



GRAND RESORT BAD RAGAZ

★★★★★

TAMINA HEALTH CENTER



LONGEVITY

Продолжительность пребывания:
7 ночей, или 10 ночей, или 14 ночей

Комплексная программа Longevity помогает укрепить здоровье в долгосрочной перспективе за счет активного влияния на процесс биологического старения. Программа основана на современных методах диагностики классической медицины и направлена на поддержание высокого уровня жизненной энергии и продление активного долголетия.

Программа проводится под медицинским наблюдением и адаптируется к личным целям и потребностям каждого гостя курорта. Основное внимание уделяется профилактике заболеваний, связанных со старением, стимуляции регенеративных процессов, движению, сбалансированному питанию и ментальному балансу.

Ключевые преимущества программы

- Профилактика: раннее выявление рисков и целенаправленное управление ими
- Восстановление: повышение уровня энергии, качества сна и стрессоустойчивости
- Движение: повышение силовых показателей, выносливости, подвижности и уровня функциональной подготовки
- Ментальный баланс: снижение стресса, улучшение концентрации и когнитивных функций
- Питание: анализ пищевых привычек, оптимизация рациона, рекомендации на будущее
- Образ жизни: формирование осознанности и полезных привычек, поддержка после окончания программы

Ваша программа

	7 ночей	10 ночей	14 ночей
<ul style="list-style-type: none"> • Предварительная консультация с медицинским специалистом по телефону до приезда на курорт • Консультации с лечащим врачом по приезду на курорт • Заключительная консультация с лечащим врачом • Письменное заключение лечащего врача • Консультация с медицинским специалистом по телефону после окончания программы 	1	1	1
<p>Ключевой элемент 1: движение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спироэргометрия VO₂max • Анализ композиции тела - сканирование DXA • Оценка основных жизненных показателей (ЭКГ в покое, индекс базального метаболизма, артериальное давление, рост, вес, пульсоксиметрия) • Анализ функциональной подвижности и составление плана тренировок • Technogym Longevity Check: индекс массы тела, минеральная плотность костной ткани, водный баланс организма, мобильность, равновесие, когнитивные функции (память, внимание, скорость реакции), физическая сила, сердечно-сосудистая функция 	1	1	1

	7 ночей	10 ночей	14 ночей
<ul style="list-style-type: none"> Утренняя аквагимнастика в термальном бассейне - ежедневно Персональные тренировки 	7 3	10 5	14 7
Ключевой элемент 2: сон <ul style="list-style-type: none"> WatchPAT Screening - анализ качества сна НБОТ - гипербарическая оксигенотерапия Тренинг осознанности 	1 1 1	1 2 2	2 4 3
Ключевой элемент 3: питание <ul style="list-style-type: none"> Лабораторные анализы Longevity Консультации с нутритерапевтом CGM – непрерывный мониторинг уровня глюкозы Longevity-меню – полный пансион. Напитки оплачиваются дополнительно 	1 2 7 дней 7 дней	1 2 10 дней 10 дней	1 2 14 дней 14 дней
Ключевой элемент 4: психоэмоциональное здоровье <ul style="list-style-type: none"> Измерение вариабельности сердечного ритма (HRV) СПА-ритуал haki® Purna – мягкое растяжение мышц всего тела Терапевтический массаж Сеанс традиционной китайской медицины 	1 1 2 1	1 2 5 2	1 3 9 3
Стоимость программы в расчете на одного человека Проживание оплачивается дополнительно	CHF 9'900	CHF 12'900	CHF 15'900