

ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА

5, 7 и 10 дней

станьте лидером своего здоровья

Первый инновационный prevent age курорт в России

ЖИТЬ ДО 120 ЛЕТ — БУДУЩЕЕ, КОТОРОЕ ДОСТУПНО УЖЕ СЕГОДНЯ

ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

Добро пожаловать в Первую Линию. Health Care Resort

Будучи инноваторами в медицине, первыми внедряя в России **подход 4P**, мы также хотим по-новому обратить внимание молодых, здоровых, активных людей 30–55 лет на возможность за счёт современных достижений медицины — регулярной ранней диагностики и ревитализирующих программ управлять своим здоровьем, возрастом и максимизировать потенциал своего организма.

Мы изменили жизнь более 16 000 человек: с помощью новых технологий и подходов. Команда из 240 специалистов индивидуально работает со здоровьем каждого гостя, вовлекая его в заботу о себе.

Оставаться молодым и быть здоровым — это новый мировой тренд. Найти время на себя при активной жизни не всегда просто. Но нельзя забывать о том, что здоровье — самый ценный ресурс, который у нас есть. На курорте **Первая Линия. Health Care Resort** мы даем инструменты для продления молодости, чтобы наши гости могли вдохновляться на новые проекты и продолжать менять мир к лучшему.

ВАС ЖДЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ В КОРНЕ ИЗМЕНИТЬ САМОЧУВСТВИЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА

5, 7 и 10 дней

СТАНЬТЕ ЛИДЕРОМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Это целостный подход не только к активации метаболизма, снижению массы тела и вовлечению в заботу о своем будущем, но и воздействие на организм на внутриклеточном уровне за счет «закаливания» митохондрий



АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА | 5, 7 и 10 дней

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

01

СБОР ДАННЫХ ОБ ОРГАНИЗМЕ С ПОМОЩЬЮ РАННЕЙ И СВЕРХРАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ

Диагностика включает в себя только научно-доказательные методики: комплексную оценку функциональных резервов организма, биологического возраста и состояния микробиоты, полноценное клиническое обследование с оценкой факторов риска различных заболеваний и эргоспирометрию — метод комплексной оценки сердечно-сосудистой и дыхательной системы



02

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

В активе курорта разновекторные терапевтические воздействия, направленные на ускорение клеточного дыхания, активацию метаболизма, быстрое восстановление, регенерацию и восполнение функциональных резервов организма



03

СОСТАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЙ СТРАТЕГИИ ЗДОРОВЬЯ

Благодаря превентивному и партисипативному подходу в оздоровлении врач-ментор составляет стратегию здоровья Гостя, включающую в себя персонализированные рекомендации по терапии, питанию, сну, физической активности и нутриентной поддержке



04

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ И ВНЕСЕНИЕ КОРРЕКТИРОВОК В СТРАТЕГИЮ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

На курорте осуществляется поддержка Гостя после прохождения программы — онлайн-мониторинг показателей, телемедицина и дистанционная связь с врачом



АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА | 5, 7 и 10 дней

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

Мы влияем на продление молодости с помощью ↓



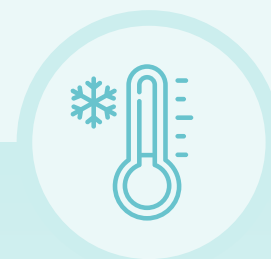
CELLTHERAPY

Инновационная
интервально-
гипоксическая
тренировка на аппарате
CELLTHERAPY



КУРСА ЭКСПРЕССИИ ГЕНОВ

Комплекс
специализированных
капельниц и уколов
prevent age, которые
помогают активировать
механизмы клеточного
обновления и затормозить
старение клетки



КРИОТЕРАПИИ

Инновационная
методика воздействия
низких температур на
организм, оказывает
омолаживающий эффект,
активирует иммунную и
эндокринную системы



МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Атомарное водородное
омоложение в
комнате ментального
благополучия

АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА | 5, 7 и 10 дней

ЭРГОСПИРОМЕТРИЯ | объективная оценка потенциала Вашего организма

Инновационная диагностика, направленная на определение функционального потенциала Вашего организма

Это исследование позволяет оценить важный лабораторный показатель — **максимальное потребление кислорода**

С ПОМОЩЬЮ ЭРГОСПИРОМЕТРИИ ПРОИСХОДИТ:

- оценка функционального состояния систем организма
- оценка метаболического профиля
- подбор подходящей именно Вам физической активности
- подбор реабилитационного комплекса
- установление причин одышки
- функциональная оценка митохондрий

Результаты исследования позволяют врачу-ментору составить индивидуальный план тренировок и избежать чрезмерных нагрузок на всех этапах тренировочного процесса



АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА | 5, 7 и 10 дней

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Комплексная оценка состояния организма
- Выявление предрасположенностей к заболеваниям
- Активация метаболизма на клеточном и митохондриальном уровне
- Снижение веса
- Укрепление здоровья суставов и мышц
- Снижение уровня стресса и улучшение качества сна
- Профилактика возникновения нарушений обмена веществ
- Улучшение работы всех органов и систем органов
- Повышение переносимости физических нагрузок
- Снижение биологического возраста и продление активного и благополучного долголетия



АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	5 дней	7 дней	10 дней
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ			
Первичный прием врача-ментора	1	1	1
Сопровождение врача-ментора	3	4	4
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1
Тренинг биомеханики движений, 40 мин.	1	1	1
Консультация врача-специалиста, 30 мин.*	1	1	1
Персональное занятие с тренером, 60 мин.	1	2	3
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Стратегии управления здоровьем»	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1
Консилиум врачей	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА			
Check-up лабораторный «Первая Линия»	1	1	1
● Определение биологического возраста PhenoAge	1	1	1
● Генетическое исследование микробиоты	1	1	1
Забор крови, забор мочи, забор кала	1	1	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА			
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1
● Эргоспирометрия	1	1	1
● Биоимпедансный анализ состава тела	2	2	2
Оценка эндотелиальной функции (манжеточная проба)	2	2	2
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН			
● Инновационная интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY, 1 процедура	5	7	10
● Курс экспрессии генов «Prevent Age»	5	7	10
● Криотерапия	2	3	4
● Атомарное водородное омоложение в комнате ментального благополучия, 30 мин.	5	7	10

МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ			
Массаж спортивный	3	4	5
Магниево-солевое обертывание Thalion, 60 мин.	1	3	4
Восстановление микробиоты кожи головы	1	1	1
МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ			
Ведение Эмоционального дневника	10	14	20
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	3	5	7
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, 30 мин.	3	6	9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	64	85	109
ЛЕКЦИИ			
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Сомнология»	4	5	5
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**			
Йога, групповое занятие, 60 мин.	5	7	10
«Осанка», групповое занятие, 45 мин.	5	7	10
«Мобильность», групповое занятие, 45 мин.	5	7	10
ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ			
Диетотерапия (сниженный калораж) с элементами 16-и часового интервального голодания			
Раздельное питание (завтрак / обед / ужин — тум)	5/5/5	7/7/7	10/10/10
Ужин в день заезда	1	1	1
Проживание	5	7	10
ПРЕПАРАТЫ			
Кишечный лаваж магниевой минеральной водой	5	7	10
Терапия нутриентами по программе «Активация метаболизма»	5	7	10

* консультация врача-специалиста → Специализация врача определяется после первичной встречи с врачом-ментором (врач-кардиолог, врач-диетолог, врач-эндокринолог, врач-гастроэнтеролог, гинеколог, уролог и др.)

** режим физической активности определяется и корректируется после первичной встречи с врачом-ментором. Количество тренировок в день должно быть не менее 1 тренировки, общей длительностью 60 мин.

Обратите внимание, что состав программы индивидуален и процедуры могут заменяться в зависимости от показаний или противопоказаний

● - Инновационные процедуры
■ - Посещение по выбору гостя

ПЕРВЫЙ КУРОРТ 5* В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ | привилегии комфорта

Стандарт

Современные небольшие номера без балкона базовой категории. Однокомнатные номера с высокими потолками или уникальные двухуровневые номера с гостиной на первом этаже и спальней на втором этаже. Ванная комната оснащена душевой кабиной с функцией хамама.

Комфорт

Универсальная базовая категория номеров. Все номера оснащены душевой кабиной с функцией хамам и террасой. Для прохождения процедур в каждом номере предусмотрена индивидуальная процедурная комната.

ДеЛюкс

Улучшенные просторные номера. За счет панорамных окон с видом в сторону Финского залива в номерах всегда много света. Номера оснащены кондиционерами, душевой кабиной с функцией хамам и большой террасой. Возможно выбрать номер с 1-й или 2-я кроватями.

Премиум Сьюит

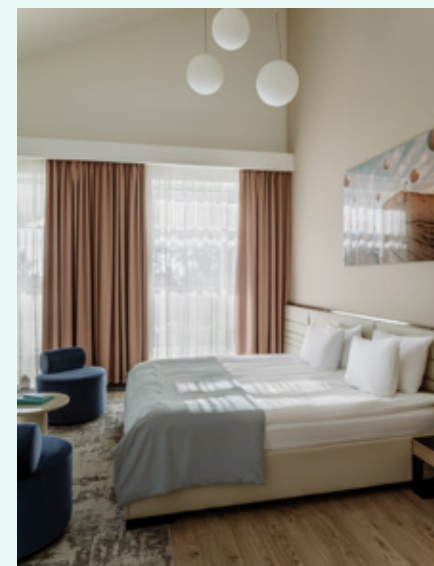
Эксклюзивные номера повышенной комфортности, которые включают в себя просторную гостиную с шикарной видовой террасой и спальню с комфортной двуспальной кроватью, либо гостиную и две отдельные спальни. Все номера этой категории оснащены индивидуальной климат-станцией и небольшой рабочей зоной.

Лофт

Улучшенные просторные однокомнатные номера с 5 метровыми потолками и двойным светом. Современный элегантный дизайн, панорамные окна, просторная видовая терраса с живописным видом создают условия для Вашего комфортного отдыха.

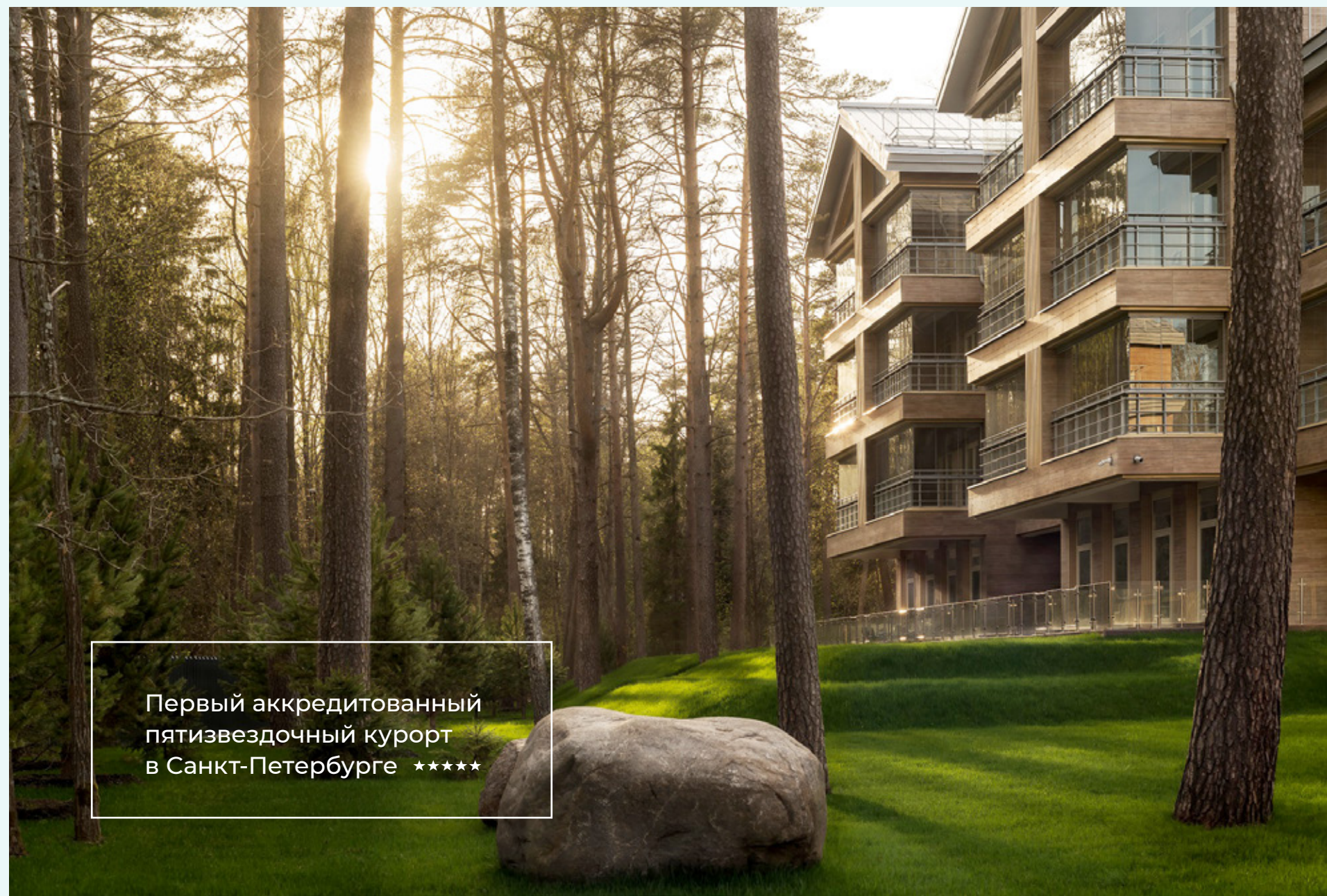
Люкс

Двух или трехкомнатные номера класса люкс с роскошными панорамными видами оформлены в фирменном стиле курорта, оснащены мебелью из натуральных экоматериалов, процедурными с инновационным массажным столом, уютной гостиной комнатой с небольшой рабочей зоной и спальней для комфортного сна.



ВСЕГДА В РАСПОРЯЖЕНИИ ГОСТЕЙ КУРОРТА

- 4,5 га территории, 9 000 м²
- номер высокого класса комфорта, оборудованный процедурной комнатой
- бальнеологический СПА-комплекс
- инновационное отделение косметологии
- ресторан авторской кухни
- фитнес будущего
- зал для пилатеса и йоги
- лаборатория красоты
- велнес магазин
- эко-аптека
- детокс-бар
- уличные спортивные площадки
- сеть дорожек для занятия скандинавской ходьбой
- собственный пляж



Первый аккредитованный
пятизвездочный курорт
в Санкт-Петербурге ★★★★★



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ
HEALTH CARE RESORT

Инновационный prevent age курорт Первая Линия. Health Care Resort

РАСПОЛОЖЕНИЕ

Инновационный prevent age курорт **Первая Линия. Health Care Resort** разместился на берегу Финского залива, в Курортном районе Санкт-Петербурга, в 40 км от города.

Комаровский берег — само воплощение северной природы и петербургского духа, это природная зона с особым микроклиматом и богатыми традициями курортного отдыха богемы.

Начните и Вы путь к молодости и здоровью здесь, в **Первой Линии. Health Care Resort!** А мы будем рады сделать все возможное, чтобы Вы прекрасно отдохнули, восстановили энергию и жизненные силы для новых достижений.



ВЫ МЕНЯЕТЕ МИР,
МЫ — МЕНЯЕМ ВАС!

Материалы презентации представляют собой объекты интеллектуальной собственности и охраняются действующим законодательством. Не допускается создавать копии контента, воспроизводить его, перерабатывать или использовать его иным образом.