



Постродовой ретрит

Программа для молодых мам, созданная для восстановления физического, эмоционального и когнитивного баланса, регенерации организма и обновления энергии, жизненных сил и общего самочувствия.

Стать матерью — это глубоко преобразующий опыт, который требует особого внимания и заботы.

Постродовой ретрит — это комплексный протокол, основанный на функциональной медицине, остеопатии, инновационной эстетике и постуральной реабилитации. Направлен на регенерацию тканей, лимфодренаж, гормональный баланс и укрепление мышц с помощью персонализированных процедур, специализированного питания и современных диагностических методов.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

Персонализированное питание Detox® или Biolight®

Направлено на очищение организма и восстановление метаболического и пищеварительного баланса.

2 визита к врачу

Профессиональная оценка состояния здоровья для составления индивидуального терапевтического плана.

1 анализ состава тела (DEXA-скан)

Измерение мышечной массы, жировой массы и плотности костей для комплексной оценки физического состояния.

Анализ крови (3 показателя)

Базовое обследование ключевых параметров, влияющих на восстановление после родов. (Женские гормоны, щитовидная железа, стресс и витаминно-оксидантный баланс.)

1 консультация диетолога с разработкой персонализированного плана питания

Персонализированное питание для восстановления энергии и формы.

2 лимфодренажных массажа

Активизируют лимфообращение, уменьшают отеки и способствуют выведению токсинов.

2 энергетических массажа

Восстанавливают жизненные силы и снимают физическое и эмоциональное напряжение.

2 антицеллюлитные процедуры

Улучшают микроциркуляцию и внешний вид кожи.

2 сеанса остеопатии

Балансируют структуры тела, снимают послеродовые боли и напряжения.

2 сеанса прессотерапии

Механический лимфодренаж для улучшения кровообращения и уменьшения отеков.

2 тонизирующие процедуры

Стимулируют мышечный тонус и упругость кожи в наиболее подверженных послеродовому изменению зонах.

2 процедуры моделирования живота (Indiba®)

Передовые технологии для уплотнения кожи, уменьшения жировых отложений и стимуляции выработки коллагена.

1 постуральная оценка

Анализ осанки для предотвращения нарушений и болей, связанных с изменениями тела после родов.

1 биомеханическая оценка

Анализ движений тела для улучшения функциональности, силы и координации.

3 постуральных тренировки

Персонализированные упражнения для укрепления мышц и улучшения осанки.

1 сеанс карбокситерапии тела (эстетическая медицина)

Медицинская процедура для стимуляции микроциркуляции и повышения тонуса кожи.

1 сеанс радиочастотной терапии тела (эстетическая медицина)

Стимулирует восстановление тканей и улучшает эластичность кожи.

6 сеансов детокс-гидротерапии с грязевыми обертываниями

Глубокая детоксикация, активация метаболизма и расслабление тканей.

Свободный доступ к бассейнам и саунам

Термальное расслабление для тела и ума в восстанавливающей атмосфере.

Групповые физические активности в помещении и на свежем воздухе

Мягкая физическая активность для активации тела и восстановления энергии в кругу единомышленников.

Бронирование: 6 дней процедур — от 7 522,00 €

Проживание в комфортном одноместном номере категории Комфорт в течении 7 ночей — от 2 870,00 €

По запросу: смежный второй номер — за половину стоимости (при наличии)

Дополнительно: услуги няни — от 25,00 € в час

reservations@palace.it | +39 0473 271 399

Рекомендуется начинать программу не ранее, чем через 12 недель после родов и по завершении грудного вскармливания — для обеспечения максимальной эффективности и безопасности процедуры.