



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ
HEALTH CARE RESORT

АБСОЛЮТНЫЙ ДЕТОКС

5, 7 и 10 дней

Первый инновационный prevent age курорт в России

ЖИТЬ ДО 120 ЛЕТ — БУДУЩЕЕ, КОТОРОЕ ДОСТУПНО УЖЕ СЕГОДНЯ

ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

Добро пожаловать в Первую Линию. Health Care Resort

Будучи инноваторами в медицине, первыми внедряя в России **подход 4P**, мы также хотим по-новому обратить внимание молодых, здоровых, активных людей 30–55 лет на возможность за счёт современных достижений медицины — регулярной ранней диагностики и ревитализирующих программ управлять своим здоровьем, возрастом и максимизировать потенциал своего организма.

Мы изменили жизнь более 16 000 человек: с помощью новых технологий и подходов. Команда из 240 специалистов индивидуально работает со здоровьем каждого гостя, вовлекая его в заботу о себе.

Оставаться молодым и быть здоровым — это новый мировой тренд. Найти время на себя при активной жизни не всегда просто. Но нельзя забывать о том, что здоровье — самый ценный ресурс, который у нас есть. На курорте **Первая Линия. Health Care Resort** мы даем инструменты для продления молодости, чтобы наши гости могли вдохновляться на новые проекты и продолжать менять мир к лучшему.

**ВАС ЖДЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ В КОРНЕ
ИЗМЕНИТЬ САМОЧУВСТВИЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**



АБСОЛЮТНЫЙ ДЕТОКС | 5, 7 и 10 дней

**КОМПЛЕКСНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
ОРГАНИЗМА ПОЗВОЛИТ
ЭФФЕКТИВНО СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ
ВЕС, СОВЕРШИТЬ «ПЕРЕЗАГРУЗКУ»
ОРГАНИЗМА И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ
ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ**

Программа поможет перейти на качественно новый уровень здоровья. В основе курса — уникальная методика неспецифической детоксикации, которая обновляет организм путем перезапуска системы вывода токсинов.

Глубинная диагностика (исследование метаболических нарушений), очищение организма на клеточном уровне и процедуры для внешнего преображения (пилинги, детокс-питание, СПА-процедуры) оказывают комплексное воздействие и запускают механизмы саморегуляции и регенерации организма.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Целостная диагностика состояния организма
- Снижение веса
- Омоложение
- Улучшение самочувствия
- Возвращение тонуса и жизненных сил
- Глубокое очищение организма
- Внешнее преображение
- Улучшение работы всех систем организма
- Формирование персональной стратегии здоровья



АБСОЛЮТНЫЙ ДЕТОКС | 5, 7 и 10 дней

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ → В авторском ресторане мы рады предложить Вам разделить нашу концепцию питания — здоровые продукты, чистые вкусы и полезные ингредиенты. Наше меню — симбиоз современных техник и изысканных вкусов.

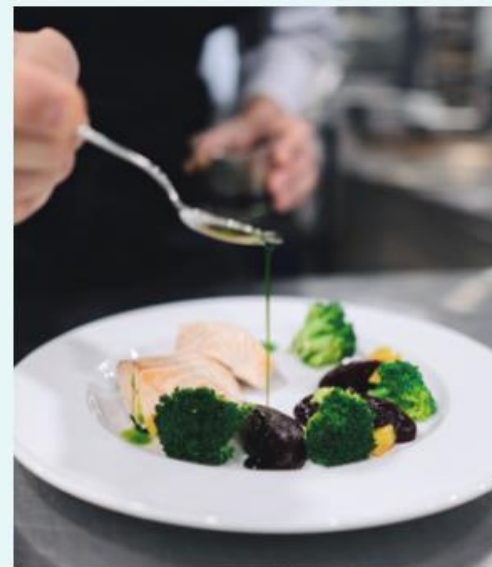
ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ → Персональный лечебный план включает в себя: терапию в Детокс капсуле, терапию метабитами, инфузионную терапию, активацию иммунной системы посредством внутривенного введения озонированного физраствора и дыхательную гимнастику. Посещение СПА-комплекса и пилинг тела запустят омолаживающие процессы, а скандинавская ходьба по побережью Финского залива наполнит энергией и приведет в тонус мышцы.

ДИАГНОСТИКА → Инновационная диагностика включает биоимпедансный анализ состава тела, определение биологического возраста PhenoAge, check-up «Детокс» (в том числе оценка углеводного, холестеринового обмена и воспаления)

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ → В программе Абсолютный детокс Вас будет сопровождать персональный врач-ментор, который составит стратегию здоровья по результатам врачебного консилиума, подберет необходимые нутриенты и проконтролирует прохождение всех процедур.

ПРОЖИВАНИЕ → В распоряжении гостей 70 номеров разных категорий: Стандарт, Комфорт, ДеЛюкс, Премиум Сьюит, Лофт и Люкс. Какой бы Вы не выбрали номер, он будет просторным, комфортным и с террасой. Вокруг Вас 4,5 га хвойного леса на берегу Финского залива, пляж, вековые сосны и чистый воздух.

БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ (СПА) → СПА-комплекс с бассейнами, финской сауной, турецким хамамом и контрастной купелью прекрасно дополнит программу, расслабит мышцы и снимет напряжение.



АБСОЛЮТНЫЙ ДЕТОКС | 5, 7 и 10 дней

КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОГРАММЫ

ОГРАНИЧЕНИЕ ПИТАНИЯ →

Со второго дня программы: ограничение питания от 2-х до 4-х дней или овощной тум 3 раза в день

Разрешается вода в любом количестве

Целесообразно использовать вечером седативные травяные чаи с пустырником, мелиссой, ромашкой, валерианой, душицей

ТЕРАПИЯ В ДЕТОКС КАПСУЛЕ → 3 высокоэффективных метода детоксикации: плазменная, световая терапии и детоксикация с использованием технологии дальнего инфракрасного излучения

МАССАЖ ОБЩИЙ → регенерация нервной системы, ревитализация организма

ТЕРАПИЯ МИКРОБИОТЫ → восстановление метаболических процессов и приведение физиологического состояния микробиоты в баланс

ПИЛИНГ ТЕЛА → очищение кожных покровов, вместе с температурным воздействием дает возможность для вывода токсических веществ из организма

LPG МАССАЖ → эффект подтянутости кожи, более выраженные контуры тела, вывод лишней отечности, усиление тонуса кожи и сглаживание неровностей



Групповые тренировки и хайкинг на свежем воздухе так же включены в программу, но ее хедлайнерами являются эти ключевые процедуры

АБСОЛЮТНЫЙ ДЕТОКС

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	5 дней	7 дней	10 дней
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ			
Первичный прием врача-ментора	1	1	1
Сопровождение врача-ментора*	3	4	8
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1	1	1
Врачебный консилиум	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1	1
Консультация психолога, 30 мин.	-	-	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА			
Базовый Check-up «Детокс»	1	1	1
Check-UP «Биологический возраст»	-	1	1
Забор крови, забор мочи	1	1	1
● Определение биологического возраста RphenoAge	1	1	1
Метаболомное исследование функциональной активности микробиоты	1	1	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА			
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1
● Биоимпедансный анализ состава тела	2	2	2
УЗИ органов брюшной полости, почек и забрюшинного пространства	1	1	1
УЗИ органов малого таза у женщин трансвагинальным датчиком (для женщин) / Консультация уролога и УЗИ органов малого таза (для мужчин)	1	1	1
УЗИ предстательной железы абдоминальным датчиком (для мужчин)	1	-	-
Фотосканирование кожи лица (dermascheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН			
Минеральные грязи на проекцию печени для активации защитных функций (в номере)	2	3	5
Очистительная клизма (в номере)	3	4	5
Мониторное очищение кишечника, 1 сеанс	2	3	4
Тюбаж с минеральной водой (в номере)	1	1	1
Тюбаж с настоями трав (в номере)	1	2	3
Душ Шарко	2	2	2
● Детокс капсула, 30 мин.	2	2	3
Инфузионная терапия раствором Рингера	2	3	4

Активация иммунной системы посредством внутривенного введения озонированного физраствора	2	3	5
Терапия микробиоты	4	6	8
МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ			
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1	1
Массаж общий, 50 мин.	2	3	5
Лимфодренажное солевое обертывание мелкодисперсной солью «Гиттин»	1	1	2
Вакуумно-роликовый массаж (LPG), все тело	1	2	3
Восстановление микробиоты кожи головы	1	1	1
МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ			
Ведение Эмоционального дневника	10	14	20
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	-	1	1
Нейромедитация (групповое занятие)	1	1	1
ПРЕПАРАТЫ			
Терапия нутриентами по программе Детокс	5	7	10
Кишечный лаваж магниевой минеральной водой	2	3	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	67	86	117
ЛЕКЦИИ			
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	5	6	6
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ			
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	4	6	9
Скандинавская ходьба с инструктором	4	6	10
ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ			
Диетотерапия (сниженный калораж) с элементами 16-и часового интервального голодания	5/5/5	7/7/7	10/10/10
Диета «Очищение» (завтрак / обед / ужин — тум)	5/5/5	7/7/7	10/10/10
Проживание	5	7	10

*После 6 дней пребывания на курорте в рамках одной программы сопровождения врачом-ментором может осуществляться дежурными специалистами

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

● - Инновационные процедуры
■ - Посещение по выбору гостя

БАЗОВЫЙ ЧЕК-UP «ДЕТОКС»

СОСТАВ ЧЕК-UP	Количество процедур
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА общая	
Глюкоза в плазме	1
Гликированный гемоглобин	1
Билирубин и его фракции (бщий, прямой и непрямой)	1
Инсулин	1
Альбумин в сыворотке	1
Оценка инсулинорезистентности (индекс HOMA-IR)	1
Липидограмма	1
С-реактивный белок, количественно (высокочувствительный метод)	1
Аспартатаминотрансфераза (АСТ)	1
Аланинаминотрансфераза (АЛТ)	1
Фосфатаза щелочная общая	1
Ферритин	1
Креатинин в сыворотке (с определением СКФ)	1
Мочевина в сыворотке	1
Цистатин С	1
Мочевая кислота в сыворотке	1
Калий в сыворотке	1
Натрий в сыворотке	1
Магний в сыворотке	1
Хлор в сыворотке	1
Тиреотропный гормон (ТТГ)	1
Скрытая кровь в кале, количественно (метод FOB Gold)	1
Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при выявлении патологических изменений)	1
Общий анализ мочи с микроскопией осадка	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	24

