

НАПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОГРАММ ПРОЦЕДУРАМИ
Центр СОСНОВЫЙ (Самара, с. Малая Царевщина) – 7 дней / 2 недели
Центр ГОРНОЕ ОЗЕРО (Крым, Севастополь, с. Кизилкое) – 10 дней
Центр РОДНИКОВЫЙ (Самара, с. Малая Царевщина) – 9 дней

№ п/п		«Ключ к здоровью» Длительность курса 7 дней	«Стержень здоровья 2.0» Длительность курса 2 недели	«Интенсив. Стройность. Красота. 9+1» Длительность курса 10 дней	«Стройность (1)+9» Длительность курса 9 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ		ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ
Длительность курса, дней		7	13	10	9
Оценка и анализ статуса здоровья; разработка индивидуальной программы коррекции состояния здоровья		Количество процедур за курс:			
1	Первичный сбор анамнеза и консультация специалиста (офис)	1	1	1	1
2	Уточнение анамнеза	1	1	1	1
3	Замеры показателей здоровья, тестирование	1	1	1	1
4	Check Up (объемный анализ диагностики пульсовых волн)	1	1	1	1
5	Биоимпедансометрия	-	1	-	-
6	Первичная консультация терапевта	1	1	1	1
7	Разработка и назначение индивидуальной программы (дополнительные назначения к основной программе по показаниям)	1	1	1	1
8	Ежедневные индивидуальные замеры и опрос состояния	7	13	9	9
9	Ежедневная диагностика и коррекция состояния на индивидуальных процедурах	17	38	24	24
Активизация энергии органов и гармонизация движения межклеточной жидкости					
10	Массаж всего тела «Риодараку»* <i>Подробнее: комплексное воздействие на все меридианы органов с дополнительной активизацией слабейших систем</i>	5	13	8	8
11	Массаж живота по системе «Ци-Ней- Цзан»* <i>Подробнее: высокотехнологичное комплексное гармонизирующее воздействие, направленное на повышение энергии и работоспособности внутренних органов в организме</i>	6	13	9	9

№ п/п		«Ключ к здоровью» Длительность курса 7 дней	«Стержень здоровья 2.0» Длительность курса 2 недели	«Интенсив. Стройность. Красота. 9+1» Длительность курса 10 дней	«Стройность (1)+9» Длительность курса 9 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ		ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ
12	Активный массаж задней поверхности всего тела и подъем энергии на радиусной кушетке*	5	12	8	8
13	«Кошачий бег» с дыханием «Кузнечный мех»* <i>Подробнее: специальная техника движения с активизацией сердечнососудистой системы, укрепления стенок сосудов, разгрузкой сердца. Направлена на ускорение кровотока</i>	курс	курс	курс	курс
14	Упражнения на уличных тренажерах (по назначениям)*	4	9	-	-
15	Прием соковой смеси «Лимфа»*	-	10	-	-
16	Аппликация из глины (2 зоны в день, ежедневно)*	4 дня	9 дней	6 дней	6 дней
Восстановление детоксикационной функции кишечника					
17	«Первичное промасливание»*	2	2	2	2
18	Прием натуральных очищающих кишечника препаратов*	12	20	20	20
19	Прием натуральных очищающих препаратов*	5	11	6	6
20	Дополнительный натуральный очищающий препарат*	курс	курс	курс	курс
21	Очищающие процедуры	курс	курс	курс	курс
22	Микроклизма с травами*	14	26	12	12
23	Прием состава «Антипаразит»*	9	18	12	12
24	Заживляющая мазь «Календула+»*	курс	курс	курс	курс
25	Антипаразитарный состав «Трикату»	-	5	-	-
26	Растительный абсорбент*	4	10	10	10
27	Квантовая активизация области передней брюшной стенки*	-	5	-	-
28	Прием состава «Синий йод»*	1	2	2	2
29	Прием состава «Активфлор»*	-	5	6	6
30	Нормализующая флору «Каша»*	2	3	2	2
Восстановление детоксикационной функции печени					
31	Подготовительная «Активизация системы печени и желчевыводящих путей»*	1	2	2	1
32	Прием комплекса натуральных очищающих печень препаратов*	4	6	5	5

№ п/п		«Ключ к здоровью» Длительность курса 7 дней	«Стержень здоровья 2.0» Длительность курса 2 недели	«Интенсив. Стройность. Красота. 9+1» Длительность курса 10 дней	«Стройность (1)+9» Длительность курса 9 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ		ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ
33	Активизация системы печени средствами животного-растительного происхождения*	-	3	2	1
34	Активизация системы печени состав «Икра красная+»*	-	2	1	-
Восстановление детоксикационной функции легких					
35	Дыхательные практики гипокситерапии и гиперкапнии	8	18	10	10
36	Комплекс гармонизирующих упражнений*	5	11	8	8
37	Комплекс упражнений «Суставная гимнастика»*	5	11	8	8
38	Комплекс упражнений «Формула стройности»*	5	11	8	8
39	Комплекс упражнений «Дыхание в лесу по системе У-Син»* <i>Подробнее: комплекс дыхательных упражнений, направленных на активизацию и гармонизацию всех систем организма</i>	6	11	8	8
40	Комплекс упражнений «Дыхание в лесу на основе Тибетских методик»* <i>Подробнее: комплекс дыхательных упражнений на основе тибетских методик в авторской доработке, направленных на активизацию системы легких, почек, костной и мочеполовой системы с использованием хронотерапии</i>	5	12	-	6
41	Релаксация на ортопедических матрасах Детензор с использованием соляных ламп <i>Подробнее: релаксация на спец.матрасах с мягкой тракцией позвоночника</i>	4	4	-	-
42	Парадоксальное дыхание по системе Стрельниковой <i>Подробнее: дополнительное укрепление дыхательных мышц</i>	5	11	8	8
43	Фито-ингаляционное дыхание «Насья»* <i>Подробнее: на базе аюрведических технологий</i>	6	6	8	8

№ п/п		«Ключ к здоровью» Длительность курса 7 дней	«Стержень здоровья 2.0» Длительность курса 2 недели	«Интенсив. Стройность. Красота. 9+1» Длительность курса 10 дней	«Стройность (1)+9» Длительность курса 9 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ		ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ
Восстановление детоксикационной функции кожи					
44	Закаливающая банная процедура в сауне * <i>Подробнее: специальная методика умеренного набора тепловой энергии + закаливающее охлаждение ушатом воды и в бассейне. Направлена на набор энергии, положительно влияет на состояние сердечнососудистой системы, кожи и легких</i>	6	12	8	8
45	Использование при проведении массажных процедур очищающего кожу комплекса масел*	курс	курс	курс	курс
46	Аюрведическое промасливание кожи тела*	-	2	-	-
47	Процедура «Насья-2. Кожа. Волосы. Ногти» в сауне* <i>Подробнее: комплексное воздействие на базе аюрведических технологий</i>	-	5	-	-
Восстановление детоксикационной функции почек, укрепление костной и мочеполовой системы					
48	Комплекс утренних дыхательных упражнений с укреплением мышечно-связочного аппарата позвоночника*	5	11	7	7
49	Комплекс упражнений, направленных на укрепление мочеполовой системы*	4	4	6	6
50	Спринцевание с травяными сборами (для женщин)*	8	22	12	12
51	Комплекс травяных сборов для системы почек (в т.ч. костной и мочеполовой системы)*	4	10	8	8
52	Укрепление и активизация системы почек, костной и мочеполовой системы комплексами упражнений*	курс	курс	курс	курс
53	Комплексное воздействие на органы брюшной полости и малого таза <i>Подробнее: упражнения с вибрирующим и звуковым гармонизирующим воздействием тибетскими чаши</i>	-	5	-	-
54	Инфракрасная сауна в номере (процедура по назначению)* <i>Подробнее: набор энергии в мочеполовую систему и систему почек</i>	курс	курс	-	-

№ п/п		«Ключ к здоровью» Длительность курса 7 дней	«Стержень здоровья 2.0» Длительность курса 2 недели	«Интенсив. Стройность. Красота. 9+1» Длительность курса 10 дней	«Стройность (1)+9» Длительность курса 9 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ		ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ
55	Очищение желудка, поджелудочной железы*	4	7	6	6
Лекции, консультации					
56	Вводная лекция «Здоровый образ жизни»*	1	1	1	1
57	«Причины возникновения заболеваний»*	3	3	2	2
58	«Достижение здоровья. Восточная философия, психология, медицина»	3	3	-	-
59	«Законы Бытия»*	1	1	-	-
60	«Системы здорового питания»*	2	2	2	2
61	«Выход из очищения (практические рекомендации и теоретическое обоснование)»*	2	3	2	2
62	Лекции «Тема дня»*	4	9	5	5
63	Индивидуальная консультация врача по рекомендациям на дом*	1	1	1	1
64	Разгрузочно-диетическое питание*	курс	курс	курс	курс
Общеукрепляющие, оздоравливающие и омолаживающие процедуры					
65	Косметологическое воздействие на область лица и шеи «ЯН-активизация расслаблением»	-	платно	5	-
66	Упражнения активизации ЯН-меридианов «Молодость лица»	-	-	5	-
67	Процедура Фито-бочка	платно	платно	5	-
68	Скандинавская ходьба	-	-	курс	-
69	Утренние упражнения «Йога»	-	-	4	-
70	Расслабление на медитативной площадке с видом на горы и горное озеро (медитативные аудио-комплексы в радио-наушниках)	-	-	курс	-
71	Купание в теплом горном озере (по желанию)	-	-	курс	-
72	Морское купание или купание в бассейне с морской водой 26° С	-	-	курс	-
73	Поездки, экскурсии и походы <i>Подробнее: Перевал Байдарские ворота, Форосская Церковь, Парк Форос, Байдарская долина (живописная, с уникальным климатом. РФ создает ЭКО-ПАРК), Чернореченский каньон (закаливающее купание, фотосессия),</i>	-	-	курс	-

№ п/п		«Ключ к здоровью» Длительность курса 7 дней	«Стержень здоровья 2.0» Длительность курса 2 недели	«Интенсив. Стройность. Красота. 9+1» Длительность курса 10 дней	«Стройность (1)+9» Длительность курса 9 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ		ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ
	<i>Ласпийский перевал (смотровая площадка) Прогулка по старой дороге на Батилиман (под горку, 50-60 минут с фотосессиями, можжевельный воздух, прекрасные виды), прогулка на перевал Байдарские ворота</i>				
Профессиональный выход на питание по программе «Мягкий Детокс»					
74	Специально разработанное меню на сыроедческой и веганской еде	-	-	курс	-
75	Мягкий детокс на смесях фреш-соков для очищения сердечно-сосудистой системы, с очистительными натуральными составами на фоне сыроедческой и веганской еды	-	-	курс	-
Возможность приехать накануне, в пятницу с 13-00 <u>обязательно</u> через наш офис в Самаре (только для Центра «Родниковый»)					
76	Диагностика в самарском офисе в пятницу (накануне заезда), трансфер из офиса в Центр «Родниковый» Вечером - отдых и банные процедуры	-	-	-	1

- * :
- является интеллектуальной собственностью «Практикума здоровья Устиновой О.И.», патент № 2200527, действует с 20 октября 2000 г. (См. Патенты и Свидетельства)
 - является интеллектуальной собственностью «Практикума здоровья Устиновой О.И.», патент № 2651888, действует с 26 декабря 2016 г. (См. Патенты и Свидетельства)
 - является интеллектуальной собственностью «Практикума здоровья Устиновой О.И.», патент № 2651079, действует с 09 января 2017 г. (См. Патенты и Свидетельства)
 - является интеллектуальной собственностью «Практикума здоровья Устиновой О.И.», патент № 2651080, действует с 17 января 2017 г. (См. Патенты и Свидетельства)
 - является интеллектуальной собственностью Устиновой О.И., Свидетельство регистрации объекта интеллектуальной собственности, документ № 200 действует с 03 апреля 2018 г. (См. Патенты и Свидетельства)

«Практикум здоровья Устиновой О.И.» оставляет за собой право вносить изменения в перечень процедур, входящих в состав программ

Действует с 03 марта 2020 г.