

ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

# ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС

3, 5, 7 и 10 дней

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**



## ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС | 3, 5, 7 и 10 дней

### ПЕРВАЯ В РОССИИ ПРОГРАММА С ЕВРОПЕЙСКИМ ПОДХОДОМ К КЛЕТОЧНОМУ ОБНОВЛЕНИЮ

Высоко интенсивная и очень насыщенная программа станет мощным импульсом к перезагрузке организма, а результаты — снижение веса и омоложение будут лишь нарастать на протяжении минимум месяца после прохождения программы.


В основе программы — международный подход к детоксу, основанный на методе интервального «отдыха от еды», лимфоочистении, мягком и неинвазивном воздействии на организм с помощью блока процедур, в том числе Детокс капсулы, способствующей регенерации клеток, глубокому очищению и увлажнению кожи, и Гидро energy сплита — уникальной разработки Первой Линии, объединившей комплекс из двух ступеней.

Детокс влияет на продление и сохранение молодости, и является частью глобального prevent age подхода. При этом детоксикация — только один из элементов стратегии омоложения и замедления клеточного старения, а никак не самоцель, как любили раньше утверждать, а некоторые по старинке и продолжают, российские курорты. Мировой подход заключается в повышении функциональных резервов организма, управлении своей биологией, поиске оптимальных стратегий максимизации здоровья, и программа Европейский Детокс — один из важных шагов на пути к этим целям.

Программа поможет сбросить лишний вес и очистить организм на клеточном уровне, при этом она лишена каких-либо неприятных процедур.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

- Снижение веса
- Омоложение
- Улучшение самочувствия
- Возвращение тонуса и жизненных сил
- Очищение организма
- Внешнее преображение
- Улучшение работы всех систем организма
- Формирование персональной стратегии здоровья



Европейский Детокс был разработан для гостей, для которых самый ценный ресурс — время, и есть запрос обновить и очистить организм за короткий срок

# ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС | 3, 5, 7 и 10 дней

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** → В авторском ресторане мы рады предложить Вам разделить нашу концепцию питания — здоровые продукты, чистые вкусы и полезные ингредиенты. Наше меню — симбиоз современных техник и изысканных вкусов.

**ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ** → Персональный лечебный план включает в себя: терапию в Детокс капсуле, Гидро energy сплит и дыхательную гимнастику. Посещение СПА-комплекса и пилинг тела запустят омолаживающие процессы, а скандинавская ходьба по побережью Финского залива наполнит энергией и приведет в тонус мышцы.

**ДИАГНОСТИКА** → Инновационная диагностика включает биоимпедансный анализ состава тела, определение уровня метаболизма и наличие хронических воспалительных процессов в организме.

**ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ** → В программе Европейский Детокс Вас будет сопровождать персональный врач-ментор, который составит стратегию здоровья по результатам врачебного консилиума, подберет необходимые нутриенты и проконтролирует прохождение всех процедур.

**ПРОЖИВАНИЕ** → В распоряжении гостей 70 номеров разных категорий: Стандарт, Комфорт, Делюкс, Премиум Сьюит, Лофт и Люкс. Какой бы Вы не выбрали номер, он будет просторным, комфортным и с террасой. Вокруг Вас 4,5 га хвойного леса на берегу Финского залива, пляж, вековые сосны и чистый воздух.

**БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ (СПА)** → СПА-комплекс с бассейнами, финской сауной, турецким хаммамом и контрастной купелью прекрасно дополнит программу, расслабит мышцы и снимет напряжение.



# ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС | 3, 5, 7 и 10 дней

## КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОГРАММЫ

### ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ↓

**Разгрузочная диетическая терапия с элементами интервального голодания**

**Интервальное голодание** — 2 основных приема пищи (завтрак и обед) с 16 часовым интервалом голода.


Когда мы говорим об омоложении, то интервальное голодание всегда лучше влияет на обновление клеток, за раскрытие этого механизма в 2016 году получена Нобелевская премия.

**ГИДРО ENERGY СПЛИТ** → уникальная разработка Первой Линии, объединившая комплекс из двух ступеней:

- подводное воздействие с помощью душа-массажа на лимфатическую систему в ванне со специальным детокс экстрактом + хромотерапия специальным цветовым спектром
- детокс обёртывание, активизирующее очищение и стимулирующее обновление клеток, с помощью морских водорослей и ментола, обеспечивающих улучшение кровотока, выведение жидкости и токсинов. Многовекторный эффект обеспечивает проведение процедуры параллельно с инновационным «сухим» гидромассажем, что дает синергический эффект воздействия на системы организма (3 курса за программу).

**ТЕРАПИЯ В ДЕТОКС КАПСУЛЕ** → 3 высокоэффективных метода детоксикации: плазменная, световая терапии и детоксикация с использованием технологии дальнего инфракрасного излучения.

**ОЗОНОТЕРАПИЯ** → нормализация работы антиоксидантной системы, улучшение метаболизма, уничтожение бактерий и вирусов



Массаж, душ Шарко, пилинг, групповые тренировки и хайкинг на свежем воздухе так же включены в программу, но ее хедлайнерами являются эти ключевые процедуры.

# ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	3 дня	5 дней	7 дней	10 дней
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>				
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора*	1	1	4	8
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1	1	1	1
Врачебный консилиум	1	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1
<b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>				
Базовый Check-up «Детокс»	1	1	1	1
Check-UP «Биологический возраст»	–	–	1	1
Забор крови, забор мочи	1	1	1	1
● Определение биологического возраста PhenoAge	1	1	1	1
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>				
● Биоимпедансный анализ состава тела	1	2	2	2
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1	1
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>				
Минеральные грязи на проекцию печени для активации защитных функций (в номере)	3	5	7	10
Подводный душ-массаж (гидро-массаж)	1	2	2	3
Душ Шарко	1	1	2	4
● Гидро energy сплит «Программа «MARINE BODY WRAP / Детокс-похудение» с профессиональной косметикой РНУТОМЕР»	1	1	2	3
● Детокс капсула, 30 мин.	1	2	3	3
Активация иммунной системы посредством внутривенного введения озонированного физраствора	3	5	7	10
Терапия микробиоты	3	5	6	10

<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>				
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1	1	1
Массаж общий, 50 мин.	1	2	3	4
Лимфодренажное солевое обертывание мелкодисперсной солью «Гиттин»	1	1	2	2
Восстановление микробиоты кожи головы	–	1	1	1
Комплексная лимфодренажная прессотерапия: детоксикация, 50 мин.	1	1	3	2
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>				
Ведение Эмоционального дневника	6	10	14	20
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1	1
Нейромедитация (групповое занятие)	1	2	2	6
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>40</b>	<b>56</b>	<b>81</b>	<b>104</b>
<b>ЛЕКЦИИ</b>				
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	3	5	6	6
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>				
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	3	5	7	9
Скандинавская ходьба с инструктором	3	5	7	10
<b>ПРЕПАРАТЫ</b>				
Кишечный лаваж магниевой минеральной водой	2	4	4	4
Терапия нутриентами по программе Европейский Детокс	3	5	7	10
<b>ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ</b>				
Диетотерапия (сниженный калораж) с элементами 16-и часового интервального голодания	3	5	7	10
Диета «Очищение» завтрак/обед/ужин — тум	3/3/3	5/5/5	7/7/7	10/10/10

\*После 6 дней пребывания на курорте в рамках одной программы сопровождения врачом-ментором может осуществляться дежурными специалистами

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

● - Инновационные процедуры  
■ - Посещение по выбору гостя

# БАЗОВЫЙ СЧЕК-UP «ДЕТОКС»

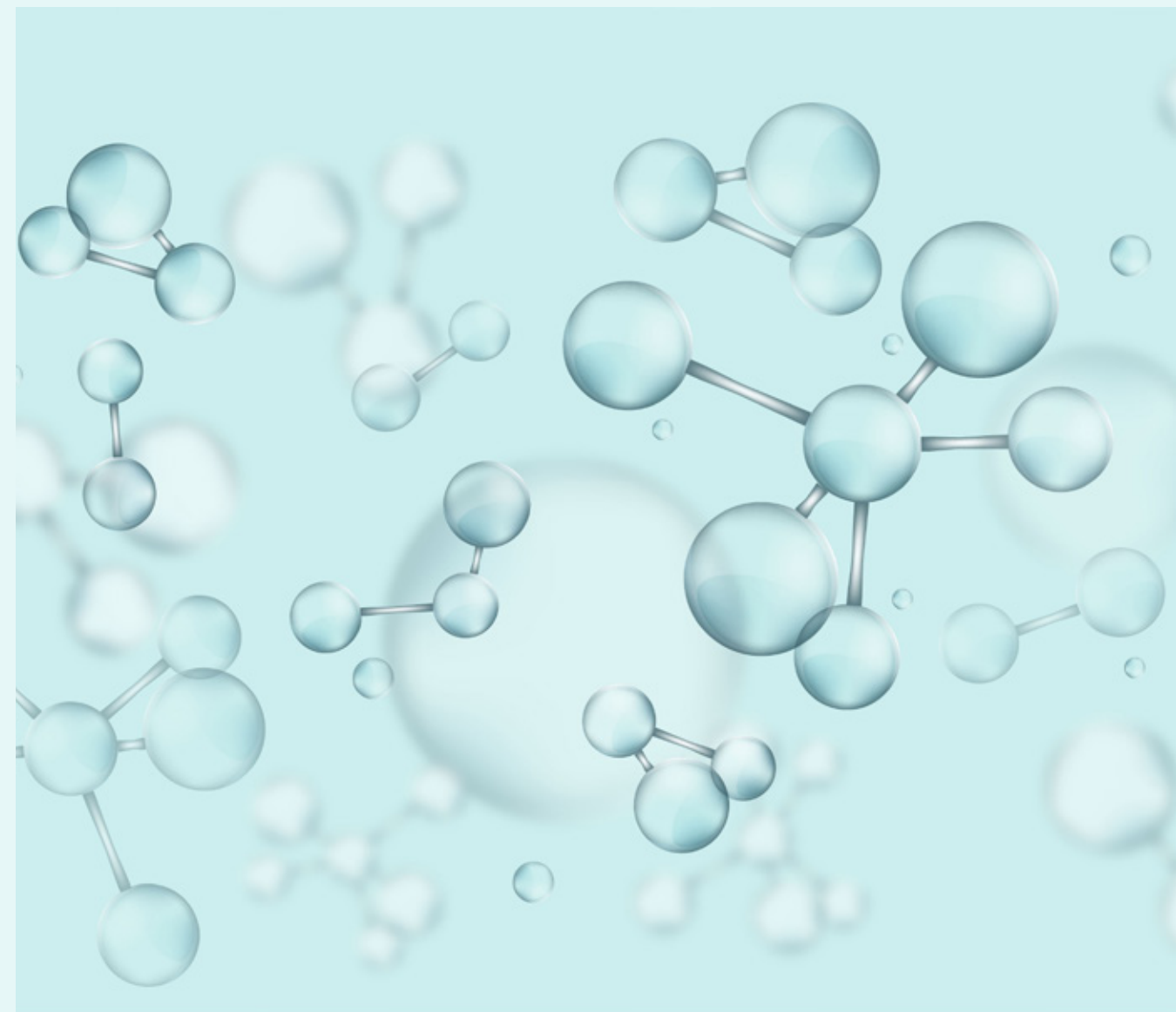
СОСТАВ СЧЕК-UP Количество процедур

## ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА | общая

Глюкоза в плазме	1
Гликированный гемоглобин	1
Билирубин и его фракции (бщий, прямой и непрямой)	1
Инсулин	1
Альбумин в сыворотке	1
Оценка инсулинорезистентности (индекс НОМА-IR)	1
Липидограмма	1
С-реактивный белок, количественно (высокочувствительный метод)	1
Аспартатаминотрансфераза (АСТ)	1
Аланинаминотрансфераза (АЛТ)	1
Фосфатаза щелочная общая	1
Ферритин	1
Креатинин в сыворотке (с определением СКФ)	1
Мочевина в сыворотке	1
Цистатин С	1
Мочевая кислота в сыворотке	1
Калий в сыворотке	1
Натрий в сыворотке	1
Магний в сыворотке	1
Хлор в сыворотке	1
Тиреотропный гормон (ТТГ)	1
Скрытая кровь в кале, количественно (метод FOB Gold)	1
Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при выявлении патологических изменений)	1
Общий анализ мочи с микроскопией осадка	1

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР**

**24**



# 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

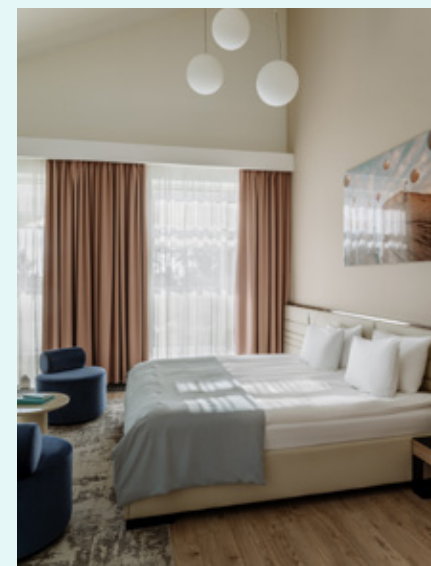
Эксклюзивные номера повышенной комфортности, которые включают в себя просторную гостиную с шикарной видовой террасой и спальню с комфортной двуспальной кроватью, либо гостиную и две отдельные спальни. Все номера этой категории оснащены индивидуальной климат-станцией и небольшой рабочей зоной.

## 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.

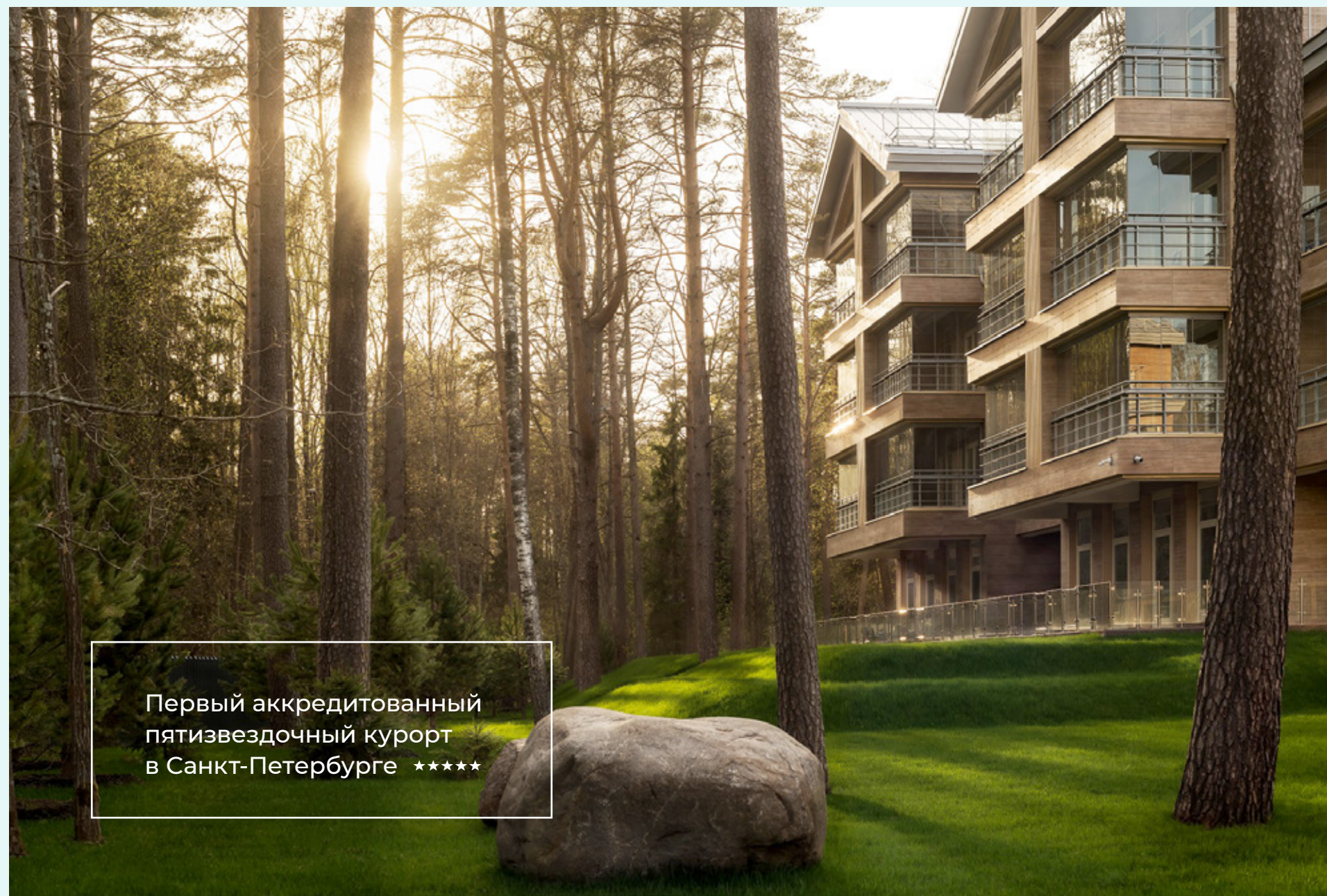
## Люкс

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 м<sup>2</sup>
- номер высокого класса комфорта, оборудованный процедурной комнатой
- бальнеологический СПА-комплекс
- инновационное отделение косметологии
- ресторан авторской кухни
- фитнес будущего
- зал архитектуры тела
- лаборатория красоты
- велнес магазин
- эко-аптека
- детокс-бар
- уличные спортивные площадки
- сеть дорожек для занятия скандинавской ходьбой
- собственный пляж



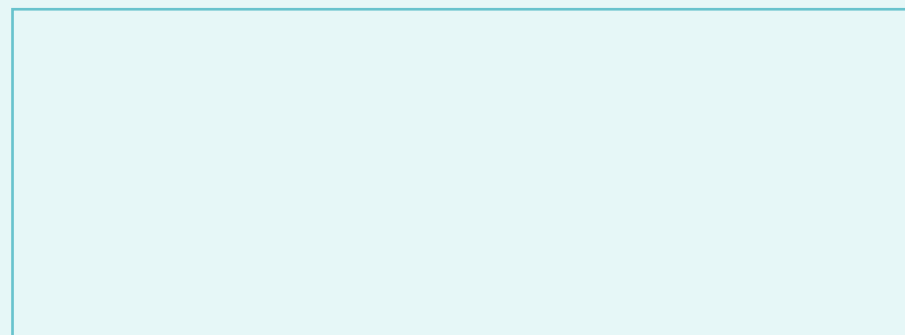
Первый аккредитованный  
пятизвездочный курорт  
в Санкт-Петербурге ★★★★★

## 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!