

ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

3, 5, 7, 10, 14 и 21 день

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**



КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ | 3, 5, 7, 10, 14 и 21 день

МЫ СОЕДИНИЛИ ПРИРОДУ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ОБРАЗА ЧЕЛОВЕКА БУДУЩЕГО

Клеточное Обновление — новое направление работы курорта, в котором мы соединили инновационные процедуры по оксигенации и кислородному насыщению организма с особым оздоровительным воздухом Финского залива.

Молекулы кислорода содержатся в воздухе, воде, наших клетках. Добавляя эти жизненно важные составляющие в организм человека, **мы замедляем процессы клеточного старения, снижаем биологический возраст и обновляем организм.**

ЭФФЕКТ ОТ ПРОГРАММЫ

- Обновление и восстановление организма на клеточном уровне
- Снижение биологического возраста
- Замедление процессов клеточного старения
- Ускорение обменных процессов, нормализация объемов жировой ткани
- Снижение уровня стресса
- Улучшение работы всех систем организма

УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ ЧЕРЕЗ КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

- Интеллектуальная терапия
- Эстетика природы
- Инновационный подход



КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ | 3, 5, 7, 10, 14 и 21 день

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

ДИАГНОСТИКА → Инновационная диагностика включает: лабораторный check-up «Первая Линия», непрямая калориметрия.

КЛЕТОЧНАЯ ТЕРАПИЯ → Персональный лечебный план включает в себя: Интервально-гипоксическую тренировку клеток, оксигенацию в Кислородной капсуле, курс экспрессии генов, Озонотерапию, массаж 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.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ 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.

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

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ → В программе Клеточное Обновление Вас будет сопровождать персональный врач-ментор, который составит стратегию здоровья по результатам врачебного консилиума и подберет необходимые нутриенты.

ПРОЖИВАНИЕ → В распоряженииGuestов номера повышенной комфортности, 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.



КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ | 3, 5, 7, 10, 14 и 21 день

КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОГРАММЫ

ИНТЕРВАЛЬНО-ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

→ Инновационная процедура для тренировки работы клеток. Клеточная терапия реализуется на инновационном аппарате CellTherapy и направлена на профилактику клеточного старения. Процедура заключается в изменении уровня подачи кислорода в организм — от уменьшения до усиления, таким образом происходит тренировка клеток. Курс процедур направлен на улучшение метаболизма, увеличение физической выносливости, восстановление после стресса и, как главный результат — обновление организма на клеточном уровне.

ОКСИГЕНАЦИЯ В КИСЛОРОДНОЙ КАПСУЛЕ → Курс инновационной терапии направлен на активное насыщение организма кислородом, что способствует увеличению энергии в каждой клетке. Во время сеанса капсула наполняется кислородом, насыщение которым происходит за счет смены давления. Сеансы в кислородной капсуле позволяют запустить в организме регенеративные процессы во всех тканях, что способствует омоложению и восстановлению организма на клеточном уровне.

КЛЕТОЧНЫЙ ДЕТОКС НА АППАРАТЕ NELEO4 ▶

Инновационная косметологическая процедура направлена на омоложение и улучшение качества кожи на клеточном уровне.

КУРС ЭКСПРЕССИИ ГЕНОВ → Курс инновационной терапии направлен на активное насыщение организма кислородом, что способствует увеличению энергии в каждой клетке. Во время сеанса капсула наполняется кислородом, насыщение которым происходит за счет смены давления. Сеансы в кислородной капсуле позволяют запустить в организме регенеративные процессы во всех тканях, что способствует омоложению и восстановлению организма на клеточном уровне.

БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ → Индивидуальное исследование структуры тела, позволяющее определить его состав — соотношение жировой и мышечной ткани, уровень жидкости, наличие внутреннего (висцерального) жира и многое другое. С помощью результатов исследования Вы сможете получить индивидуальные рекомендации по питанию, калорийности потребляемой пищи, оптимальному уровню физических нагрузок и привести организм в состояние баланса.

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

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ↓

У Вас есть выбор: раздельное питание или интервальное голодание.

Раздельное питание включает в себя 3 полноценных приема пищи.

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.

Мы рекомендуем Вам **выбрать интервальное голодание** как компонент персонального питания по программе, но оставляем это на усмотрение врача-ментора с учетом Ваших индивидуальных целей.

КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	3 дня	5 дней	7 дней	10 дней	14 дней	21 день
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ						
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора*	1	3	5	8	12	19
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Стратегии здоровья»	1	1	1	1	1	1
Консилиум врачей	1	1	1	1	1	1
Онлайн консультация, 30 мин.	1	1	1	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА						
Лабораторный Check-up «Первая Линия» мужской/женский	1	1	1	1	1	1
Check-UP «Биологический возраст»	–	–	–	1	1	1
Забор крови, забор мочи, забор кала	1	1	1	1	1	1
● Определение биологического возраста PhenoAge	1	1	1	1	1	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА						
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1	1	1	1
● Биоимпедансный анализ состава тела	1	1	1	1	1	1
Измерение энергообмена (непрямая калориметрия)	1	1	1	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermachek) с приемом врача-косметолога	1	1	1	1	1	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН						
● Инновационная интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY	1	2	3	4	5	7
● Ингаляция гелий-кислородной газовой смесью	1	2	2	3	4	7
● Кислородная капсула	1	1	2	3	4	7
Курс экспрессии генов «Cell balance», 1 сеанс	1	2	3	5	7	10
Активация иммунной системы посредством в/в озонированного физраствора	2	3	4	5	7	10
● Клеточное омоложение HELEO4	1	1	2	3	4	6

МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1	1	1	1	1
Восстановление микробиоты кожи головы	–	1	1	1	1	1
Массаж общий, 50 мин.	1	3	5	9	11	15

МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ведение Эмоционального дневника	6	10	14	20	28	42
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1	1	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	3	5	7	10	14	21
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1	1	1	1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР

34 50 65 89 115 163

ЛЕКЦИИ

Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	2	4	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	3	5	7	10	14	21
Нейрофитнес, групповые занятия	3	5	7	10	14	21

ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	3/3/3	5/5/5	7/7/7	10/10/10	14/14/14	21/21/21
Ужин в день заезда	1	1	1	1	1	1
Проживание	3	5	7	10	14	21

* 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

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

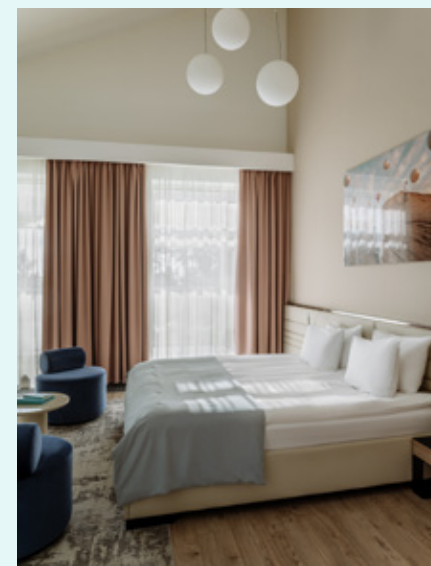
Эксклюзивные номера повышенной комфортности, которые включают в себя просторную гостиную с шикарной видовой террасой и спальню с комфортной двуспальной кроватью, либо гостиную и две отдельные спальни. Все номера этой категории оснащены индивидуальной климат-станцией и небольшой рабочей зоной.

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.

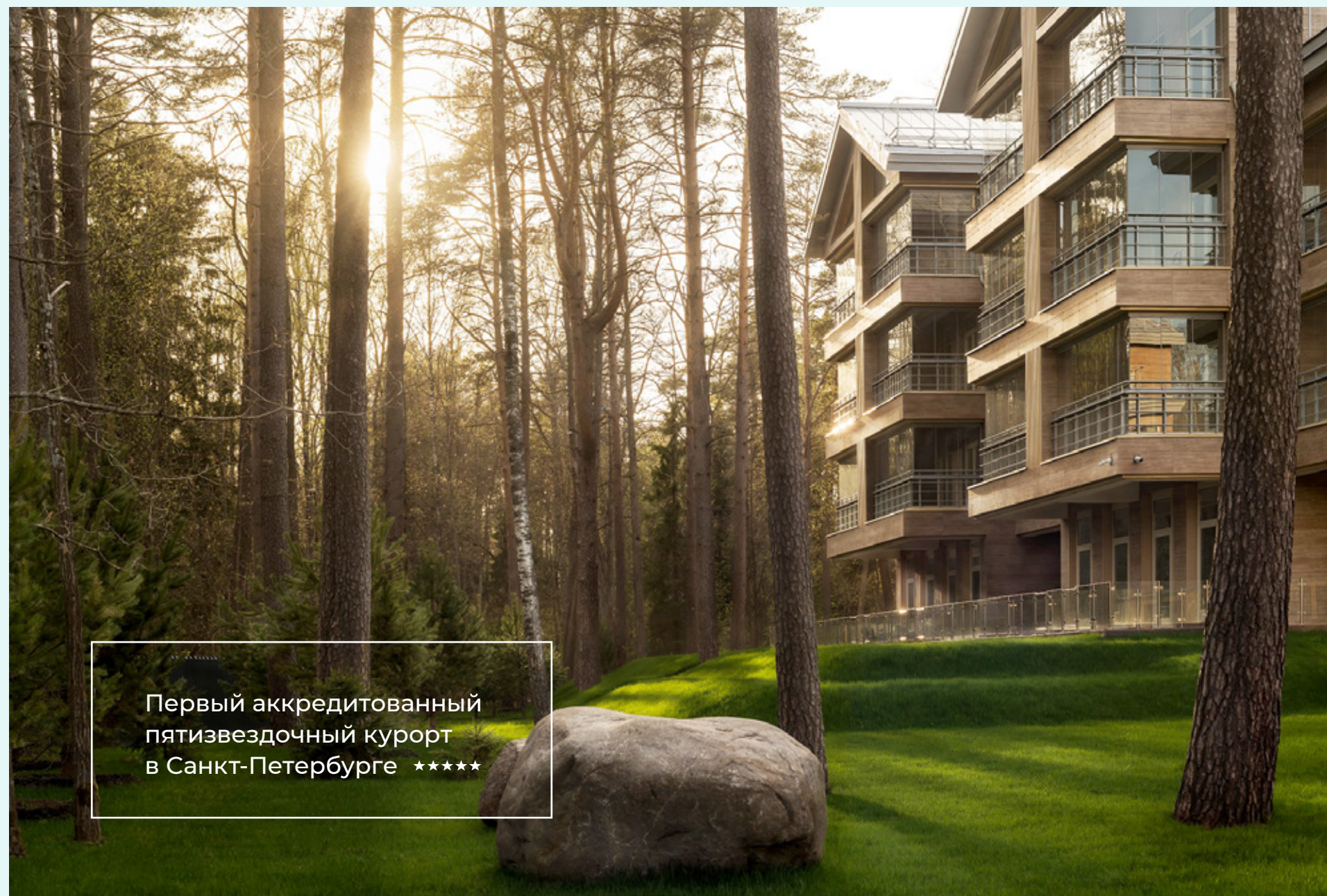
Люкс

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 архитектуры тела
- лаборатория красоты
- велнес магазин
- эко-аптека
- детокс-бар
- уличные спортивные площадки
- сеть дорожек для занятия скандинавской ходьбой
- собственный пляж



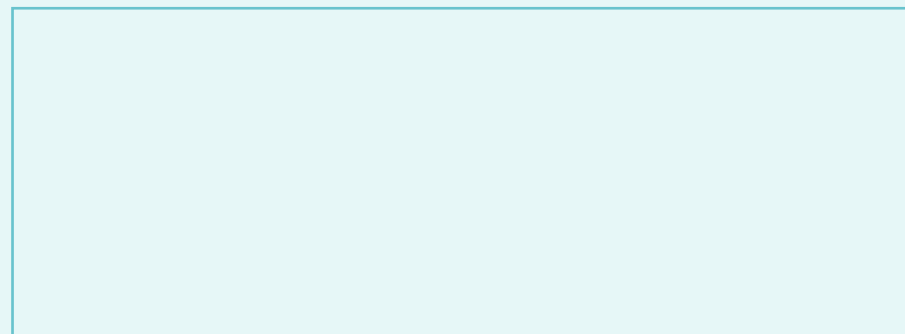
Первый аккредитованный
пятизвездочный курорт
в Санкт-Петербурге ★★★★★

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!