Подробнее об услугах на борту теплохода:

**1. Утренняя зарядка.** Проводится под руководством специалиста по ЛФК (спорт-инструктора), продолжительность 15-20 минут, преимущественно на свежем воздухе или в помещении в зависимости от погоды.

**2. Оздоровительная гимнастика.** Проводится также, как и утренняя разминка, но продолжительностью 35-40 минут. В круизах продолжительностью менее 4 дней может не проводиться.

**3. Фиточай.**

Это мягкое оздоровительное средство. Для него характерны общие свойства лекарственных растений:

* универсальность действия на все виды обмена;
* отсутствие побочных эффектов;
* сочетание профилактических и лечебных свойств.

Фиточай или травяной чай получается, когда в качестве заварки используются различные части полезных растений. Его смело ожно отнести к природным профилактическим средствам. При правильном применении он безопасен и для взрослых, и для детей.

Туристам на выбор предлагается пять видов травяного чая:

* «Бодрость» тонизирующий;
* «Солнечный» желудочный;
* «Защита» иммуномодулирующий;
* «Гармония» антистрессовый;
* «Вечерний» успокаивающий.

Фиточай можно принимать независимо от режима питания.

**4.  Кислородный коктейль.**

Это напиток диетического (лечебного) питания, представляющий собой витаминную смесь, обогащенную кислородом.

Применение кислородного коктейля в оздоровительных целях способствует:

* повышению сопротивляемости организма вирусным и инфекционным заболеваниям;
* активизации работы иммунной системы;
* повышению работоспособности, увеличению физических и умственных возможностей;
* снятию утомления и общей усталости;
* профилактике преждевременного старения;
* сжиганию жиров.

Кислородный коктейль не принимают:

* при обострении бронхиальной астмы;
* при обострении язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника;
* при спаечной болезни;
* при остром отравлении;
* при тяжелом течении хронических легочных заболеваний;
* при повышенной температуре тела;
* при желчнокаменной и мочекаменной болезни;
* при индивидуальной непереносимости компонентов коктейля.

Кислородный коктейль принимают:

* медленно (в течение 3-5 минут) с помощью ложки сразу после приготовления;
* за 1—1,5 часа до приема пищи (желательно перед обедом) или через 2 часа после еды;
* рекомендованная длительность курса 10—15 дней по 1—2 раза в день;
* на один прием 150—500 мл в зависимости от возраста.