

Тариф

МАКСИМУМ + ЗДОРОВЬЕ

КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ
УСЛУГАМИ

СБЕРЗДОРОВЬЕ И PROSTO?





PROSTO

МЕДИТАЦИИ СО ЗВЁЗДАМИ

- ✓ **Персональная диагностика для подбора подходящих практик и отслеживание прогресса**
- ✓ **300+ медитаций и 33+ тематических курса**
- ✓ **Бинауральная музыка и плейлисты для работы или расслабления**
- ✓ **Магические голоса:**
Юра Борисов, Сергей Чонишвили, Никита Ефремов, Равшана Куркова, Дарья Мельникова, Максим Матвеев



СБЕРЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКАЯ ПОДДЕРЖКА 24/7

- ✓ **3 онлайн-консультации в месяц с дежурным терапевтом или педиатром.**
Врачи доступны 24/7 и подключаются к консультации в среднем за 2 минуты.
- ✓ **1 онлайн-консультация в месяц с профильным специалистом.**
В подписку входят 22 направления, включая кардиолога, невролога, гастроэнтеролога, дерматолога, эндокринолога, диетолога и других врачей.

КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ УСЛУГАМИ СБЕРЗДОРОВЬЯ

1. АВТОРИЗУЙТЕСЬ В СЕРВИСЕ



Если у вас Android —
скачайте приложение
[СберЗдоровья.](#)



Если у вас iPhone —
перейдите на сайт
[СберЗдоровья.](#)



Нажми на гиперссылку.

2. ВВЕДИТЕ СВОИ ДАННЫЕ



Укажите номер телефона, который использовался
при оформлении абонемента.

3. ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ



В разделе «Приём врача онлайн» выберите:



Дежурный врач —
консультация доступна
сразу в разделе
«Примут сейчас»



**Узкопрофильный
специалист — запись**
на удобное время
в разделе
«Примут по записи»



Все заключения и рекомендации врачей сохраняются
в медицинской карте.

4. НУЖНА ПОМОЩЬ?



Обратитесь в службу поддержки по телефону
горячей линии.



Горячая линия:
8 800 100-35-98



Электронная почта:
help@sberhealth.ru



КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕДИТАЦИЯМИ PROSTO

1. ПЕРЕЙДИТЕ В СЕРВИС PROSTO



Если у вас **Android** —
скачайте приложение
[Prosto](#) в Google Play.



Если у вас **iPhone** —
скачайте приложение
[Prosto](#) в App Store.



Нажми на гиперссылку.

2. АВТОРИЗУЙТЕСЬ



Войдите в аккаунт или зарегистрируйтесь,
используя номер телефона указанный
при покупке абонеента.

3. ВЫБЕРИТЕ МЕДИТАЦИЮ



Найдите практику под своё состояние и цель:
расслабление, сон, восстановление,
концентрация или снижение стресса.

4. ПРАКТИКУЙТЕ РЕГУЛЯРНО



Проходите медитации в удобное
время и возвращайтесь
к понравившимся
практикам в любой момент.

