

Программа комплексного ухода за телом «Силуэт-Интенсив 90»

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

Продолжительность: 90 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	Принятие душа / Смывание	-	-	Гость смывает скраб в душе теплой водой без использования мыла.	7
4	Активное термо-обертывание	Маска для тела "Голубая глина и водоросли"	250мл	Мастер наносит готовую маску шпателем средним слоем 4-5мм. Обертывает клиента пленкой, укрывает пледом.	25
5	Массаж стоп или головы	-	-	Мастер делает лёгкий массаж стоп или головы во время экспозиции гостя.	-
6	Принятие душа (смывание маски)	-	-	Гость смывает маску прохладной или приятно-теплой водой (горячая вода усилит жжение).	7
7	Моделирующий массаж	Масло «Ламинария и фукус»	40мл	Выполняется моделирующий лимфодренажный массаж для вывода застоявшейся жидкости, освобожденной в процессе обертывания.	25

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОЦЕДУРЕ И КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТА

Этап	Этап процедуры	Продукт	Расход	Способ применения / Техника ухода	Время, минуты
8	Финал и чайный ритуал	Ароматический спрей	Змл	Удаление остатков влаги, укрывание клиента, приглашение на лимфодренажный чай.	10

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 — 7 минут

- **Цель:** полное удаление абразивных частиц соли и остатков сухих трав с поверхности тела, чтобы исключить царапины и микротравмы кожи во время последующего интенсивного массажа.
- **Действия мастера:** помогите гостю встать, наденьте на него тапочки и проводите в душевую кабину. Четко проинструктируйте: *«Пожалуйста, смойте скраб теплой водой без использования мыла или геля для душа, чтобы не смыть полезные масла».* После душа помогите клиенту снова лечь на кушетку на сухую простыню.

Этап 4-5: Лимфодренажное детокс-обертывание + легкий массаж стоп или головы — 25 минут

- **Цель:** мощный отток лишней межклеточной жидкости, уменьшение отечности, детоксикация клеток, минерализация и интенсивный лифтинг дряблой кожи.
- **Действия мастера:**
 - Попросите гостя лечь на спину на заранее расстеленную на кушетке полиэтиленовую пленку. Руками или широким косметическим шпателем нанесите готовую маску средним равномерным слоем 4- 5мм.
 - Попросите гостя аккуратно повернуться на бок или на живот и нанесите маску на ягодицы и заднюю поверхность бедер.
 - Быстро и плотно оберните зоны с нанесенной маской пленкой по направлению снизу вверх (от коленей к талии), следя за тем, чтобы не пережать сосуды.
 - Укройте клиента пледом или простыней. Время экспозиции составляет 15 минут. Поскольку эта маска не содержит жгучего перца, она комфортно переносится и идеально подходит для деликатных зон и чувствительной кожи.
- **Важно:** во время экспозиции не оставляйте гостя одного — проведите мягкий расслабляющий массаж стоп или кожи головы (сухой или по маслу). Это успокоит нервную систему и повысит общую ценность ухода.

Этап 6: Очищение кожи — 7 минут

- **Цель:** полное удаление остатков маски-обертывания, подготовка чистой кожи к финальному массажному этапу.
- **Действия мастера:**
 - Аккуратно разрежьте пленку специальным безопасным ножом или разверните ее.
 - Помогите гостю встать, наденьте на него тапочки и проводите в душевую кабину.
 - Проинструктируйте гостя: *«Пожалуйста, смойте остатки маски приятно-теплой или слегка прохладной водой. Использовать мыло или гель не нужно. Горячую воду не включайте, так как кожа сейчас сильно разогрета, и горячая вода вызовет сильное жжение».*
 - После душа помогите клиенту снова лечь на кушетку (на свежую сухую простыню) в положение на животе.

Этап 7: Антицеллюлитный / Моделирующий массаж— 25 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 согрейте 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 8: Завершение процедуры и чайный ритуал — 10 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).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

- **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, тромбоз, тромбоз вен, 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.*