



Подготовка к программе Healthy Life Dobrograd (за неделю до заезда):

1. Рекомендуемый прием жидкости от 1,5 л воды в сутки.
2. Основу рациона должны составлять: овощи, фрукты, зелень, рыба, морепродукты, нежирное мясо птицы, говядина, натуральные соки, крупы долгой варки, кисломолочные продукты (натуральный йогурт, кефир, нежирный творог до 5%, молодой сыр).
3. Исключить из рациона: алкоголь, кофеиносодержащие напитки, соль, субпродукты и полуфабрикаты, копчености и колбасы, свинина, хлебобулочные изделия из белой муки, кондитерские изделия, сахар.
4. Рекомендуемый способ приготовления блюд – минимальная термическая обработка.

Обязательно иметь при себе:

1. Результаты УЗИ органов брюшной полости.
Срок действия результатов 3 месяца.
2. Анализ крови биохимический (билирубин; липидная панель: общий холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицерин, коэффициент атерогенности; глюкоза; гликированный гемоглобин). Срок действия результатов 10 дней.
3. Анализ крови на RW, ВИЧ, HgsAg. Срок действия результатов 10 дней.
4. Анализ мочи общий. Срок действия результатов 10 дней.
5. ЭКГ с описанием (после 40 лет) за последние 3 месяца.
6. Результат осмотра гинеколога (заключение об отсутствии противопоказаний к СПА процедурам).
7. Паспорт, медицинский полис, СНИЛС.
8. Спортивная одежда (прилегающая к телу) и обувь (закрытого типа).
9. Купальник/плавки, банные принадлежности, сланцы.

Противопоказания к прохождению программы:

- Онкология, болезни крови, склонность к тромбозам
- Болезни органов дыхания (бронхиальная астма, гормонозависимость)
- Болезни эндокринной системы (сахарный диабет 1 типа), тиреотоксикоз
- Болезни органов пищеварения (цирроз печени, желчекаменная болезнь)
- Болезни сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда в анамнезе аритмии), артериальная гипертензия 3,4 степени, оперативные вмешательства на сосудах и сердце, наличие стентов и кардиостимуляторов
- Острые заболевания и инфекции, температура
- Болезни мочеполовой системы (почечная недостаточность, мочекаменная болезнь)
- Заболевания кожи
- Болезни опорно-двигательного аппарата
- Венерические заболевания (в том числе ЗППП)
- Интоксикации
- Туберкулез
- ВИЧ, СПИД, гепатит
- Психоневрологические расстройства (эпилепсия, шизофрения, психопатии, болезнь Альцгеймера)
- Аутоиммунные заболевания
- Состояния после оперативных вмешательств, не ранее чем через 6 мес
- Менструация, беременность, период лактации
- Возрастные ограничения (допустимый возраст от 18 до 65 лет включительно)