

Grand Resort Bad Ragaz:

NEWYOU Method®



Команда курорта Grand Resort Bad Ragaz создала новый метод NEWYOU Method®, основанный на принципах здорового образа жизни.

Многолетний опыт в областях профилактической медицины и нутрициологии позволил разработать новую, адаптированную к образу жизни каждого гостя, программу, которая сочетает в себе профилактическую и комплементарную медицину.

Здоровый образ жизни является важной составляющей профилактики на протяжении всей жизни и зависит от целого ряда различных факторов. К ним относятся физическая активность, правильное питание, низкий уровень стресса и здоровый сон. Если эти факторы не сбалансированы, здоровье может подвергаться серьезному риску. В области профилактической медицины концепция факторов риска и защиты является важной составляющей для разработки эффективных и основанных на фактических данных показателей. Именно поэтому NEWYOU Method® отвечает на главный вопрос: «Что помогает нам сохранять здоровье?». Основное внимание в данном методе уделяется восьми защитным факторам, способствующим укреплению физического и психологического иммунитета.

Защитные факторы напрямую связаны с шестью элементами образа жизни, на основе которых и были созданы программы NEWYOU Method®: Renew yourself, Feel better, Discover exercise, Experience food, Explore nature, Stay beautiful). Данные элементы являются центральными компонентами для здорового образа жизни.

Трансформация образа жизни

Факторы риска – это факторы, которые способствуют повышению риска возникновения определенных заболеваний. Тот, кто курит, чрезмерно употребляет алкогольные напитки, не уделяет достаточное внимание физической активности и плохо питается, имеет значительно более низкие шансы дожить до глубокой старости по сравнению с теми, кто ведет здоровый образ жизни.

Защитные факторы поддерживают здоровье и повышают жизнестойкость. Они не просто антитеза факторам риска, т.к. могут превентивно свести на нет их воздействие. Это, в свою очередь, оказывает значительное влияние на продолжительность жизни: соблюдение здорового режима позволяет оставаться до 10 лет моложе. Другими словами, риск смертности снижается до 60% при сочетании четырех или более защитных факторов. Это относится и к заболеваниям на ранних стадиях.

Велнес-программы NEWYOU Method®

Основываясь на шести элементах здорового образа жизни, команда курорта создала велнес-программы, благодаря которым гости сами могут подобрать необходимые индивидуально им.

1. Элемент *Renew yourself* – для расслабления и перезагрузки

Программы: *Yoga Retreat* и *Recharge*.

2. Элемент *Feel better* – для регуляции правильного питания и здорового образа жизни

Программы: *Weight Loss*, *My Microbiome*, *Detox&Health Cleansing* и *Health Check-Up*.

3. Элемент *Discover exercise* – для разработки индивидуальной программы тренировок, повышения выносливости и общего тонуса организма

Программы: *Back To Sports*, *Empower Your Endurance* и *Boost Your Power*.

4. Элемент *Experience food* – для подбора правильной и оптимальной диеты

Программы: *My Food*.

5. Элемент *Explore nature* – для оздоровления организма с помощью термальной воды из ущелья Тамина

Программы: *Experience water*.

6. Элемент *Stay beautiful* – для замедления признаков старения

Программы: *Smart Aging* и *Skin Beauty*.

Благодаря NEWYOU Method®, команда Grand Resort Bad Ragaz сможет помочь оптимизировать образ жизни гостя, чтобы каждый мог оставаться здоровым.