

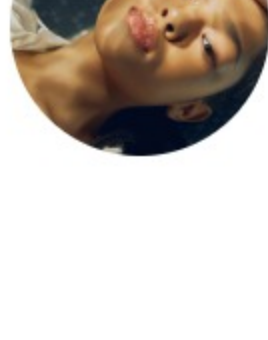
# Prevet Age Science – это целостный годовой цикл поддержания и улучшения физического и ментального благополучия

Персонализированный годовой план оздоровления включает в себя регулярный Check-up, инновационную терапию, постоянную поддержку мультидисциплинарной командой врачей и позволяет сформировать стратегию здоровья по всем векторам на десятилетия вперед.

## Созидательный подход в отношении тела и здоровья

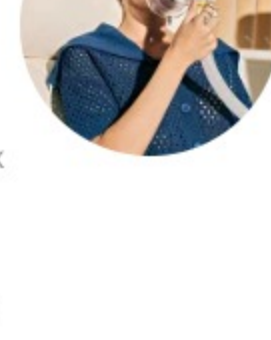
### Глубинное понимание состояния здоровья

Подробное изучение процессов, происходящих в организме, подбор терапевтических процедур для их улучшения и оценка динамических изменений после их прохождения.



### Формирование персональных инструментов замедления процессов старения

Прохождение инновационных терапевтических процедур и разработка индивидуальных рекомендаций, направленных на активацию механизма клеточного обновления, улучшение метаболизма и замедление старения клеток.



### Постоянный и долгосрочный медицинский менторинг

Непрерывная коммуникация с командой врачей курорта – возможность оперативно получать рекомендацию специалистов по результатам исследований, терапевтическим процедурам, режиму сна, питания и физическим нагрузкам.



### Формирование долгосрочной стратегии здоровья

Подбор персонализированных методов снижения рисков сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний для увеличения продолжительности и качества жизни.



## Сделайте вклад в мировую науку

Прохождение программы Prevent Age Science позволит Вам сделать вклад не только в свое активное долголетие. Результаты программы станут частью научного исследования Первой Линии. Его цель – определить, как велнес влияет на человека, на его качество жизни, основные показатели и маркеры здоровья, биологический возраст. Исследование обогатит знание людей о том, что влияет на их самочувствие и долголетие, а нам позволит найти новые методики и пути улучшения здоровья.

## Этапы прохождения программы



## Состав программы

- 5 дней
- 7 дней

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	этап 1	этап 2	этап 3	этап 4
<b>ПЕРСОНАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>				
Первичный прием врача-ментора "Prevent Age Science"	1	-	1	1
Сопровождение врача-ментора "Prevent Age Science"	3	-	1	1
Заключительный прием врача-ментора "Prevent Age Science"	1	-	1	1
Разработка персональной стратегии здоровья, формирование "Паспорта здоровья"	1	-	1	1
Врачебный консилиум	1	-	1	1
Телемедицинская консультация врача-ментора "Prevent Age Science"	-	5	-	-
Консультация врача-ментора "Prevent Age Science"	-	-	-	-
<b>ДИАГНОСТИКА</b>				
<b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>				
4 обязательных анализа, экспресс	1	-	1	1
<b>ЧЕК-UP ЛАБОРАТОРНЫЙ "ПЕРВАЯ ЛИНИЯ" МУЖСКОЙ/ЖЕНСКИЙ*</b>				
более 45 лабораторных показателей*	1	-	1	1
<b>ЧЕК-UP "ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК"</b>				
Триметиламин, триметиламин-N-оксид, соотношение ТМА/ТМАО в моче	1	-	1	1
Зонулин в кале	1	-	1	1
Кальпротектин в кале	1	-	1	1
Микробиом кишечника (16S) (СЛ)	1	-	1	1
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>				
Биоимпедансный анализ состава тела	2	-	1	1
Экг покоя	1	-	1	1
УЗИ брахиоцефальных артерий (20 мин)	1	-	1	1
Оценка эндотелиальной функции	2	-	1	1
Компьютерная сомнография	1	-	1	1
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>				
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>				
Интервально-гипоксическая тренировка	5	-	3	3
Криотерапия	3	-	2	2
Комплексная лимфодренажная пресотерапия: регенерация	2	-	1	1
Инновационная медитация	5	-	3	3
<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>				
Пилинг тела в SPA-комплексе	1	-	1	1
Массаж общий	4	-	2	2
Душ Шарко	2	-	1	1
Лимфодренажное солевое обертывание мелкодисперсной солью "Титин"	1	-	-	-
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>				
Ведение Эмоционального дневника	10	10	6	6
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	3	-	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	5	-	3	3
Дыхательная гимнастика по методике Antistress	5	-	3	3
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	5	-	3	3
Интеллектуальный вечер с врачом: "Ментальное благополучие"	1	-	1	1
Групповая аутогенная релаксация	5	-	3	3
Консультация психолога	2	1	1	1
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>				
Здоровая спина, суставная гимнастика, пилатес с инструктором, стретчинг с инструктором	5	-	3	3
<b>СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ</b>				
	5	-	3	3

### \*Состав лабораторного Check-up

<b>Общие показатели</b>	✕
Глюкоза в плазме, Гликированный гемоглобин, Инсулин, Оценка инсулинорезистентности, Липидограмма, Гомоцистеин, В6, В12, В9, Мочевая кислота в сыворотке, С-реактивный белок, количественно, АСТ, АЛТ, ЛДГ, ГГТ, ГГТ, Фосфатаза щелочная общая, Билирубин и его фракции, Амилаза панкреатическая, Липаза, Белок общий в сыворотке, Альбумин в сыворотке, Креатинин в сыворотке с КФД, Мочевина в сыворотке, Цистатин С, Креатининаза общая, Калий в сыворотке, Натрий в сыворотке, Магний в сыворотке, Хлор в сыворотке, Кальций в сыворотке, Кальций ионизированный, Фосфор в сыворотке, Ферритин, ТТГ, Т4 свободный, Триглицериды свободный, Антитела к тиреопероксидазе, Паратиреоидный гормон, Ингибитор, ДЭА-SO4, Тестостерон, Кортизол-АКТГ, Пролактин, Витамин D, 25-гидрокси, Суммарные иммуноглобулины E (IgE) в сыворотке, Коагулограмма № 3, Копрrogramма, Общий анализ мочи с микроскопией, Скрытая кровь в кале, Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ с микроскопией мазка в крови.	
<b>Мужчинам</b>	✕
Онкопрофилактика для мужчин (ПСА общий + ПСА свободный)	
<b>Женщинам</b>	✕
CA 125, CA 15-3	