



LONGEVITY

Продолжительность: 3 дня/2 ночи, или 7 дней/6 ночей,
или 10 дней/9 ночей, или 14 дней/13 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.

Чего ожидать:

- 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

	3 дня	7 дней	10 дней	14 дней
<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• Консультации с лечащим врачом во время прохождения программы• Заключительная консультация с лечащим врачом• Консультация с медицинским специалистом по телефону после окончания программы• Письменное заключение лечащего врача	1 1 - - 1 1	1 1 - 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1
<ul style="list-style-type: none">• Консультация с нутритерапевтом• Лабораторные анализы Longevity• Оценка основных жизненных показателей• Анализ композиции тела• Анализ композиции тела - сканирование DXA• Спироэргометрия VO₂max• Анализ осанки и функциональной подвижности	- 1 1 1 - - 1	2 1 1 1 - - 1	3 1 1 1 1 1 1	3 1 1 1 1 1 1

	3 дня	7 дней	10 дней	14 дней
<ul style="list-style-type: none"> Измерение вариабельности сердечного ритма (HRV) Измерение вариабельности сердечного ритма в течение 24 часов (HRV) Тестирование функциональной подвижности Сеансы традиционной китайской медицины Терапевтические и восстановительные сеансы* Сеансы Wellness** 	1 - - - 4 1	1 - 1 2 9 5	1 - 1 3 12 8	- 1 1 3 19 12
Стоимость программы в расчете на одного человека Проживание оплачивается дополнительно	CHF 5'900	CHF 9'900	CHF 12'900	CHF 16'900

*Вам предоставляется выбор из 70 таких процедур, как акупунктура, широкий выбор массажей, мануальная терапия, цигун, акватерапия и т.д. Вместе с врачом Вы составите индивидуальную программу, полностью адаптированную под Ваши потребности и цели.

**Вам предоставляется выбор из 16 различных велнесс-процедур, таких как тайский массаж, пилинг всего тела, рефлексотерапия стоп и т.д. Вместе с врачом Вы подберёте те процедуры, которые подходят именно Вам.