здоровой кухни
- Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, гидротерапевтические бассейны, ванны для ног, битермический душ, холодный бассейн, ледяной фонтан, джет-лежаки)

Стоимость Программы «перезапуска» жизни: 18.000€
(увеличение продолжительности программы по запросу)