A New Season of *You*

Эмэгтэй хүн бүрийн амьдралд өөрчлөлт, шинэчлэлтийн үе шатууд тохиож байдаг. Зарим нь аажмаар, чимээгүй ирдэг бол зарим нь амьдралынхаа хэмнэлийг сааруулж, дотоод сэтгэлээ илүү гүн чагнахыг сануулдаг билээ. Энэхүү аялал нь амьдралынхаа шинэ хуудсыг нээж буй эмэгтэйчүүдэд зориулсан амар амгалангийн орон зай бөгөөд амарч тайвшран, гүн амьсгаа авч, байгаль дэлхий болон дотоод эрүүл мэндтэйгээ эргэн холбогдох боломжийг олгоно.

A New Season of *You*

Танд илэрч буй шинж тэмдэг эсвэл эмчилгээнд анхаарахаас илүүтэйгээр дасгал хөдөлгөөн, сэтгэлзүйн төвлөрөл, сэтгэлээ нээх болон байгалийн ангаах увдисаар дамжуулан өөрийгөө илүү хайрлан халамжлах түүнчлэн бусад эмэгтэйчүүдийн хамт халуун дулаан уур амьсгалд нэгдэн, бие ба сэтгэлийн тэнцвэрээ сэргээх амар тайван орших нөхцөлийг бид танд санал болгоно.

“Эрүүл мэнд, сайн сайхан байдал нь өөртөө цаг гаргахаас эхэлдэг"

Хөтөлбөрийн ач холбогдол

Дотоод тэнцвэр

Мэдлэг мэдээлэл

Гүн тайвшрал

Бие махбодын эрүүл мэнд

Байгаль дэлхийтэйгээ холбогдох

Энэхүү амралт, нөхөн сэргээх хөтөлбөр нь цоо шинэ хүн болоход биш, харин өөрийгөө илүү ихээр хайрлаж, дотоод сэтгэлийн тэнцвэр, амар амгаланг олсноор өөрийн ариун, анхдагч чанартаа зөөлнөөр эргэн ирэхэд чиглэнэ.

A New Season of *You*

Мэргэжлийн зөвөлгөө

Энэхүү хөтөлбөр нь цэвэршилтийн өмнөх болон дараа үеэ даван туулж буй эмэгтэйчүүдэд тусгайлан зориулсан ганцаарчилсан зөвлөгөө, сургалт юм. Мэргэжлийн профессор бүрэн нууцлалын дор ганцаарчлан ажиллаж, бие ба сэтгэлзүйд гарч буй өөрчлөлтүүдийг ойлгох, шинж тэмдгүүдийг аюулгүйгээр удирдах болон энэ үе шатыг эрүүл, эрч хүчтэйгээр туулах практик аргуудыг зааж зөвлөнө.

Хувь хүнд тохирсон шийдэл:

Таны биеийн онцлог, дааврын өөрчлөлт болон илэрч буй зовиурт тусгайлан чиглэсэн мэргэжлийн бодит зөвлөгөө.

Шинж тэмдгийн зохицуулалт

Халуун оргих, нойргүйтэх, сэтгэл санаа тогтворгүйжих, ядарч сульдах зэрэг цэвэршилтийн үеийн шинж тэмдгийг эмийн болон эмийн бус аргаар хэрхэн бууруулах талаар цогц ойлголт.

Ойр дотно, дулаан зөвөлгөө

Өөрт тулгарч буй асуудлаа чөлөөтэй хуваалцаж, шинжлэх ухааны үндэслэлтэй, найдвартай мэдээлэл авах боломж.

Амьдралын чанарыг дээшлүүлэх

Амьдралын энэхүү шинэ үе шатыг айдас, түгшүүргүйгээр угтан авах болон үргэлжлүүлэх, бие болон сэтгэл зүйн хувьд өөртөө итгэлтэй, амар тайван байдлаа хадгалах боломж.

Хөдөлгөөн засал

Хөдөлгөөн засал нь өрнө, дорнын анагаах ухаан, орчин үеийн хөдөлгөөн засал болон эрүүл амьдралын хэв маягийн зөвлөгөөг хослуулан хүний биеийн нөхөн сэргээлт, чадамжийг сайжруулах цогц дасгал юм. Биед илэрч буй асуудлын үндсэн шалтгааныг нарийвчлан тодорхойлж, биеийн байгалийн тэнцвэрийг сэргээх, бэртэл гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх болон биеийн чадамжийг дээшлүүлэхэд чиглэсэн, хувь хүнд тохирсон хөдөлгөөн дасгал нь уг хөтөлбөрийн чухал хэсэг болно.

Нөхөн сэргээх ба чадамж сайжруулах

Хөдөлгөөн засал нь жижиг булчингийн идэвхжүүлэлт, түүний чадамжийг сайжруулах, бэртэл гэмтлийг нөхөн сэргээх, дахин үүсэх эрсдэлийг бууруулах, үйл ажиллагаа, идэвхжил багатай булчингуудад чиглэсэн ачаалал өгөх, холбоос эд, үе мөчийг тогтворжуулахад чухал үүрэгтэй төрлийн дасгалууд болно.

Төсөөллийн гүн бясалгал

Мэргэжилтний чиглүүлгээр байгалийн үзэсгэлэнт орчин, амар тайван орон зайг дотооддоо сэтгэн төсөөлснөөр тархины дарагдсан мэдрэлийн систем суларч, сөрөг бодол болон биеийн чангарал арилгах гүн бясалгал.

Физиотерапи буюу булчин засал

Тулгуур эрхтэн тогтолцооны зөв байрлалыг сэргээж, булчин, үе мөчний өвдөлт болон зангиралыг арилгах тусгайлан бариа.

Амар амгалан

Дөлгөөн урсах Эг гол, эх нутгийг чимэх хөвч тайга, уудам цэлмэг тэнгэр, цэнгэг агаар нь хотын дуу чимээнээс алсрах амьдралын нандин хэмнэлийг санал болгоно. Энд та цэвэр агаарт цагийг өнгөрүүлэн, байгаль дэлхийтэйгээ илүү гүн холбогдож, Монгол нутгийн үзэсгэлэнг өөрийн биеэр мэдрэх боломжтой.

Өөрийн хэмнэлээр орчноо танин мэдэж, онгон дагшин байгалийн эрх чөлөөг сэтгэлээрээ мэдрээрэй.

Завин аялал

Булган хангайн хөвч тайга, уудам цэлмэг тэнгэр, байгалийн дахин давтагдашгүй орчинд голын нандин хэмнэлээр тайвшран амарч, цагийг анир тайван өнгөрүүлэх хамгийн сайхан боломж.

Халуун дулаан энерги

Сауны ууранд биеийн алжаалаа тайлж, энергиэ нөхөх боломж. Онгон байгаль, Эг голын дэргэд дулаан уур амьсгал бүтээх түүдэг галыг тойрон сууж, алжаалаа тайлна.

Байгалийн мэдрэмж

Таныг хүрээлэх бүх зүйл онгон дагшин хэвээрээ тул эх байгальтайгаа эргэн холбогдож, дотоод сэтгэлээ сэргээх орон зайг танд олгоно.

A New Season of *You*

Байгалийн амт

10-р сарын 2

Brunch

Lunch

Autumn Garden Salad
Sea buckthorn dressing

Lemon Herb Fish Roll

Beef Toscana Zuppa

Dinner

Quinoa & Apple Salad

Warm Lentil Soup

Beef Tenderloin
Lingonberry sauce

10-р сарын 3

Lunch

Brown Butter Broccoli & Cauliflower
Smashed beans

Turmeric Chicken Soup

Swedish Meatballs
Sea buckthorn sauce & spinach
mashed potato

Dinner

Autumn Fresh Grain Bowl

Roasted Cauliflower & Truffle Soup

Slow-Roasted Leg of Lamb
Hawthorn sauce

10-р сарын 4

Lunch

Roasted Pumpkin Salad
Pomegranate

Creamy Shrimp & Sweet Corn Soup

Maple Soy Glazed Salmon Steak

Farewell Dinner

Peach & Berry Salad

Fermented Airag & Wild Chive Soup

Smoked Ribeye Steak
Allium ramosum
(Mongolian wild chive)

Мэргэжлийн баг

Оношилгоо, зөвлөгөө болон терапи бүр нь зөвхөн шинж тэмдгийг дарах бус, асуудлын гүн гүнзгий шалтгааныг олж илрүүлэн засахад чиглэнэ. Таны бие болон сэтгэлийг бүрэн анагааж, дотоод тэнцвэрийг тань сэргээх энэхүү хариуцлагатай аяллын алхам бүрд манай мэргэжилтнүүд болон Бүтэлэ баг дэргэд тань байж, ганцаарчилсан чиглүүлэг болон байнгын мэргэжлийн дэмжлэгээр ханган ажиллана.

Доктор Энхээ

Цэвэршилтийн боловсрол, дааврын тэнцвэр, сэтгэцийн эрүүл мэнд болон хувь хүнд чиглэсэн ганцаарчилсан зөвлөгөө бүхий тусгай сургалт, уулзалтууд.

Магистр, Анагаах ухааны доктор, Клиникийн

Нөхөн үржихүйн эндокринологи, эмэгтэйчүүдийн эмч

Нөхөн үржихүйн дараах эрүүл мэнд ба амьдралын чанарыг сайжруулах хөтөлбөр

ISGE сертификаттай мэргэжилтэн

Дасгалжуулагч Амартүвшин

Хөдөлгөөн, уян хатан байдал болон биеийн мэдрэмжийг сайжруулахад чиглэсэн, биеийн тэгш хэм болон цэгцтэй байдлыг засах дасгалжуулалт.

Монголын жүдо бөхийн үндэсний шигшээ баг — Хоол зүйч, эмч

Монголын чөлөөт бөхийн үндэсний шигшээ баг — Бариа засалч эмч

Монголын Үндэсний Олимпийн Хороо

"Хайлабор Хьюман Лаб" ХХК — Үүсгэн байгуулагч

"Амита Вэллнесс Сентер" — Үүсгэн байгуулагч

"Тийм Энд Экс" ХХК — Үүсгэн байгуулагч

Та бүртгүүлэх хэсэг рүү очихын тулд

Энд дарна уу.