

Биохакинг – это оптимизация работы организма, состояния здоровья и самочувствия с помощью науки, технологий и глубоких знаний о физиологии человека

В последние годы биохакинг приобретает все большую популярность. Огромное число людей во всем мире называют себя биохакерами, поскольку каждый хочет обладать отменным здоровьем, прожить долго и счастливо.

В России биохакинг стал известен в 2017 году, когда была опубликована статья Сергея Фаге, где он описывает, как после подробного изучения жизненных показателей сумел стать более энергичным и снизить свой биологический возраст.

Структура программы

01

Сбор данных об организме с помощью ранней и сверхранней диагностики

Включает в себя генетические исследования, молекулярно-иммунологические скрининги, генетику микробиоты, оценку состава тела и уровня физических нагрузок, оценку гормонального и микроэлементного статусов.

02

Персонализированная терапия

В активе курорта инновационные процедуры, такие как интервально-гипоксическая тренировка клеток, транскраниальная магнитная стимуляция, биоакустическая коррекция мозга, стимуляция экспрессии генов.

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.

Программа направлена на формирование полноценной системы управления здоровьем Гостя

Состав программ

Биохакинг (3 дня)

Биохакинг PRO (3 дня)

Процедуры	Количество процедур
ПЕРСОНАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	
Первичный прием врача-ментора	1
Консультация врача-специалиста, 30 мин.	1
Заключительный прием врача-ментора	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1
Врачебный консилиум	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА	
Биоимпедансный анализ состава тела	1
Тестирование с определением оптимального уровня индивидуальных физических нагрузок — Велоэргометрия	1
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА	
4 обязательных анализа, экспресс	1
Check-up лабораторный «Первая Линия» мужской / женский	1
Забор крови, забор мочи	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН	
Массаж спины, 30 мин.	2
Душ Шарко	2
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1
Криотерапия	1
Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	1
Лечебная физкультура с использованием тренажеров (аэробный тренинг, анаэробный тренинг в тренажерном зале с персональным тренером), 60 мин.	1
Экстракорпоральная импульсная магнито-терапия (PelviCenter Авантрон), 1 сеанс	1
Перечень индивидуальных назначений врача по итогам диагностики	
Криотерапия	
Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	
Экстракорпоральная импульсная магнито-терапия (PelviCenter Авантрон), 1 сеанс	
Интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY	
Детокс капсула, 30 мин.	
Кислородная капсула, 1 процедура	
Минеральные грязи на проекцию печени для активации защитных функций (в номере)	
Курсы экспрессии генов: «Улучшение метаболизма», «Тонус активация», «Активация нейронных связей» (улучшение работы головного мозга), по сеансу	
Обертывание с косметикой STYX (в номере)	
Альфа капсула Multi-Noble Rex, 10 мин.	
ЛЕКЦИИ	
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Сомнология»	2
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	3
Нейромедитация	3
Нейрофитнес	3
Групповые занятия: гибкость, пилатес, МФР	3
Тренировки: осанка, мобильность, мягкий фитнес	3
Скандинавская ходьба	3
ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ	
Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	3/3/3
Проживание	3

Результаты прохождения программы

