

С недавнего времени стремление к здоровому образу жизни обрело невероятную популярность среди людей. Теперь большинство людей пытается достичь оздоровления, используя занятия спортом и придерживаясь принципов правильного питания. Именно эта концепция, объединившая в себе не только физическое, но и нравственное оздоровление, получил название wellness.

## Структура программы

### 01

#### Сбор данных об организме с помощью ранней и сверхранней диагностики

Включает в себя комплексный лабораторный Check-up и биоимпедансометрию – индивидуальное исследование структуры тела.

### 02

#### Персонализированная терапия

В активе курорта инновационные процедуры, такие как сеансы в Альфа капсуле «Multi Noble Rex» и биоакустическая коррекция «Музыка мозга».

Посещение СПА-комплекса, массажи и гидромассажи, обертывание и пилинги тела наполнят энергией и приведут тело в тонус.

### 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 качественный восстанавливающий отдых и расслабление

## Результаты прохождения программы



## Состав программы

1 Состав программы зависит от количества дней.

Процедуры	Продолжительность программы
<b>ПЕРСОНАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>	
Первичный прием врача prevent age (врач-куратор)	1-14 дней
Сопровождение врачом prevent age (врач-куратор)	8-14 дней
Заключительный прием врача prevent age (врач-куратор)	2-14 дней, кроме 8-мидневной программы
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1-14 дней
Консультация врача-специалиста	4-14 дней
Онлайн-консультация	1-14 дней
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>	
•• Биоимпедансный анализ состава тела	1-14 дней
<b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>	
4 обязательных анализа, экспресс	1-14 дней
Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при выявлении патологических изменений)	1-14 дней
Коэнзим Q10	1-14 дней
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	
Душ Шарко	3-14 дней
Подводный душ-массаж	1-14 дней
•• Альфа капсула «Multi Noble Rex»	1-14 дней
•• Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	1-14 дней
<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>	
Пилинг тела в СПА-комплексе	3-14 дней
Массаж спины	1-14 дней
Обертывание с косметикой STYX	1-14 дней
Парафинотерапия рук	2-5 дней
Уход для волос «Пробуждение Красоты» на косметике Lebel	6-14 дней
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>	
Ведение Эмоционального дневника	3 10 14 20
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1 1 1 1
Анкета психологическая	1 1 1 1
Скандинавская ходьба с инструктором	3 5 7 10
Дыхательная гимнастика по методике Antistress	3 5 7 10
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	3 5 7 10
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1 1 1 1
<b>СПОРТ</b>	
Групповые занятия: суставная гимнастика, здоро-вая спина, пилатес, стретчинг	1-14 дней
Дыхательные гимнастики: дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, дыхательная гимнастика Antistress	1-14 дней
Скандинавская ходьба	1-14 дней
<b>ЛЕКЦИИ</b>	
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Умная косметология»	1-14 дней

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

- - Инновационные процедуры
- - Посещение по выбору гостя

### Альфа капсула «Multi Noble Rex» + биоакустическая коррекция «Музыка мозга»

Биоакустическая коррекция «Музыка мозга» направлена на гармонизацию полушарий головного мозга. Благодаря процедуре происходит стимуляция гормона мелатонина – мелатонина, который защищает организм от стрессов, повышает концентрацию внимания, нормализует сон и улучшает общее самочувствие.

Терапия в Альфа капсуле оказывает многовекторное действие. Аэробное термовоздействие, свето- и цветотерапия, лимфодренаж, инфракрасные лучи эффект солевой пещеры позволяют запустить процессы обновления и саморегуляции организма, способствуют улучшению метаболизма, восстановлению после стрессов.