

**Grand Resort Bad Ragaz:**  
**описание велнес-программ NEWYOU Method®**



Основываясь на шести элементах здорового образа жизни, команда курорта Grand Resort Bad Ragaz создала велнес-программы *NEWYOU Method®*, благодаря которым гости сами могут подобрать необходимые именно им.

1. Элемент *Renew yourself* – для расслабления и перезагрузки  
Программы: *Yoga Retreat* и *Recharge*.

Программа *Yoga Retreat* включает:

- 3 частных занятия йогой;
- двойной сеанс йоги на открытом воздухе и прогулка;
- массаж Inner Balance chakra massage с эфирными маслами;
- тайский массаж;
- спа-процедуру для тела Naki® Purna;
- практику осознанности;
- флоатинг.

Стоимость *Yoga Retreat*: CHF 2 999 для одного гостя при проживании от 4 дней/3 ночей.

Программа *Recharge Basic* включает:

- аромамассаж;
- сеанс йоги;
- массаж Inner Balance chakra massage с эфирными маслами;

- спа-процедуру со свечой для ушей из меда, пчелиного воска и трав;
- спа-процедуру в воде Naki® Flow Deluxe.

Стоимость Recharge Basic: CHF 1 999 для одного гостя при проживании от 3 дней/2 ночей.

Программа *Recharge Premium* включает все услуги по программе Recharge Basic, а также:

- 3 занятия йогой (вместо 1 сеанса);
- тибетский массаж поющими чашами;
- спа-процедуру для лица от Team Dr Joseph;
- массаж Ломи-Ломи;
- 2 практики осознанности;
- спа-процедуру для тела Naki® Purna.

Стоимость Recharge Premium: CHF 3 999 для одного гостя при проживании от 5 дней/4 ночей.

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

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

Программа *Weight Loss* позволяет разработать для гостя индивидуальную программу похудения, которая фокусируется на уменьшении жировых отложений и улучшении метаболизма. Физическая нагрузка здесь также играет ключевую роль, поэтому команда физиотерапевтов составит программу тренировок с учетом потребностей каждого гостя. В соответствии с этим создается концепция питания. Кроме того, команда курорта подготовит последующие рекомендации по снижению веса, которыми гость сможет следовать и после окончания программы.

*Weight Loss Basic* включает:

- здоровье:
  - первичную, промежуточную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - стресс-тест для анализа правильного количества физической нагрузки;
  - измерение жировых отложений в организме с помощью липометрии;
  - анализ в лаборатории *Weight Loss*, где измеряются основные показатели для подбора правильной программы по снижению веса;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.
- питание:
  - первичную, промежуточную и заключительную консультацию с нутрициологом;
  - анализ привычек в питании, включая краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный план питания;

- индивидуальную диету на базе Full Board в ресторане здорового питания Verve by Sven;
  - индивидуально подобранные напитки для похудения и пробиотики;
  - индивидуально подобранные пищевые добавки для похудения;
  - заключительную отчетность от нутрициолога.
- велнес:
    - 7 персонально разработанных тренировок;
    - ментальную практику.

Стоимость Weight Loss Basic: CHF 6 999 для одного гостя при проживании от 7 дней/6 ночей.

*Weight Loss Premium* включает все услуги по программе Weight Loss Basic, а также:

- здоровье:
  - биомеханический анализ движений.
- велнес:
  - 15 персонально разработанных тренировок (вместо 7);
  - 2 ментальные практики (вместо 1);
  - медицинский массаж.

Стоимость Weight Loss Premium: CHF 11 999 для одного гостя при проживании от 13 дней/12 ночей.

Программа *My Microbiome* позволяет восстановить естественный баланс кишечной флоры.

Кишечная флора состоит из многочисленных микроорганизмов. Чем лучше сбалансирована наша кишечная флора, тем более здоровый человек. Дисбактериоз может возникнуть в результате различных заболеваний, таких как аллергия, инфекции, диабет и избыточная масса тела. Программа *My Microbiome* включает в себя научно обоснованный анализ работы кишечника, разработку диеты в ресторане здорового питания Verve by Sven, а также восстановление естественного баланса кишечной флоры с помощью индивидуально подобранной терапии.

*My Microbiome Basic* подходит для тех, кто хочет узнать о своем микробиоме или восстановить организм после антибиотикотерапии.

*My Microbiome Basic* включает:

- здоровье:
  - первичную, промежуточную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - лабораторный анализ микробиома гостя;
  - анализ физической нагрузки/сна/вегетативной нервной системы;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.

- питание:
  - первичную, промежуточную и заключительную консультацию с нутрициологом;
  - разработку FODMAP-диеты, рекомендуемую при синдроме раздраженного кишечника;
  - индивидуальную диету на базе Full Board в ресторане здорового питания Verve by Sven;
  - индивидуально подобранные напитки и пробиотики;
  - заключительную отчетность от нутрициолога.

Стоимость My Microbiome Basic: CHF 5 999 для одного гостя при проживании от 4 дней/3 ночей.

*My Microbiome Premium* подходит для гостей с жалобами на кишечник или с пищевой непереносимостью.

*My Microbiome Premium* включает все услуги по программе My Microbiome Basic, кроме FODMAP-диеты, а также:

- здоровье:
  - анализ состава выдыхаемого воздуха;
  - тест на пищевую непереносимость.

Стоимость My Microbiome Premium: CHF 8 599 для одного гостя при проживании от 8 дней/7 ночей.

Программа *Detox & Health Cleansing* позволяет укрепить иммунную систему, вывести токсины из организма и ускорить метаболизм.

*Detox & Health Cleansing* включает:

- здоровье:
  - предварительную консультацию с ведущим врачом по телефону;
  - первичную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - лабораторный анализ организма;
  - прием бикарбоната натрия для нейтрализации избытка желудочной кислоты;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.
- питание:
  - первичную, промежуточную и заключительную консультацию с нутрициологом;
  - индивидуальную детокс-диету на базе Full Board в ресторане здорового питания Verve by Sven;
  - индивидуально подобранные детокс-напитки;
  - заключительную отчетность от нутрициолога.
- велнес:
  - детокс-лечение целлюлита;
  - 2 массажа внутренних органов;

- 3 детокс-настоя для избавления от токсинов;
- 2 сеанса в инфракрасной сауне;
- 2 сеанса лимфодренажа;
- 2 сеанса прессотерапии;
- 2 персонально разработанные тренировки;
- 2 баночных массажа;
- 2 сеанса озонотерапии;
- спа-процедуру в воде Naki® Flow Deluxe.

Стоимость Detox & Health Cleansing: CHF 8 999 для одного гостя при проживании от 7 дней/6 ночей.

Программа *Health Check-Up* позволяет провести всесторонний анализ физического состояния гостя и его образа жизни, а также выявить риски заболеваний, разработать индивидуальную программу по поддержанию физического и психического здоровья.

*Health Check-Up Basic* включает:

- первичную, промежуточную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
- электрокардиографию в состоянии покоя и физической нагрузки с анализом на лактат;
- лабораторное исследование печени, почек, щитовидной железы, уровня сахара и липидов в крови, а также клинический анализ крови;
- а также 3 специализированных медицинских осмотра, проводимых специалистом, по 30 минут каждый:
  - осмотр на выявление артрита/ревматизма;
  - стоматологический осмотр;
  - диагностику кожи;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.

Стоимость Health Check-Up Basic: CHF 3 999 для одного гостя при проживании от 3 дней/2 ночей.

*Health Check-Up Premium* включает:

- первичную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
- электрокардиографию в состоянии покоя и физической нагрузки с анализом на лактат;
- лабораторное исследование печени, почек, щитовидной железы, уровня сахара и липидов в крови, а также клинический анализ крови;
- 3 на выбор специализированных медицинских осмотра, проводимых специалистом, по 60 минут каждый:
  - обследование по профилактике и лечению ревматических заболеваний опорно-двигательного аппарата;

- диагностику по профилактике и лечение заболеваний полости рта и зубов;
- обследование кровеносных сосудов, профилактика и лечение;
- диагностику по профилактике и лечение заболеваний кожи, волос и ногтей;
- диагностику по профилактике и лечение заболеваний легких и аллергии;
- диагностику по профилактике и лечение нарушения сна;
- терапевтическую диагностику, консультацию и лечение, основанную на традиционной китайской медицине;
- заключительную отчетность от ведущего врача.

Стоимость Health Check-Up Premium: CHF 4 999 для одного гостя при проживании от 4 дней/3 ночей.

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*.

*Back To Sports* позволяет разработать индивидуальные программы тренировок и питания. Прекрасно подходит для восстановления организма после травм. Терапевты отделения Swiss Olympic Medical Center дадут рекомендации по поддержанию нового уровня энергии в повседневной жизни.

*Back To Sports* включает:

- здоровье:
  - первичную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - анализ в лаборатории *Back To Sports*, где измеряются основные показатели для подбора правильной программы тренировок;
  - стресс-тест для анализа правильного количества физической нагрузки;
  - измерение жировых отложений в организме с помощью липометрии;
  - функциональный анализ движений;
  - функциональное тестирование;
  - тестирование *Back To Sports*, которое поможет решить, готов ли гость вернуться к спорту после ортопедических травм;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.
- питание:
  - рекомендации по питанию.
- велнес:
  - 2 персонально разработанные тренировки;
  - индивидуально разработанный план тренировок на 3 месяца;
  - медицинский массаж;
  - ментальная практика.

Стоимость *Back To Sports*: CHF 4 599 для одного гостя при проживании от 5 дней/4 ночей.

Программа *Empower your Endurance* позволяет эффективно улучшить физическую выносливость и достичь новой максимальной производительности. Гости пройдут комплексную диагностику для определения текущего уровня физической подготовки, получат индивидуально разработанную программу тренировок совместно со спортивным врачом и спортивным физиотерапевтом, а также рекомендации по питанию. Терапевты отделения Swiss Olympic Medical Center дадут рекомендации по поддержанию нового уровня энергии в повседневной жизни.

*Empower your Endurance* включает:

- здоровье:
  - первичную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - анализ в лаборатории Endurance, где измеряются основные показатели для подбора правильной программы по улучшению физической выносливости;
  - стресс-тест для анализа правильного количества физической нагрузки;
  - измерение жировых отложений в организме с помощью липометрии;
  - функциональный анализ движений;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.
- питание:
  - рекомендации по питанию.
- велнес:
  - 2 персонально разработанные тренировки;
  - индивидуально разработанный план тренировок на 3 месяца;
  - 2 медицинских массажа.

Стоимость *Empower your Endurance*: CHF 4 599 для одного гостя при проживании от 5 дней/4 ночей.

Программа *Boost your Power* позволяет повысить тонус организма. Гости пройдут комплексную диагностику для определения текущего уровня физической подготовки, получат индивидуально разработанный план тренировок от спортивного врача и спортивного физиотерапевта, а также рекомендации по питанию. Терапевты отделения Swiss Olympic Medical Center дадут рекомендации по поддержанию нового уровня энергии в повседневной жизни.

*Boost your Power* включает:

- здоровье:
  - первичную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - анализ в лаборатории Power, где измеряются основные показатели для подбора правильного плана тренировок;
  - измерение жировых отложений в организме с помощью липометрии;
  - функциональный анализ движений;
  - анализ техники прыжков;
  - изокинетическое тестирование по системе Con-Trex®;

- заключительную отчетность от ведущего врача.
- питание:
  - рекомендации по питанию.
- велнес:
  - 3 персонально разработанные тренировки;
  - индивидуально разработанный план тренировок на 3 месяца;
  - 2 медицинских массажа.

Стоимость Boost your Power: CHF 4 599 для одного гостя при проживании от 5 дней/4 ночей.

4. Элемент *Experience food* – для подбора правильной и оптимальной диеты.  
Программы: *My Food*.

Программа *My Food* позволяет подобрать правильную диету, индивидуально адаптированную к потребностям гостя и его образу жизни. План питания, повышающий работоспособность одного человека, может вызвать у другого плохое самочувствие. Персонализированная диета целенаправленно повышает работоспособность и может превентивно минимизировать такие риски, как стресс, хроническое воспаление, чрезмерно высокий уровень сахара в крови и нарушения обмена веществ.

*My Food* включает:

- здоровье:
  - первичную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - анализ в лаборатории *My Food*, где измеряются основные показатели для подбора правильного плана питания;
  - анализ физической нагрузки/сна/вегетативной нервной системы;
  - оценка метаболической гибкости с помощью нагрузочного тестирования и порогового уровня лактата;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.
- питание:
  - первичную, промежуточную и заключительную консультацию с нутрициологом;
  - индивидуальную диету на базе Full Board в ресторане здорового питания *Verve by Sven*;
  - заключительную отчетность от нутрициолога.

Стоимость *My Food*: CHF 4 599 для одного гостя при проживании от 5 дней/4 ночей.

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

Программа *Experience water* включает:

- поход с гидом к термальному источнику Тамина;
- флоатинг;
- пилинг и обертывание;
- спа-процедуру для тела Naki® Purna, включая Naki® Home-Set;
- дегустацию воды;
- частные занятия аквааэробикой;
- массаж Tamina Flow.

Стоимость *Experience water*: CHF 1 999 для одного гостя при проживании от 4 дней/3 ночей.

- б. *Элемент Stay beautiful* – для замедления признаков старения  
Программы: *Smart Aging* и *Skin Beauty*.

Программа *Smart Aging* позволяет замедлить признаки старения благодаря правильному образу жизни, правильному питанию и спа-процедурам.

*Smart Aging* включает:

- здоровье:
  - предварительную консультацию с ведущим врачом по телефону;
  - первичную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - диагностику кожи;
  - анализ в лаборатории, где измеряются основные показатели для подбора правильной программы *Smart Aging*;
  - 2 витаминных напитка;
  - лазерную шлифовку для устранения расширенных пор;
  - прием бикарбоната натрия для нейтрализации избытка желудочной кислоты;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.
- питание:
  - рекомендации по питанию.
- велнес:
  - 2 сеанса озонотерапии;
  - 2 сеанса в инфракрасной сауне;
  - 3 занятия йогой;
  - массаж Tamina Flow;
  - процедуру для лица Geneo Ultimate Skin Treatment;
  - спа-процедуру для тела Naki® Purna, включая Naki® Home-Set;
  - флоатинг.

Стоимость *Smart Aging*: CHF 5 999 для одного гостя при проживании от 5 дней/4 ночей.

Программа *Skin Beauty* позволяет восстановить естественный баланс кожи лица. Эта комплексная программа сделает кожу лица более упругой и подтянутой.

*Skin Beauty Basic* включает:

- **здоровье:**
  - первичную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - 2 сеанса озонотерапии;
  - лазерную шлифовку для устранения расширенных пор;
  - моделирование лица;
  - полезный напиток;
  - прием бикарбоната натрия для нейтрализации избытка желудочной кислоты;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.
- **велнес:**
  - процедуру Jet Peel;
  - процедуру для тела Body Spa;
  - сеанс в инфракрасной сауне.

Стоимость *Skin Beauty Basic*: CHF 2 999 для одного гостя при проживании от 5 дней/4 ночей.

*Skin Beauty Premium* включает:

- **здоровье:**
  - первичную и заключительную консультацию с ведущим врачом;
  - анализ в лаборатории, где измеряются основные показатели для подбора правильной программы Smart Aging;
  - микродермабразию;
  - 2 сеанса озонотерапии (лечение);
  - лазерную шлифовку для устранения расширенных пор;
  - моделирование лица;
  - полезный напиток;
  - прием бикарбоната натрия для нейтрализации избытка желудочной кислоты;
  - заключительную отчетность от ведущего врача.
- **велнес:**
  - 2 персонально разработанные тренировки;
  - процедуру Jet Peel Premium;
  - процедуру для тела Body Retreat;
  - процедуру для лица с коллагеном Swiss Deluxe Pro collagen facial;
  - 1 сеанс озонотерапии;
  - лимфодренажный массаж;
  - пилинг и обертывание.

Стоимость *Skin Beauty Premium*: CHF 6 499 для одного гостя при проживании от 6 дней/5 ночей.

Команда курорта также готова разработать отдельную программу NEWYOU Method® по желанию гостя.