

Программа ухода за телом «Морской код стройности»

Категория: спа-уход за телом /Корректирующие и моделирующие программы.

Продолжительность: 120 минут.

Показания: выраженная отечность, лишние объемы тела, проявления целлюлита и снижение тонуса кожи. Процедура также рекомендована при синдроме хронической усталости, признаках общей интоксикации организма и высоком уровне стресса. Она идеально подходит тем, кто хочет быстро вернуть телу легкость, запустить метаболизм и глубоко очистить организм от токсинов.

Действие процедуры: процедура активирует мощный лимфодренаж и детоксикацию, мгновенно выводя застойную жидкость и уменьшая объемы тела. За счет насыщения организма морским йодом и интенсивного слим-массажа запускается процесс активного расщепления жировых клеток и разглаживания целлюлита. Одновременно с этим глубокая минерализация восстанавливает нервную систему, а крио-эффект тонизирует сосуды и возвращает коже упругость.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОЦЕДУРЕ И КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТА

Этап	Этап процедуры	Продукт	Расход	Способ применения / Техника ухода	Время, мин.
1	Осмотический детокс	Морская соль/Жидкая морская плазма	1-1,5кг/ 75-100мл	Теплая морская ванна расслабляет мышцы, раскрывает поры и запускает выведение застойной жидкости с токсинами.	10
2	Соляной пилинг-массаж	Соляной скраб	50-60гр	Морская соль с водорослями бережно отшелушивает кожу и мощно стимулирует кровообращение в проблемных зонах.	15
3	Обертывание или маска + Экспресс-массаж лица	Маска для тела или Водоросли ламинария	120мл/ 300-400г	Маска из цельной ламинарии (или готовая маска ламинария и фукус) под термоодеялом запускает жиросжигание и подтягивает кожу, пока мастер делает лимфодренажный массаж лица.	30
4	Лимфодренажный старт (подготовка к слим-массажу)	Масло ламинария и фукус	10мл	Мягкие выжимающие движения мастера открывают лимфатические пути для быстрого вывода освободившейся жидкости.	15
5	Интенсивная Слим-проработка проблемных зон	Масло ламинария и фукус	70-80мл	Погружение в теплую ванну (36–37 °С) с добавлением молочной ванны	35
6	Нанесение завершающего крио-крема	Крио-крем(Лосьон)	20мл	Лосьон запечатывает минералы, тонизирует сосуды и продлевает процесс сжигания калорий.	5
7	Чайная детокс-церемония и приход в себя	Иван-чай с брусничным листом	250мл	Брусничный лист и иван-чай — мощные природные диуретики, которые помогают почкам вывести лишнюю жидкость, разбитую во время слим-массажа.	10

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Этап 1: Осмотический детокс — 10 минут

- **Цель этапа:** раскрытие пор, первичное выведение токсинов через кожу и глубокое мышечное расслабление. Теплая сильносоленая вода подготавливает подкожный жир к дальнейшему расщеплению.
- **Действия мастера:**
 - Заранее наполните ванну водой температуры 36–38 °С. Насыпьте 1–1,5кг морской соли или жидкой морской плазмы 75-100мл и тщательно размешайте её рукой до полного растворения.
 - Помогите гостю комфортно погрузиться в ванну (вода должна доходить до уровня груди).
 - Включите гидромассаж на мягкий режим (при наличии функции) и оставьте гостя одного на 10 минут. В это время не проводите никаких манипуляций — тело должно самостоятельно прогреться и начать осмотический обмен.
 - Пока гость в ванне замочите слоевище ламинарии на 15-20 минут, закройте крышкой, что бы подготовить к этапу 3.

Этап 2: Соляной пилинг-массаж — 15 минут

- **Цель этапа:** отшелушивание ороговевших клеток эпидермиса и мощная стимуляция местного кровообращения. Это открывает дорогу активным компонентам водорослевого обертывания.
- **Действия мастера:**
 - Подойдите к ванне, попросите гостя приподняться и сесть на уступ (или занять удобное положение, где большая часть тела находится над водой). Наберите в ладонь около 50г соляного скраба.
 - Начните наносить скраб на влажную кожу, двигаясь строго снизу вверх. Сначала круговыми движениями обработайте стопы и голени, затем перейдите к бедрам и ягодицам. Растирайте кожу интенсивно, всей ладонью.
 - Проработайте живот (круговыми движениями по часовой стрелке) и спину. На зонах с целлюлитом увеличьте нажим, выполняя плотные выжимающие движения основаниями ладоней.
 - Когда соль под действием воды превратится в мягкий мусс, попросите гостя полностью погрузиться в ванну на 2–3 минуты, чтобы самостоятельно смыть остатки скраба.
 - Подайте гостю руку, помогите выйти из ванны и промокните его тело сухим махровым полотенцем (не растирайте кожу, просто прикладывайте ткань). Пригласите гостя на массажную кушетку.

Этап 3: Обертывание или маска + Экспресс-массаж лица — 30 минут

- **Цель этапа:** запуск процесса липолиза (жиросжигания) за счет йода морских водорослей и мгновенный лифтинг кожи. Параллельный массаж лица убирает пастозность и отеки верхней части тела.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

• **Действия мастера: ВАРИАНТ А: С использованием живой листовой ламинарии**

- Гость ложится на кушетку, на которой заранее расстелена полиэтиленовая SPA-простыня и ламинария (что бы не пришлось переворачивать гостя вместе с листовой ламинарией).
- Достаньте из емкости с теплой морской водой живые листы ламинарии (они должны быть скользкими и эластичными от выделившегося альгината).
- Аккуратно наложите листы внахлест на проблемные зоны: бедра, ягодицы и живот гостя так, чтобы они плотно, без воздушных пузырей, прилегали к коже.
- Плотнo оберните нижнюю часть тела гостя полиэтиленовой простыней (как кокон) и укройте термоодеялом. Включите прогрев на 38 °С.
- [Выполните массаж лица — см. ниже].
- После отключения термоодеяла разверните простыню, аккуратно снимите листы ламинарии с тела гостя и выбросите их в утилизационный пакет. Направьте гостя в душ смыть остатки альгинатного сока теплой водой без мыла.

• **Действия мастера: ВАРИАНТ Б: С использованием готовой маски на основе каолина, экстрактами ламинарии и фукуса**

- Гость ложится на кушетку на полиэтиленовую SPA-простыню. Заранее отмерьте в пиалку 120-150мл готовой каолиновой маски для тела (при необходимости подогрейте её на водяной бане до комфортных 37–38 °С).
- С помощью широкого шпателя или руками в перчатках нанесите маску плотным ровным слоем на проблемные зоны (живот, ягодицы, бедра). Каолин в составе обеспечит глубокий детокс-эффект, а экстракты ламинарии и фукуса запустят расщепление жиров.
- Заверните гостя в полиэтиленовую простыню, укройте термоодеялом и включите прогрев на 38 °С. В тепле каолин не будет высыхать и стягивать кожу, а экстракты водорослей отдадут максимум микроэлементов.
- [Выполните массаж лица — см. ниже].
- Отключите термоодеяло, разверните простыню. Помогите гостю подняться и направьте его в душ. Маска на основе каолина смывается чуть дольше: гость должен тщательно смыть её теплой водой с помощью рук, но строго без использования мыла или гелей, чтобы не нарушить липидный барьер.

ОДНОВРЕМЕННО ДЛЯ ОБЕИХ ОПЦИЙ (Массаж лица):

Пока гость лежит под термоодеялом, перейдите к изголовью кушетки. Нанесите на лицо гостя 5 мл массажного крема. В течение 20 минут выполняйте мягкие, скользящие лимфодренажные движения: от центра лба к вискам, от крыльев носа к ушам, от подбородка к мочкам ушей, а затем плавно спускайте ладони по боковым поверхностям шеи вниз к ключицам. Движения должны быть медленными и выжимающими.

Этап 4: Лимфодренажный старт (подготовка к слим-массажу) – 15 минут

- **Цель этапа:** «Снятие блоков» с лимфатической системы и подготовка сосудов к выведению застойной жидкости. Без этого этапа интенсивный слим-массаж может спровоцировать отечность.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

- **Действия мастера:**

- Гость возвращается на кушетку и ложится на живот. Налейте в ладони 10-15мл массажного масла с ламинарией и фукусом, согрейте его в руках и распределите по задней поверхности ног и ягодицам гостя.
- Начните массаж с длинных, медленных поглаживаний всей ладонью от щиколоток вверх к подколенным ямкам, а затем от коленей вверх к паховым складкам.
- Перейдите к приему «выжимание»: плотно прижмите ладони (или основания ладоней) к голени гостя и с ощутимым, но плавным давлением ведите их вверх, как бы проталкивая жидкость по сосудам. Повторите движение по 5–7 раз на каждой зоне.
- Попросите гостя перевернуться на спину. Повторите аналогичные выжимающие движения на передней поверхности ног и на руках (строго от кистей к подмышечным впадинам).

Этап 5: Интенсивная Слим-проработка проблемных зон – 35 минут

• **Цель этапа:** механическое разрушение плотной подкожно-жировой клетчатки и фиброзных капсул целлюлита. Этот этап разгоняет локальный метаболизм и уменьшает объемы.

- **Действия мастера:**

- Добавьте немного масла на бедра и ягодицы гостя (работаем на задней и передней поверхностях бедер попеременно). Начните S-образное перетирание (20 минут на бедра и ягодицы): захватите пальцами обеих рук кожно-жировую складку и начните смещать руки в противоположные стороны, как бы перетирая жир между пальцами. Движения должны быть быстрыми и глубокими.
- Примените прием «накатывание»: сформируйте двумя руками плотный валик из кожи и жира чуть выше колена гостя. Быстрыми движениями пальцев начинайте «перебирать» этот валик, заставляя его катиться вверх по бедру до самой ягодичной складки. Сделайте по 5 проходов на каждой зоне.
- Выполните ритмичные похлопывания: согните ладони «лодочкой» (чтобы внутри образовалась воздушная подушка) и начните быстро, похлопывать ягодицы и внешнюю сторону бедер. Звук должен быть глухим, гость не должен чувствовать боли, но кожа обязана стать ярко-розовой и горячей.
- Перейдите к животу и талии (15 минут): выполняйте глубокое круговое разминание ладонями строго по часовой стрелке. Затем делайте быстрые «щипковые» движения пальцами вокруг пупка и на боках, захватывая жировую складку и слегка оттягивая её.
- По окончании массажа возьмите сухую бумажную салфетку и мягкими движениями промакните остатки массажного масла с тела гостя.

Этап 6: Нанесение завершающего крио-крема – 5 минут

• **Цель этапа:** запечатывание активных веществ внутри эпидермиса, тонизирование сосудов и пролонгация жиросжигания. Крио-эффект заставляет организм тратить калории на обогрев тела.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

• **Действия мастера:**

- Возьмите 15–20 мл завершающего крио-крема (с ментолом или камфорой).
- Нанесите его на руки и широкими, плавными, но уверенными разглаживающими движениями распределите по ногам, бедрам, ягодицам и животу гостя.
- Втирайте крем легкими круговыми движениями до полного впитывания. Объясните гостю, что легкое чувство холода и покалывания — это нормальная реакция, которая продлится около часа и усилит эффект похудения. Помогите гостю подняться и подайте ему чистый халат.

Этап 7: Чайная детокс-церемония и приход в себя – 10 минут

• **Цель этапа:** восстановление водно-солевого баланса и стимуляция выделительной системы для окончательного вывода токсинов. Напиток завершает внутренний детокс-процесс.

• **Действия мастера:**

- Проводите гостя в уютную SPA-зону отдыха и усадите в кресло.
- Преподнесите гостю чашку заранее заваренного теплого травяного детокс-чая (или альтернативного гречишного чая/имбирного напитка) с добавлением ложки жидкого хлорофилла (при наличии).
- Пожелайте гостю приятного отдыха, объясните, что напиток поможет почкам естественным путем вывести продукты распада жировых клеток, и оставьте его на 10 минут для плавного возвращения в привычный ритм.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Гипертиреоз и заболевания щитовидной железы. Из-за критически высокого содержания природного йода в ламинарии и фукусе процедура может вызвать опасный гормональный сбой.
- Аллергия на йод и морепродукты. Нанесение живых водорослей или маски на их основе вызовет мгновенную аллергическую реакцию или крапивницу.
- Беременность и период лактации. Мощный лимфодренаж, детоксикация и прогрев в термоодеяле противопоказаны на любых сроках беременности, а йод может проникать в грудное молоко.
- Тромбофлебит, тяжелые формы варикоза и острые флебиты. Интенсивный слим-массаж ног и сильный прогрев могут спровоцировать отрыв тромба или сильное повреждение вен.
- Онкологические заболевания. Любое ускорение лимфотока и кровообращения при онкологии строго запрещено.
- Тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы. Гидромассажная ванна, термоодеяло и слим-массаж создают большую нагрузку на сердце (особенно при гипертонии 3-й стадии).
- Острые инфекционные и воспалительные процессы. При повышенной температуре тела, простуде или гриппе любые прогревающие и массажные процедуры запрещены.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ГОСТЯ

- **Питьевой режим:** в течение 2–3 часов после ритуала выпейте 1–2 стакана чистой негазированной воды или теплого травяного чая. Это необходимо для восстановления гидробаланса после интенсивного фито-парения в кедровой бочке и мягкого вывода оставшихся токсинов из организма.
- **Бережный уход за кожей:** натуральные базовые и эфирные масла косметики Herbolica, нанесенные во время скрабирования и молочной ванны, продолжают активно питать вашу кожу. Не смывайте их с мылом или гелем для душа как минимум до следующего утра — дайте ценным компонентам полностью впитаться.
- **Режим отдыха:** постарайтесь исключить тяжелые физические тренировки, посещение солярия и употребление алкоголя в день процедуры. Дайте организму возможность побыть в состоянии глубокого велнес-релакса.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ (ДЛЯ МАСТЕРА)

- **До процедуры:**
 - Скрининг здоровья: перед сеансом лично спросите гостя про аллергию на йод/морепродукты, проблемы со щитовидной железой и варикоз, а так же про диагнозы, которые приведены в блоке "Противопоказания". При наличии противопоказаний немедленно отмените процедуру.
 - Защита зон: если у гостя есть небольшие царапины, родинки или свежие татуировки, закройте их жирным кремом или водостойким пластырем, чтобы избежать ожогов от соли.
- **Во время процедуры:**
 - Защита от ожогов: проверяйте воду термометром перед посадкой гостя (строго 36–38 °С). На этапе обертывания не поднимайте температуру термоодеяла выше 38–39 °С.
 - Защита от падений: Контролируйте, чтобы гость не поскользнулся. Постелите резиновый коврик в ванне и сухую салфетку на выходе, обязательно придерживайте гостя за руку.
 - Мониторинг самочувствия: каждые 10 минут под термоодеялом спрашивайте гостя о комфорте. При жалобах на учащенное сердцебиение или нехватку воздуха прекратите прогрев и дайте прохладной воды.
 - Контроль нажима: во время слим-массажа работайте интенсивно, но безболезненно. На теле гостя не должно оставаться гематом (синяков) — это травмирует сосуды и нарушает лимфоток.
- **После процедуры**
 - Профилактика обмороков: не разрешайте гостю резко вставать с кушетки после массажа, так как из-за перепада давления может закружиться голова. Дайте ему полежать 1-2 минуты, помогите сесть и только потом встать.
 - Питьевой режим: контролируйте, чтобы гость выпил детокс-чай на этапе отдыха. Это предотвратит обезвоживание после ванны и термоодеяла, а также защитит почки от нагрузки токсинами.