

# МАССАЖ

## *Массаж лимфодренажный*

-все тело	1350 р.
-бедра и ягодицы	900 р.
-живот	700 р.

## *Массаж антицеллюлитный (слимминг)*

-все тело	1350 р.
-бедра и ягодицы	900 р.
-живот	700 р.

## *Массаж оздоровительный*

-все тело	1350 р.
-бедра и ягодицы	900 р.
-живот	700 р.

**Массаж лечебный (спины и шеи)** 700 р.

**Массаж воротниковой зоны** 500 р.

**Массаж расслабляющий** 1100 р.

# АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

## Прессотерапия

*(выведение лишней жидкости из организма, лимфодренаж)*

-руки, ноги и живот 900 р.

-в сочетании с глубоким теплом 1400 р.

**Миостимуляция** 800 р.

## Микротоковая терапия

*(повышение мышечного тонуса, выведение жидкости, расщепление жировых отложений)*

-микротоковая терапия (режим подтяжки) 1450 р.

-микротоковая терапия (режим лимфодренажа) 1100 р.

-микротоковая терапия по телу (1 зона) 800 р.

ООО «Лайт Медика»  
Ген. директор Питина Н.И.  
Утверждаю 01.10.2015 \_\_\_\_\_

## РАДИОВОЛНОВОЙ ЛИФТИНГ

# **(RF- ТЕРАПИЯ)**

*(подтяжка кожи, омолаживающий эффект, выработка собственного коллагена)*

-RF-лифтинг лицо	2500 р.
-RF-лифтинг зона второго подбородка	1400 р.
-RF-лифтинг шея	1400 р.
-RF-лифтинг лицо + подбородок	3500 р.
-RF-лифтинг лицо + подбородок + шея	5000 р.

## **Процедуры RF-лифтинга по телу:**

*(Уменьшение объема, подтяжка кожной складки, сглаживание стрий, повышение тонуса кожи)*

-RF-лифтинг живот	3000 р.
-RF-лифтинг область ягодиц	3000 р.
-RF-лифтинг бедра	3500 р.
-RF-лифтинг руки	2300 р.

ООО «Лайт Медика»  
Ген. директор Питина Н.И.  
Утверждаю 01.10.2015 \_\_\_\_\_

# **МЕХАНО-МОДЕЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ STARVAC**

*(Антицеллюлитный эффект, выведение излишней жидкости из тканей, уменьшение объема и кожной складки, улучшение контуров тела)*

-Вакуумно-роликовый массаж (все тело)	1900 р.
---------------------------------------	---------

- Вакуумно-роликовый массаж (живот, бока) 1000 р.
- Вакуумно-роликовый массаж (бедра, ягодицы) 1200 р.
- Вакуумно-роликовый массаж (руки) 800 р.

## **УЛЬТРАЗВУКОВАЯ КАВИТАЦИЯ (безоперационная липосакция)**

*(Уменьшение объемов в зонах с локальными жировыми отложениями, уменьшение целлюлита, улучшение контуров)*

- УЗ-кавитация (живот) 3000 р.
- УЗ-кавитация (бедра) 3500 р.
- УЗ-кавитация (ягодицы) 3000 р.
- УЗ-кавитация (руки) 2300 р.

ООО «Лайт Медика»  
Ген. директор Питина Н.И.  
Утверждаю 01.10.2015 \_\_\_\_\_

# **КРИОЛИПОЛИЗ**

## **РЕВОЛЮЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЛИШНЕГО ЖИРА**

*Процедура криолиполиза абсолютно безболезненна.  
Запускается естественный процесс гибели (апоптоза) жировых клеток, вследствие чего жировой слой уменьшается на 20-40%. Криолиполиз прекрасно действует на наиболее сложно поддающиеся коррекции зоны – передняя и боковая поверхность живота, в области колен, галифе, спине,*

*внутренней поверхности рук, внутренней и наружной поверхности бедер. Конечный результат проявляется по истечении 1-2 месяцев. Уменьшение объема жирового слоя происходит мягко и постепенно, а результат - стойкий и продолжительный.*

<b>-Криолиполиз 1 зона</b>	<b>5000 р.</b>
<b>-Криолиполиз 2 зоны</b>	<b>7000 р.</b>

ООО «Лайт Медика»  
Ген. директор Питина Н.И.  
Утверждаю 01.10.2015 \_\_\_\_\_

# **ИНЪЕКЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ**

<b><i>Введение мезококтейля (работа врача)</i></b>	<b>750 р.</b>
<i>Mesoline Bodyfirm (упругое тело)</i>	1700 р.
<i>Mesoline Hair</i>	2500 р.
<i>Mesoline Refresh (сияние кожи)</i>	1750 р.
<i>Mesoline Slim (стройный силуэт)</i>	1750 р.
<i>Mesoline Tight (стойкий лифтинг)</i>	1750 р.
<b><i>Гиалрипайер-02</i></b>	<b>6400 р.</b>
<b><i>Гиалрипайер-08</i></b>	<b>6600 р.</b>

<i>Гиалуформ 1%</i>	3700 р.
<i>Гиалуформ 1,8%</i>	5200 р.
<i>ДМАЭ-комплекс</i>	1500 р.
<i>SlimBody</i>	700 р.

ИП Мазченко А.Н.  
 Утверждаю 01.10.2015 \_\_\_\_\_

# ПРЕЙСКУРАНТ

<b>Группа снижения веса</b>	17000 р.
Тренинг «Холотропное дыхание»	8000 р.
Тренинг «Экспресс-поддержка»	5000 р.
Тренинг «Сила женской энергии»	5000 р.
Тренинг «Второе дыхание»	5000 р.
Тренинг «Как сказать НЕТ»	3000 р.
Тренинг «СТОП-Стресс»	3000 р.
Тренинг «Магия Стройности»	8000 р.

Тренинг « <b>Спонтанные танцы</b> »	3000 р.
Тренинг « <b>Антистресс</b> »	4000 р.
« <b>Психологическое фехтование</b> »	2500 р.
<b>Мотивационные занятия</b>	500 р.
Консультация врача-психотерапевта	1500 р.
Психологическая консультация	1000 р.
Психологическая консультация (семейная)	2000 р.
Анализ состава тела	300 р.
Оксисайз	300 р.

Вам знакомо это?

Люди периодически говорят «нет», но при этом не могут делать это смело и эффективно. Многие из нас боятся отказать, так как этим мы можем обидеть человека, и при этом все равно его обижаем, когда не выполняем обещания. Многие стараются быть хорошими и полезными, но при всем этом нарушают свои личные границы потому, что постоянно боятся сказать «нет».

Уметь говорить «нет» – это очень важный навык для вашей жизни, полезный и простой. Словом «нет» нужно уметь пользоваться, и как ни странно, это слово позволяет улучшить отношения с людьми вокруг нас. А порой это слово оказывается судьбоносным в нашей жизни. Умение говорить «нет» и отстаивать свои границы – очень важно для здоровой и гармоничной личности. Именно поэтому многие хотят услышать ответ на вопрос: «Как правильно сказать «нет», чтобы не испортить отношений и не обидеть никого?» Тренинг «Как сказать «нет» создан, чтобы научить вас этому. Основные вопросы-темы на тренинге:

- почему так трудно сказать «нет»?
- как сказать «нет» и не обидеть человека?
- как сказать «нет», когда на вас оказывают психологическое давление?
- самостоятельная тренировка по использованию слова «нет»;
- как не использовать слово «нет» во вред себе?

Принимая решение, вы должны задаваться вопросом и отвечать себе на него честно и объективно. Хватит ли вам сил и умения выполнить просьбу? Действительно ли так нужна ваша помощь? Располагаете ли вы временем для оказания помощи? Есть ли у вас желание ее оказывать? И самое главное - отказ совсем не обозначает неуважение к человеку, который просит вас о просьбе. Просто вы трезво оцениваете свои возможности. В итоге если вы обоснуете свой отказ, то это только укрепит ваши взаимоотношения, а не испортит их, как кажется. Помните, что авторитетом обладают те люди, которые уважают себя и ценят свое время и силы. И такие люди достойны уважения, не смотря на отказ

## «КАК СКАЗАТЬ НЕТ?»

## СТОП-СТРЕСС!

*Стресс так плотно окружает нашу жизнь, что часто мы не знаем, что с этим делать... А ведь это сигнал, оповещение, что следует остановиться, выдохнуть, снять напряжение, тревожность и избавиться от негативных переживаний.*

*Задумайтесь и честно скажите себе, насколько вы подвержены влиянию стресса и удачно ли с ним справляетесь?*

**Если Вы отмечаете такие симптомы, как:**

- утомленность уже в начале рабочего дня, раздражение,
- физическое и эмоциональное напряжение,
- бессонница,
- беспокойство по любым мелочам,
- тревожность в целом...

*И если Вы легко узнаете себя в перечисленном – то самое время научиться снимать напряжение.*

**И тогда этот тренинг для Вас!**

**За счет интенсивной и глубокой работы в группе Вы сможете:**

- научиться быстрому способу снятия напряжения, стресса, усталости;
- «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную;
- гармонизировать эмоциональное состояние;
- глубже понять себя;
- почувствовать прилив энергии и творческих сил.

*На тренинге Вы узнаете Экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения и тревоги, научитесь быстрым способам саморегуляции.*

**В работе будут использоваться такие техники, как:**

- визуализация;
- различные способы дыхания для снятия эмоционального напряжения;
- арттерапия, пластилинотерапия- упражнения, направленные на снятие физического напряжения;
- практика ресурсных состояний.

## **Экспресс-поддержка**

**Экспресс-поддержка – это своеобразный «толчок» человека в нужном ему направлении.**

**За 5 часов интенсивной групповой работы, проводятся все самые значимые**

**психологические техники:**

- индивидуальный разбор ситуации,
- сокращение желудка,

*-ресурсный сеанс направленной визуализации,  
-усиление обменных процессов,*

## Закрепление доминанты на достижение «цифры веса» и многое другое.

Результатом прохождения экспресс-поддержки является уменьшение аппетита, повышение мотивации, продолжение снижения веса, и достижение стройности. Экспресс-поддержку можно проходить не ранее, чем через 3 месяца после основного тренинга. Перед началом работы специалист проводит собеседование с целью выявления необходимости этой встречи.

## Тренинг «Свободное дыхание»

от эксперта и личного врача участников проекта «Я худею!» на НТВ!

**За счет интенсивной и глубокой работы в группе вы можете:**

- снять накопившуюся физическую и умственную усталость*
- освободиться от раздражительности, нормализовать настроение, восстановить сон*
- освободиться от глубинных причин страхов и тревог*
- активизировать обменные вещества*
- восстановить уровень иммунитета*
- получить доступ к собственным творческим ресурсам*

**Эффективная работа в группе позволит освободиться  
от первопричин:**

- нервов (психосоматических заболеваний: вегето-сосудистой дистонии, бронхиальной астме, болезней желудочно –кишечного тракта, остеохондроза, экземы, псориаза, избыточного веса),**

- зависимого поведения (алкоголизм, наркомания, азартные игры, переедание),
- нарушений во взаимоотношениях в семье, на работе, в обществе,
- функциональных сексуальных расстройств (импотенция, фригидность, сексуальная дисгармония),
- различных форм бесплодия.

# КИСЛОРОД НА ЗАКУСКУ

**ОКСИСАЙЗ** - инновационный комплекс упражнений для борьбы с лишним весом, основанный на диафрагмальном дыхании. Основной разрушительной силой для жировых отложений является кислород, который поступая в организм, соединяется с углеродом находящимся в жирах и они поспешно выводятся. Тело, в свою очередь, подтягивается и обретает прекрасные очертания.

## ОКСИСАЙЗ – ЭТО ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ:

- Взбодриться и зарядиться энергией
  - Уменьшить аппетит;
- Избавиться от лишнего веса и целлюлита
- Снизить психологическое напряжение
  - Улучшить состояние кожи
- Улучшить сексуальную активность
  - Наладить сон

# «МАГИЯ СТРОЙНОСТИ»

Программа адресована людям, которые сегодня выбирают для себя

## **- Успех, Здоровье, Красоту;**

*- испытывает потребность в толчке, энергетическом подъеме;*

*- кто хочет повысить свою мотивацию;*

*- кто осознал, что в основе лишних килограммов лежат психологические причины (взаимоотношения в семье, с партнером, конфликты на работе, одиночество и однообразие повседневной жизни) и решил с «этим» что-то делать;*

*- говорит: «Всё знаю что и как надо делать, но почему-то ничего не получается» (работа с сопротивлением, неосознаваемыми чувствами и эмоциями, углубленная работа с аппетитом, согласие и содружество с ним;*

*- кому необходимо вновь вернуться в программу, из которой он по тем или иным причинам вышел; - кому нужна поддержка и опыт группы единомышленников;*

*- кто хотел бы попрощаться с комплексами полного человека.*

*- кто хочет поставить цели, которые работают на результат (Двигаясь к результату)*

## **Вы изменяете тело, а меняется ли образ Вашего внутреннего Я?**

**ЧТО ДАЁТ:** Вы овладеете эффективными приемами работы с собственными эмоциями и чувствами. Вы сможете снять психо-эмоциональное напряжение, почувствовать силу позитивного мышления, энергию движения, избавиться от комплексов, развить инстинкт успеха, активизировать ресурсы организма, обрести гармонию со своим внутренним и внешним «Я». Тренинг способствует развитию позитивного восприятия жизни, активизации творческих способностей.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ

ФЕХТОВАНИЕ ЭТО ИСКУССТВО. ВЕКАМИ ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ  
ОСОЗНАВАТЬ И ОТСТАИВАТЬ СВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ.  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД ПОМОЖЕТ ЧЕРЕЗ КОНКРЕТНУЮ ТЕЛЕСНУЮ  
РАБОТУ ОТКРЫТЬ ДОСТУП К ПОНИМАНИЮ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ,  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ СВОИ РЕСУРСЫ В КОНТАКТЕ ИЛИ ПОЕДИНКЕ.

**ЧЕРЕЗ ПРОСТЫЕ И ДОСТУПНЫЕ ПРИЕМЫ ОСОЗНАНИЯ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ В  
СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ И УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ ОПТИМАЛЬНО ВЫСТРАИВАТЬ  
СТРАТЕГИЮ ВЫИГРЫША,  
ВЫСВОБОДИТЬ НАКОПЛЕННЫЕ И ЗАБЛОКИРОВАННЫЕ ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ ТЕЛЕСНУЮ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ РАБОТУ.**

**ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТРЕАГИРОВАТЬ ЗЛОСТЬ И РАСПРЕДЕЛИТЬ ЕЕ  
ЭНЕРГИЮ НА БЛАГО.**

**ПРЕОБРЕСТИ УМЕНИЕ ЧУВСТВОВАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ, СОХРАНЯТЬ И ОТСТАИВАТЬ,  
ЧУВСТВУЯ И УВАЖАЯ ГРАНИЦЫ ДРУГОГО.**

*Также, это возможность зарядиться положительной энергией, отключить  
голову, распаковать тело и высвободиться из блоков и зажимов повседневной  
реальности. Через спонтанные движения позволить себе свободу, гибкость и  
спонтанность в комфортной среде. Высвободить напряжение, расслабиться и  
побыть собой.*

# СПОНТАННЫЕ ТАНЦЫ

Основная цель получить мощный эффективный толчок для снижения веса.  
Основной акцент поставлен на снижении объемов!

Также, это возможность зарядиться положительной энергией, **отключить голову, распаковать тело и высвободить энергию из блоков и зажимов повседневной реальности.** Через спонтанные движения и танцы **позволить себе свободу, гибкость и спонтанность** в комфортной среде. Высвободить напряжение, **расслабиться и побыть собой.**

На занятии Вы получите инструмент для снижения веса в виде простых и эффективных упражнений: дыхательные, двигательные, медитативные, танцевальные и психологические техники.

*В программе сокращение желудка (это только для желающих и акцентирующих свой запрос) в сочетании с элементами свободного дыхания.*

**В основе телесные техники, которые значительно усиливают обменные процессы и позволяют перейти в режим более активного сгорания жира.**

1. Накануне занятия соблюдать водный режим 1-1,5литра чистой воды, кроме чая, кофе соков.
2. Накануне занятия соблюсти нижнюю границу калорийности.
3. В день занятия запланировать белковый день. Желательно морепродуктами и жесткой клетчаткой (сырые овощи, особенно зелень).
4. В день занятия сократить соленое, копченое, острое
5. При вопросах о снижении веса на занятие принести пищевой дневник, графики.

## «Второе дыхание»

Занятие предназначено для всех, кто снижает вес по программе «Доктор Борменталь», и не только – ведь на тренинге «Второе дыхание» каждый из участников может поднять любую из актуальных для него тем, в том числе и не связанную напрямую с программой.

***Проблемы взаимоотношений, реакция на стресс, чувства, которые беспокоят и тревожат, понимание цели и вопросы***

*поддержания мотивации – все это может стать темой для разговора в первой части занятия.*

## **Вторая часть посвящена дыхательной технике.**

*Ее цель – ускорить обменные процессы, снять психоэмоциональное и физическое напряжение, познакомиться с чувствами, которые в повседневной жизни плохо осознаются и являются причиной неудовлетворенности собой и качеством собственной жизни.*

*Именно эти чувства обычно прячутся за аппетитом и приводят к перееданию.*

# **Криолиплиз**

На основе клинических испытаний ученые доказали, что клетки жира очень чувствительны к холоду. Это открытие легло в основу методики криолиплиза.

Процедура криолиплиза абсолютно безболезненна. Аппарат для криолиплиза работает следующим образом: специальная вакуумная насадка втягивает жировую складку и охлаждает подкожную жировую клетчатку. После этого запускается естественный процесс гибели (апоптоза) жировых клеток, вследствие чего жировой слой уменьшается на 20-40% в течение 1-2 месяцев.

Криолиплиз прекрасно действует на наиболее сложно поддающиеся коррекции зоны – передняя и боковая поверхность живота. Их формирование обусловлено гормональной системой, поэтому жировой слой в этих областях уменьшается сложнее, чем в других. С помощью криолиплиза можно существенно уменьшить объемы этих зон. Также процедура эффективна в области колен, галифе, спине, внутренней поверхности рук, внутренней и наружной поверхности бедер.

Первые результаты клиенты замечают уже через 3 недели после процедуры. Конечный результат проявляется по истечении 1-2 месяцев. Уменьшение объема жирового слоя происходит мягко и постепенно, а результат - стойкий и продолжительный. Сегодня метод криолиполиза является одним из наиболее эффективных методов борьбы с лишними жировыми отложениями. С его помощью специалист может моделировать идеальный контур тела клиента всего за 2-3 процедуры.

# Новинка!

# ОСТЕОПАТИЯ

В основе остеопатии лежит воздействие на анатомические структуры человеческого организма с помощью рук, освобождение от функциональных блоков и восстановление оптимальной циркуляции жидкостей в организме, что позволяет восстанавливать и поддерживать оптимальное состояние опорно-двигательного аппарата, нервных структур и внутренних органов. Именно остеопатическую медицину признают одной из наиболее эффективных методик немедикаментозного лечения, поскольку ее эффективность подтверждается многими исследованиями. Если говорить о том, что такое остеопатия, то важно упомянуть, что это особая методика лечения, которая учитывает неразрывную связь между анатомическими структурами организма человека и их физиологией (функциями). В остеопатии применяют только щадящее воздействие на организм, а весь процесс лечения направляют на мобилизацию внутренних сил и способности к самовосстановлению. Это не только особая методика диагностики и терапии, но и подход к организму как к единой системе. Важно осознавать, что локализация патологических симптомов не всегда соответствует истинному месту поражения. Врач-osteopat это учитывает и обнаруживает не только определенные проблемы со здоровьем, но и их первопричину.

**Список заболеваний, с которыми пациенты могут обращаться к специалисту-osteопату, очень широк и многосторонен:**

ЛОР — болезни: синусит, хронический отит, гайморит, тонзиллит.

Болезни суставов и позвоночника: сколиоз, спондилез, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, остеоартроз, артрит.

Болезни неврологии: межреберная невралгия, патологическое внутричерепное давление, головные боли, мигрени и иные патологии.

Болезни дыхательной системы: бронхиты, бронхиальная астма, воспалительные процессы в легких и многое другое.

Патологии внутренних органов: язва желудка, холецистит, гастрит, болезни печени, геморрой, панкреатит, гепатит.

Женские болезни: бесплодие, боли при менструации, нарушение цикла.

Мужские болезни: аденома предстательной железы, простатит, импотенция.

# ОСТЕОПАТИЯ

*В основе остеопатии лежит воздействие на анатомические структуры человеческого организма с помощью рук, освобождение от функциональных блоков и восстановление оптимальной циркуляции жидкостей в организме, что позволяет восстанавливать и поддерживать оптимальное состояние опорно-двигательного аппарата, нервных структур и внутренних органов.*

<b>Консультация врача-osteопата</b> (30мин.)	<b>500 р.</b>
<b>Остеопатический массаж</b> (45мин.)	<b>2000 р.</b>
<b>Висцеральный массаж</b> (30мин.)	<b>1500 р.</b>
<b>Сеанс остеопатии</b> ( 1,5 часа)	<b>3200 р.</b>









