Garden Recovery

MEDICAL RESIDENCE

ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

3-7-30 дней

Executive Recovery

Выгорание и перенапряжение

Когда это нужно:

Эмоциональное выгорание

Поведенческие нарушения, связанные с злоупотреблением алкоголем или другими психоактивными веществами

Хроническая усталость, не проходящая после отдыха

Снижение концентрации и продуктивности

Нарушение сна

Подготовка к важным переговорам, выступлениям или мероприятиям

Длительное умственное или физическое перенапряжения

Комплексное восстановление при сердечно-сосудистых состояниях (ИБС, хроническая сердечная недостаточность и др.)

Цели программы:

01 Комплексная оценка физического и психоэмоционального состояний организма

02 Восстановление механизмов саморегуляции и устойчивости к стрессу

03 Повышение концентрации, ясности мышления и работоспособности

04 Смягчение последствий аддиктивных расстройств

05 Снижение уровня тревожности и внутреннего напряжения

06 Улучшение качества сна

07 Повышение уровня энергии и общего ресурса организма

08 Восстановление естественных энергетических механизмов

09 Поддержка сердечно-сосудистой системы

10 Улучшение клеточного обмена и тканевого дыхания

11 Активация митохондриальной активности и выработки энергии на клеточном уровне

Body Balance Reset

Обмен веществ и саморегуляция

Когда это нужно:

Эпизоды эмоционального переедания или нарушения пищевого поведения

Снижение или потеря аппетита

Нерегулярное или чрезмерно контролируемое питание

Длительные периоды ограничений в питании

Хроническая усталость и снижение уровня энергии

Тревожность и эмоциональное напряжение

Нарушения сна

Восстановление после длительного стресса

Признаки метаболического истощения

Цели программы:

01 Комплексная оценка физического и психоэмоционального состояний организма

02 Мягкая регуляция обмена веществ

03 Восстановление работы нервной системы

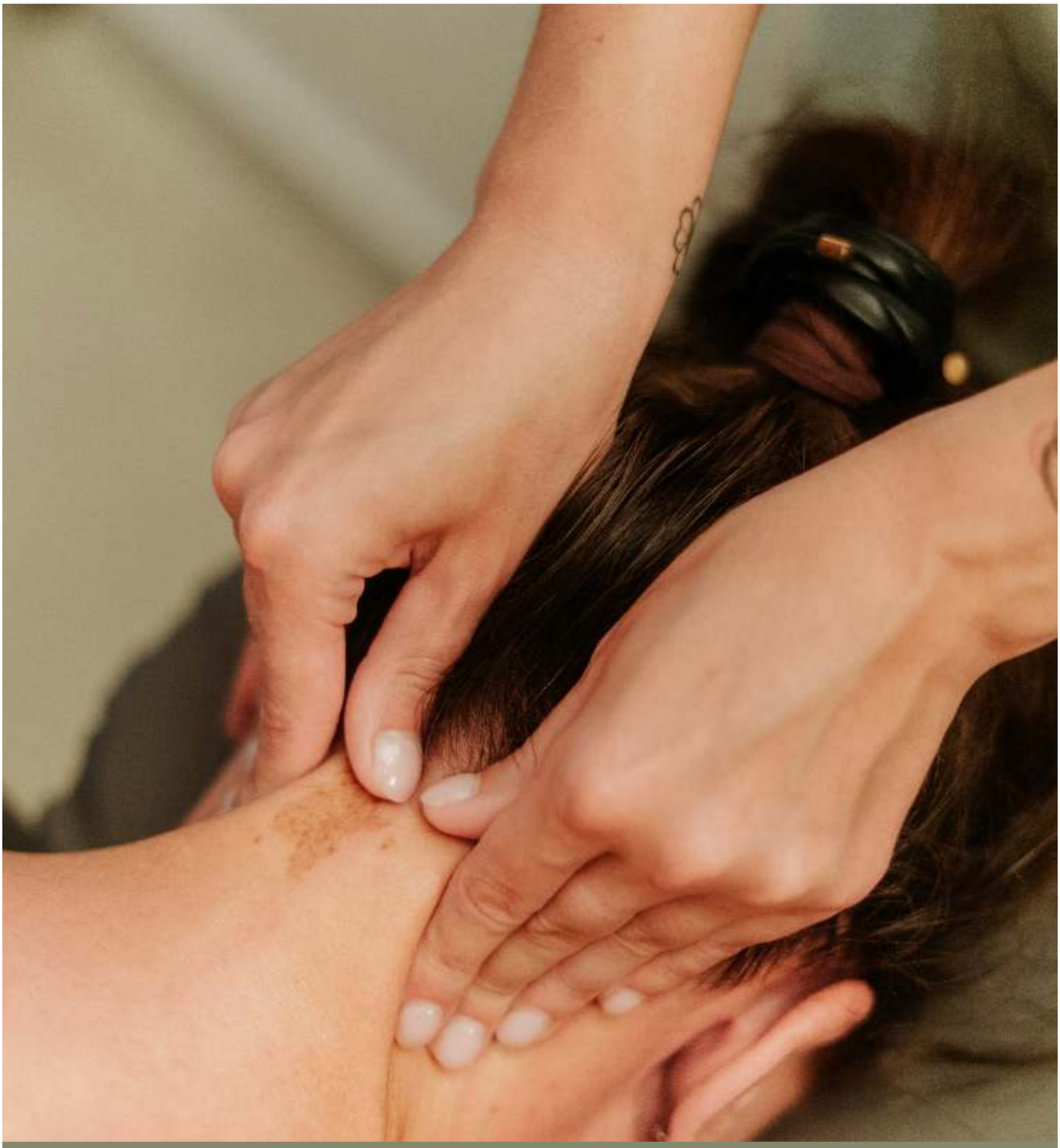
04 Нормализация энергетического обмена

05 Поддержка процессов детоксикации и функции печени

06 Снижение уровня тревожности и внутреннего напряжения

07 Восстановление пищевого поведения

Post-Surgery Recovery



Послеоперационная реабилитация

Когда это нужно:

Период восстановления после хирургических вмешательств (после завершения острого этапа)

Общее снижение энергии и слабость после операции

Отёчность и замедленное восстановление тканей

Повышенная утомляемость и снижение физической активности

Необходимость мягкого восстановления под медицинским наблюдением

Восстановление после медикаментозной нагрузки

Возвращение к привычному уровню активности

Цели программы:

01 Комплексная оценка физического и психоэмоционального состояний организма

02 Ускорение процессов

восстановления и регенерации тканей

03 Снижение остаточной нагрузки на организм после операции

04 Поддержка функции печени после медикаментозной терапии

05 Уменьшение отёков и восстановление баланса жидкости

06 Нормализация энергетического обмена

07 Мягкое возвращение к физической и социальной активностям

Программа проводится только после разрешения лечащего врача. Не применяется в раннем послеоперационном периоде.

Human Reserve

Поддержание ресурса

Когда это нужно:

Необходимость поддержки иммунитета и антиоксидантной защиты

Высокий уровень физических или умственных нагрузок

Восстановление после интенсивных тренировок

Желание поддерживать энергию, концентрацию и общий ресурс организма

Профилактическая поддержка здоровья и замедление процессов истощения

Цели программы:

01 Комплексная оценка физического и психоэмоционального состояний организма

02 Восполнение дефицитов витаминов, микроэлементов и электролитов

03 Поддержание и усиление энергетического потенциала организма

04 Укрепление иммунной системы

05 Нормализация сна и снижение уровня стресса

06 Улучшение когнитивных функций

07 Антиоксидантная защита и поддержка метаболических процессов

08 Поддержка сердечно-сосудистой и мышечной систем

Длительность пребывания

Fast Recovery

3 дня · 2 500 €

Точечная корректировка состояния

Что входит:

Проживание 3 дня
в одноместном люксе с видом
на море

Трёхразовое питание
от шеф-повара
по индивидуальному плану

Базовая медицинская
диагностика: check-up, ЭКГ,
консультация врача-терапевта
с заключением и рекомендациями

Ежедневный осмотр врача

1 консультация нутрициолога с персональными рекомендациями по питанию

2 сессии инфузионной терапии

Диагностическая сессия с психотерапевтом

3 сеанса физиотерапии: массаж или ЛФК

Итоговый отчёт с рекомендациями специалистов

Basic Recovery

7 дней · 5 500 €

Полноценное восстановление и стабилизация состояния

Что входит:

Проживание 7 дней
в одноместном люксе с видом
на море

Трёхразовое питание
от шеф-повара
по индивидуальному плану

Расширенная медицинская диагностика: углублённый check-up, ЭКГ, консультация врача-терапевта с заключением и рекомендациями

Ежедневный осмотр врача

1 консультация нутрициолога с персональными рекомендациями по питанию

4 сессии инфузионной терапии

5 часов индивидуальной психотерапевтической работы

5 сеансов физиотерапии: массаж или ЛФК

Организация индивидуального досуга

Итоговый отчёт с рекомендациями специалистов и персональным планом восстановления на 3 месяца

Full Recovery

30 дней · 15 000 €

Полная перезагрузка организма

Что входит:

Проживание 30 дней
в одноместном люксе с видом
на море

Трёхразовое питание
от шеф-повара
по индивидуальному плану

Расширенная медицинская
диагностика: углублённый
check-up, ЭКГ, консультация
врача-терапевта с заключением
и рекомендациями

Ежедневный осмотр врача

2 консультации нутрициолога
с персональными

рекомендациями по питанию

Фармакологическая поддержка (по медицинским показаниям)

10 сессий инфузионной терапии

16 сеансов физиотерапии: массаж или ЛФК

12 индивидуальных психотерапевтических сессий

Групповые психотерапевтические сессии

Семейная психотерапия

Организация индивидуального досуга

Итоговый отчёт, персональный протокол восстановления и план сопровождения на 6 месяцев

Индивидуальный формат

900 € / день

Персонально составленная программа восстановления с индивидуальным набором медицинских
и терапевтических услуг

Пост-программа *Continuum*

Поддерживающее сопровождение после завершения программы

Поддерживающий трек Garden Recovery Continuum помогает сохранить достигнутые результаты, поддерживать связь со специалистами и удерживать положительную динамику изменений после завершения основного курса восстановления.

Стоимость сопровождения рассчитывается индивидуально
в зависимости от выбранного
формата и интенсивности поддержки.

Integration Support 30 дней

Поддерживающий формат для гостей программ **Fast Recovery** и **Basic Recovery**.

- 4 онлайн-сессии по 50 минут
- 1 сессия в неделю
- Сопровождение тем же

- специалистом, который работал с гостем в рамках основной программы

Integration Support 90 дней

Долгосрочный формат сопровождения и интеграции изменений.

- 12 онлайн-сессий по 50 минут

- Сопровождение в течение 3 месяцев

- Постепенная интеграция новых привычек и устойчивых изменений в повседневную жизнь

Поддерживающий трек

Для сохранения стабильного состояния и профилактической поддержки.

- 2 сессии в месяц

- Поддержание эмоционального и физического состояний

- Регулярное сопровождение специалистом

Терапевтический трек

Продолжение глубинной психотерапевтической работы.

- 4 сессии в месяц

- Работа с устойчивыми эмоциональными и поведенческими паттернами

- Поддержка процесса внутренних изменений

Интенсивный трек

Формат активной трансформационной работы.

- 6–8 сессий в месяц
- Интенсивное сопровождение в период активных изменений
- Углублённая терапевтическая поддержка

Annual Retreat

Повторный визит через 6–12 месяцев для оценки динамики и обновления программы восстановления.

- Повторное тестирование и диагностика
- Обновлённый медицинский и терапевтический треки
- Корректировка персонального плана восстановления
- Участие в программе лояльности Garden Recovery

Запись и консультация

Состав программы и итоговая стоимость формируются индивидуально по результатам предварительной консультации.

Все детали обсуждаются в приватном формате — через WhatsApp, Telegram или персональный звонок со специалистом Garden Recovery.

Получить консультацию

+382 69 619999

reception@gardenrecovery.me

Персонально. Системно.
Конфиденциально.