

ПРОГРАММЫ Better Aging в отеле Victoria Jungfrau.

Недавний прогресс в понимании биологической механики старения позволяет в полной мере оценить влияние образа жизни на этот процесс, а также определить способность каждого человека полноценно жить как можно дольше.

Опираясь на эти знания, были разработаны программы Nescens better-aging, позволяющие исправить внутренний дисбаланс, ускоряющий старение, а так же выявить индивидуальные факторы риска и составить персонализированную программу поддержания здоровья. Прежде всего речь идет о таких факторах как избыточный вес, стресс и усталость.

Таким образом, все программы Nescens better-aging начинаются с этапа подробной диагностики. Это исследование проводится междисциплинарной командой специалистов и дополняется рекомендациями экспертов в различных областях (профилактическая медицина, остеопатия, здоровое питание), чтобы составить всеобъемлющий план профилактики старения.

Различные компоненты программы (питание, физическая активность, лечебные процедуры) носят индивидуальный характер и составлены командой медиков, которые курируют контингент специалистов (тренеры, терапевты и т. д.).

Так же совместно с командой медиков наши повара подготовили изысканное и вкусное меню, представляющее собой идеальный баланс между удовольствием и диетой. Этот тип диеты better-aging обеспечивает устойчивое похудение без фрустрации или просто возможность научиться есть лучше. Программы Nescens better-aging позволяют достичь устойчивых результатов, продолжая при этом получать удовольствие от жизни.

7-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА NESSENS BETTER-AGING

7 дней индивидуальных тренировок, предназначенных для того, чтобы научиться искусству сохранять «молодость»

Программы Nescens better-aging начинаются с этапа уникальной диагностики, необходимой для выявления возрастной биоиндивидуальности каждого человека. Это глобальное обследование включает в себя оценку следующих аспектов состояния: биологическую, физиологическую и суставно-osteопатическую наряду с пищевыми привычками - вся полученная информация интерпретируется командой медиков. Этот этап позволяет составить индивидуальную программу, призванную эффективно корректировать состояние внутреннего баланса, нарушение которого способствуют преждевременному старению, а также составить список рекомендованных антивозрастных процедур.

Исследование возрастной биоиндивидуальности Nescens

- Консультация с доктором, ответственным за программу. Оценка образа жизни и пищевых привычек.
- Интерпретация результатов биологического обследования и оценка специфических показателей (вес, стресс, суставы)
- Консультация с остеопатом, оценка физического состояния и здоровья суставов
- Консультация с диетологом
- Консультация по антивозрастной медицине и интерпретация различных биологических показателей, в том числе результаты оксидативного теста
- Подготовка полного отчета, обобщающего результаты сделанных тестов и проведенных консультаций. Отчет также содержит в себе предварительный план, включающий рекомендации по питанию и программу физических нагрузок.

Программа физической активности и индивидуального ухода

(Минимум 5 часов в день)

Физическая активность

- 1 ежедневная индивидуальная тренировка (начиная со второго дня)
- Пользование бассейном, фитнес залом и саунами
- Участие в групповых тренировках

Спа процедуры

- 1 ежедневная бальнеотерапевтическая процедура
- 1 ежедневный омолаживающий фирменный массаж тела better-aging (1 час)
- 1 ежедневная процедура (обертывание, ре-моделирование 3-в-1, дестресс массаж, растирание, пилинг ...)назначается командой медиков.

Диетическая программа better-aging

- 3 приема пищи, согласно индивидуальному плану здорового питания.

7 дней, не включая проживание 4 900 CHF

14-ДНЕВНАЯ ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА NESSENS BETTER-AGING

Интенсивная программа Nescens better-aging является продолжением 7-дневной программы Nescens и идеально подходит для тех, кому необходимо больше времени, чтобы достичь намеченных целей, особенно это касается потери веса.

Команда медиков для обеспечения наилучшего результата регулярно пересматривает созданную для вас программу процедур, физической нагрузки и диету.

14 дней, не включая проживание 9 500 CHF

NB: Стоимость программы другой продолжительности - по запросу

4-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА NESSENS BETTER AGING

4 дня, чтобы сделать перерыв, подзарядить батарейки, вернуться к здоровому весу, а также лучше понять, как оптимизировать свой образ жизни в будущем.

Диагностика Nescens better-aging

- Консультация с доктором, ответственным за программу, исследование общего состояния здоровья и пищевых привычек, интерпретация результатов биологического обследования.
- Консультация с остеопатом, оценка физического состояния и здоровья суставов.
- Консультация с диетологом

Индивидуальная интенсивная программа физической активности и процедур

Физическая активность

- 1 ежедневная индивидуальная тренировка (начиная со второго дня)
- Пользование бассейном, фитнес залом и саунами.
- Участие в групповых тренировках

Спа процедуры

- 2 эксклюзивных массажа better-aging - 1 ч 30 мин
- 2 эксклюзивных массажа better-aging - 2 часа
- 1 полная процедура ремоделирования тела 3-в-1 - 1 ч 30 мин
- 2 обертывания
- 1 скраб для тела
- 4 бальнеологических процедуры

Диетическая программа better-aging

- 3 приема пищи, согласно индивидуальному плану здорового питания.

4 дня, не включая проживание 3 200 CHF