

Программа комплексного ухода за телом «Силуэт-Интенсив 60»

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

Продолжительность: 70 минут

Показания: эта профессиональная СПА-программа создана для интенсивной коррекции фигуры, борьбы с целлюлитом и глубокого очищения организма от токсинов. Благодаря сочетанию активных морских водорослей и разогревающих специй от бренда Herbolica, процедура мгновенно выводит лишнюю жидкость, разглаживает «апельсиновую корку» и заметно подтягивает кожу. Это идеальный выбор для тех, кто хочет быстро уменьшить объемы тела, избавиться от отеков и вернуть тканям упругость.

Действие процедуры: оказывает мощное липолитическое, дренажное и подтягивающее действие на все проблемные зоны. Активные компоненты косметики Herbolica запускают расщепление жировых отложений, мгновенно выводят застоявшуюся жидкость и ускоряют обмен веществ. В результате гость получает заметное уменьшение объемов тела, избавление от отеков и идеально гладкую, упругую кожу уже после первого сеанса.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОЦЕДУРЕ И КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТА

Этап	Этап процедуры	Продукт	Расход	Способ применения / Техника ухода	Время, минуты
1	Подготовка и арома-встреча	Ароматический спрей	3мл	Распыление спрея в кабинете. Размещение клиента на кушетке (на животе).	2
2	Активный слим-пилинг	Соляной скраб «Похудение»	50гр	Интенсивное растирание проблемных зон (бедра, ягодицы, живот) круговыми движениями до стойкой гиперемии (покраснения).	15
3	Очищение	Теплые влажные полотенца / компрессы.	-	Мастер удаляет остатки скраба и соли влажными теплыми полотенцами прямо на кушетке (без похода в душ, чтобы сэкономить время процедуры).	5
4	Антицеллюлитный массаж	Антицеллюлитное масло	40мл	Глубокий ручной массаж с лимфодренажными и липолитическими техниками (выжимания, растирания, разминания, перекаты).	35
5	Завершение процедуры	Сухое полотенце, легкий травяной чай.	200мл	Промокание излишков масла. Укрытие клиента. Презентация чая с лимоном/мятой в зоне отдыха.	13

Расчет произведен на основе средних норм расхода для взрослого человека (площадь тела ~1.7 м²).

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Этап 1: Подготовка и арома-встреча — 2 минуты

- **Цель:** переключить нервную систему клиента в режим релаксации, подготовить органы дыхания к восприятию липолитических эфирных масел.
- **Действия мастера:**
 - Перед приходом гостя распылите Аромаспрей Herbolica (например, с цитрусовым ароматом) в воздухе кабинета и над кушеткой.
 - Встретьте клиента, помогите ему расположиться на кушетке в положении на животе. Укройте сухой простыней.
 - Сделайте 2-3 глубоких компрессионных нажатия через простыню на область стоп и крестца, чтобы синхронизировать дыхание клиента с вашими движениями.

Этап 2: Активный слим-пилинг — 15 минут

- **Цель:** снять ороговевший слой кожи, открыть поры, вызвать приток крови (гиперемию) и запустить лимфодренаж.
- **Действия мастера:**
 - Наденьте нитриловые перчатки (соль и активный перец в составе скраба могут травмировать кожу рук мастера при частой работе).
 - Возьмите примерно 50–60 г соляного скраба «Похудение» Herbolica.
 - Наносите скраб поочередно на зоны: сначала на заднюю поверхность ног (икры, бедра), затем на ягодицы и поясницу. Попросите клиента перевернуться и обработайте переднюю поверхность бедер и живот.
 - Выполняйте интенсивные, быстрые круговые и продольные движения (растирания ладонями и фалангами пальцев). Особое внимание уделяйте зонам с целлюлитом.
 - Критерий эффективности: кожа должна стать теплой и приобрести равномерный розовый оттенок. Не трите слишком сильно внутреннюю поверхность бедра и паховые лимфоузлы.

Этап 3: Очищение кожи— 5 минут

- **Цель:** полностью удалить остатки абразива (соли и крупинки трав), чтобы они не царапали кожу во время последующего массажа.
- **Действия мастера:** возьмите 2–3 махровых полотенца, смочите их в теплой (ближе к горячей) воде и тщательно отожмите. Мягкими промакивающими и счищающими движениями удалите остатки скраба с тела гостя.

Этап 4: Антицеллюлитный / Моделирующий массаж— 35 минут

- **Цель:** интенсивная проработка подкожно-жировой клетчатки, разрушение фиброзных перегородок («апельсиновой корки») и выведение лишней жидкости.
- **Действия мастера:**
 - Нанесите на ладони Массажное масло «Антицеллюлитное» Herbolica и согреейте его в руках.
 - Начните с лимфодренажных выжиманий — плавных, но глубоких движений по ходу лимфотока (от колена к паху, от кисти к подмышке), чтобы подготовить сосуды.

- Перейдите к активному разминанию: используйте приемы «гребни», «S-образные складки», «перекаты» и пальцевое разминание на бедрах и ягодицах. Работайте в быстром темпе, но без образования синяков.
- На зоне живота выполняйте мягкие круговые движения по часовой стрелке, чередуя их с легкими щипковыми техниками для подтяжки кожи.
- В конце этапа выполните успокаивающие поглаживания, чтобы нормализовать пульс и успокоить рецепторы кожи.

Этап 5: Завершение процедуры и чайный ритуал— 13 минут

- **Цель:** помочь клиенту плавно выйти из состояния релаксации, восстановить водный баланс и зафиксировать тепловой эффект.
- **Действия мастера:**
 - Возьмите сухое бумажное или махровое полотенце и легкими промокающими движениями удалите излишки масла, если они остались.
 - Укройте клиента теплой сухой простыней и пледом. Мягко скажите: *«Процедура окончена. Пожалуйста, лежите 3–5 минут в тишине, придите в себя. Вставайте плавно».*
 - Пока клиент отдыхает и одевается, приготовьте в чайной зоне теплый травяной чай с мятой или лимоном.
 - Проводите гостя к чайной зоне, подайте напиток и дайте рекомендации по домашнему уходу (пить больше воды, не посещать в этот день сауну и солярий).

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- **Противопоказания:** беременность на любом сроке, период грудного вскармливания, онкологические заболевания любой локализации, тяжелые формы гипертонии, ишемическая болезнь сердца, перенесенные инфаркты или инсульты, наличие кардиостимулятора, варикозное расширение вен второй стадии и выше, тромбофлебит, острые инфекционные и вирусные заболевания, повышенная температура тела и лихорадка, лимфаденит и воспаление лимфоузлов, индивидуальная непереносимость и аллергия на компоненты косметики (красный перец, имбирь, корица, цитрусовые, морские водоросли), эпилепсия, психические заболевания, свежие раны, царапины, ссадины и ожоги в зоне обработки, послеоперационные швы, обострение дерматологических заболеваний (экзема, псориаз, дерматит), первые два-три дня менструального цикла, гинекологические заболевания в стадии обострения (миома матки, кисты яичников), наличие крупных родинок, папиллом и невусов на массируемых участках.
- **Озвучьте домашние рекомендации:** *пить не менее 1,5 литров чистой воды в течение оставшегося дня, не принимать горячую ванну и не посещать сауну ближайшие 24 часа, чтобы не перегружать сосуды, перенесшие термо-нагрузку.*