

Формирование персональной стратегии здоровья

На основании полученных биоданных, консилиум врачей расшифрует Ваш персональный код здоровья, и в конце пребывания мы сформируем Паспорт Здоровья, содержащий персональные рекомендации по ключевым компонентам жизни:

- Физическим нагрузкам
- Персонализированному питанию
- Плану приема нутриентов
- Рекомендации по терапии
- Рекомендации по индивидуальным способам релаксации

Весь массив данных исследований, а также их интерпретации, будут предоставлены Вам в соответствующих разделах стратегии здоровья.



Как это работает?



Состав программ

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	7 дней
ПЕРСОНАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	
Первичный прием врача-ментора	1
Сопровождение врача-ментора	4
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
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА	
4 обязательных анализа, экспресс	1
Базовый Check-up «Детокс»	1
Забор крови, забор мочи	1
Определение биологического возраста PhenoAge	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН	
Минеральные грязи на проекцию печени для активации защитных функций (в номере)	7
Активация иммунной системы посредством внутривенного введения озонированного физраствора	7
Душ Шарко	2
Гидро energy сплит «Программа «MARINE BODY WRAP / Детокс-похудение» с профессиональной косметикой PHYTOMER»	2
Детокс капсула, 30 мин.	3
МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ	
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1
Массаж антицеллюлитный, 30 мин.	3
Массаж лимфодренажный, 30 мин.	4
Лимфодренажное солевое обертывание мелкодисперсной солью «Гиттин»	3
Вакуумно-роликовый массаж (LPG), все тело	3
МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ	
Ведение Эмоционального дневника	7
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	7
Скандинавская ходьба с инструктором	7
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1
ПРЕПАРАТЫ	
Терапия нутриентами по программе Европейский Детокс	7
Кишечный лаваж магниевой минеральной водой	4
ЛЕКЦИИ	
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Сомнология»	5
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	6
Нейромедитация (групповое занятие)	7
ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ	
Диетотерапия (сниженный калораж) с элементами 16-и часового интервального голодания	7/7/7
Диета «Очищение» (завтрак / обед / ужин — тум)	7/7/7
Проживание	7

Результаты прохождения программы

