

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

№ п/п		Стержень здоровья 2.0 Длительность курса 2 недели	Интенсив. Стройность. Красота. 9+1 Длительность курса 10 дней	Стройность 2.0 Длительность курса 9 дней	Ключ к здоровью Длительность курса 7 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ	ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ	КУПАЛА
Длительность курса, дней		13	10	9	7
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	Первичная консультация терапевта	1	1	1	1
6	Разработка и назначение индивидуальной программы (дополнительные назначения к основной программе по показаниям)	1	1	1	1
7	Ежедневные индивидуальные замеры и опрос состояния	13	9	9	7
8	Ежедневная диагностика и коррекция состояния на индивидуальных процедурах	38	24	24	17
Активизация энергии органов и гармонизация движения межклеточной жидкости					
9	Массаж всего тела «Риодараку»* <i>Подробнее: комплексное воздействие на все меридианы органов с дополнительной активизацией слабейших систем</i>	13	8	8	5
10	Массаж живота по системе «Ци-Ней-Цзан»* <i>Подробнее: высокотехнологичное комплексное гармонизирующее воздействие, направленное на повышение энергии и работоспособности внутренних органов в организме</i>	13	9	9	6

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

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

№ п/п		Стержень здоровья 2.0 Длительность курса 2 недели	Интенсив. Стройность. Красота. 9+1 Длительность курса 10 дней	Стройность 2.0 Длительность курса 9 дней	Ключ к здоровью Длительность курса 7 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ	ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ	КУПАЛА
Восстановление детоксикационной функции кожи					
43	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>	12	8	8	6
44	Использование при проведении массажных процедур очищающего кожу комплекса масел*	курс	курс	курс	курс
45	Аюрведическое промасливание кожи тела*	2	-	-	-
46	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					
47	Комплекс утренних дыхательных упражнений с укреплением мышечно-связочного аппарата позвоночника*	11	7	7	5
48	Комплекс упражнений, направленных на укрепление мочеполовой системы*	4	6	6	4
49	Спринцевание с травяными сборами (для женщин)*	22	12	12	8
50	Комплекс травяных сборов для системы почек (в т.ч. костной и мочеполовой системы)*	10	8	8	4
51	Укрепление и активизация системы почек, костной и мочеполовой системы комплексами упражнений*	курс	курс	курс	курс
52	Комплексное воздействие на органы брюшной полости и малого таза <i>Подробнее: упражнения с вибрирующим и звуковым гармонизирующим воздействием тибетскими чашами</i>	5	-	-	-
53	Очищение желудка, поджелудочной железы*	7	6	6	4

№ п/п		Стержень здоровья 2.0 Длительность курса 2 недели	Интенсив. Стройность. Красота. 9+1 Длительность курса 10 дней	Стройность 2.0 Длительность курса 9 дней	Ключ к здоровью Длительность курса 7 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ	ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ	КУПАЛА
Лекции, консультации					
54	Вводная лекция «Здоровый образ жизни»*	1	1	1	1
55	«Причины возникновения заболеваний»*	3	2	2	3
56	«Достижение здоровья. Восточная философия, психология, медицина»	3	-	-	3
57	«Законы Бытия»*	1	-	-	1
58	«Системы здорового питания»*	2	2	2	2
59	«Выход из очищения (практические рекомендации и теоретическое обоснование)»*	3	2	2	2
60	Лекции «Тема дня»*	9	5	5	4
61	Индивидуальная консультация врача по рекомендациям на дом*	1	1	1	1
62	Разгрузочно-диетическое питание*	курс	курс	курс	курс
Общеукрепляющие, оздоравливающие и омолаживающие процедуры					
63	Косметологическое воздействие на область лица и шеи «ЯН-активизация расслаблением»	платно	5	-	-
64	Упражнения активизации ЯН-меридианов «Молодость лица»	-	5	-	-
65	Процедура Фито-бочка	платно	5	-	платно
66	Скандинавская ходьба	-	курс	-	-
67	Утренние упражнения «Йога»	-	4	-	-
68	Расслабление на медитативной площадке с видом на горы и горное озеро (медитативные аудио-комплексы в радио-наушниках)	-	курс	-	-
69	Купание в теплом горном озере (по желанию)	-	курс	-	-
70	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), Ластийский перевал (смотровая площадка) Прогулка по старой дороге на Батилиман (под горку, 50-60 минут с</i>	-	курс	-	-

№ п/п		Стержень здоровья 2.0 Длительность курса 2 недели	Интенсив. Стройность. Красота. 9+1 Длительность курса 10 дней	Стройность 2.0 Длительность курса 9 дней	Ключ к здоровью Длительность курса 7 дней
ЦЕНТР:		СОСНОВЫЙ	ГОРНОЕ ОЗЕРО	РОДНИКОВЫЙ	КУПАЛА
	<i>фотосессиями, можжевельный воздух, прекрасные виды), прогулка на перевал Байдарские ворота, морское купание (по выбору группы)</i>				
Профессиональный выход на питание по программе «Мягкий Детокс»					
71	Специально разработанное меню на сыроедческой и веганской еде	-	курс	-	-
72	Мягкий детокс на смесях фреш-соков для очищения сердечно-сосудистой системы, с очистительными натуральными составами на фоне сыроедческой и веганской еды	-	курс	-	-
73	Индивидуальная консультация Автора метода, ДМ Устиновой Ольги Ивановны (по предварительной записи)	платно	-	-	-

- * :
- 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 16 февраля 2023 г.