

Cascina

LA SALETTE

PROGRAMMA **NEO MAMMA**

Nei mesi dopo il parto giunge il tempo di ascoltarsi, di prendersi cura di se stesse, ritagliarsi una pausa di relax e serenità ... per ritrovare il nostro equilibrio e la nostra energia.

Emotivamente e fisicamente, questi mesi passati sono stati particolarmente intensi e la re-mise en forme dopo la gravidanza è un momento speciale e fondamentale nella vita di una neo mamma. Per rispondere alle esigenze del nostro corpo, a Cascina La Salette Clinic è stato studiato un programma a lei dedicato per ritrovare quel benessere che le è necessario per affrontare al meglio il lieto evento.

La prima fase del programma prevede

- 1 **Visita Medico Funzionale di Primo Livello con ECG di Base** – Dr Binda
- 1 **Visita Medico Specialistica con la nostra Nutrizionista** durante la quale verrà effettuata l'impedenziometria (Body Impedance Analysis – BIA), per la valutazione della Composizione Corporea e dello Stato Nutrizionale – Dr.ssa Gianetri
- 10 **Massaggio Drenante 30'** (2 volte la settimana);
- 5 **sedute di Fisiokinesiterapia** per il recupero della propriocezione dell' addome e ripresa della tonicità, ritorno ad una giusta postura e ad un equilibrio psico-fisico 45' (1 volta la settimana);
- 5 **Sedute di Personal Trainer** – attività aerobica e tonificazione muscolare 60' (1 volta la settimana).

Il costo, a lei riservato, dell'intero percorso di cure, incluse le due visite mediche ed il programma alimentare nutrizionale è di **euro 1.200,00**.

Il programma può essere ulteriormente personalizzato in base alle vostre personali esigenze.

Dopo il periodo di allattamento è possibile integrare il programma con

- 10 Sedute di Crioterapia – indicata al fine di favorire ed incrementare la rigenerazione biologica, favorire l'allenamento di forza e di resistenza muscolare, influenzare positivamente il sistema nervoso, favorire il rilassamento generale, ridurre la cellulite e generare un effetto antiossidante,
- 10 Sedute di Vasca Neologica – indicata per lavorare sul potenziamento e sulla tonificazione muscolare grazie alla stimolazione neuromuscolare in acqua.