



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

## АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА

5, 7 и 10 дней

станьте лидером своего здоровья

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**



## АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА

5, 7 и 10 дней

## СТАНЬТЕ ЛИДЕРОМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Это целостный подход не только к активации метаболизма, снижению массы тела и вовлечению в заботу о своем будущем, но и воздействие на организм на внутриклеточном уровне за счет «закаливания» митохондрий



# АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА | 5, 7 и 10 дней

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

01

### СБОР ДАННЫХ ОБ ОРГАНИЗМЕ С ПОМОЩЬЮ РАННЕЙ И СВЕРХРАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ

Диагностика включает в себя только научно-доказательные методики: комплексную оценку функциональных резервов организма, биологического возраста и состояния микробиоты, полноценное клиническое обследование с оценкой факторов риска различных заболеваний и эргоспирометрию — метод комплексной оценки сердечно-сосудистой и дыхательной системы



02

### ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

В активе курорта разновекторные терапевтические воздействия, направленные на ускорение клеточного дыхания, активацию метаболизма, быстрое восстановление, регенерацию и восполнение функциональных резервов организма



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



# АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА | 5, 7 и 10 дней

## ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

Мы влияем на продление молодости с помощью ↓



### CELLTHERAPY

Инновационная интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY



### КУРСА ЭКСПРЕССИИ ГЕНОВ

Комплекс специализированных капельниц и уколов prevent age, которые помогают активировать механизмы клеточного обновления и затормозить старение клетки



### КРИОТЕРАПИИ

Инновационная методика воздействия низких температур на организм, оказывает омолаживающий эффект, активирует иммунную и эндокринную системы



### МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Атомарное водородное омоложение в комнате ментального благополучия

## АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА | 5, 7 и 10 дней

## ЭРГОСПИРОМЕТРИЯ | объективная оценка потенциала Вашего организма

Инновационная диагностика, направленная на определение функционального потенциала Вашего организма

Это исследование позволяет оценить важный лабораторный показатель — **максимальное потребление кислорода**

### С ПОМОЩЬЮ ЭРГОСПИРОМЕТРИИ ПРОИСХОДИТ:

- оценка функционального состояния систем организма
- оценка метаболического профиля
- подбор подходящей именно Вам физической активности
- подбор реабилитационного комплекса
- установление причин одышки
- функциональная оценка митохондрий

Результаты исследования позволяют врачу-ментору составить индивидуальный план тренировок и избежать чрезмерных нагрузок на всех этапах тренировочного процесса



## АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА | 5, 7 и 10 дней



### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Комплексная оценка состояния организма
- Выявление предрасположенностей к заболеваниям
- Активация метаболизма на клеточном и митохондриальном уровне
- Снижение веса
- Укрепление здоровья суставов и мышц
- Снижение уровня стресса и улучшение качества сна
- Профилактика возникновения нарушений обмена веществ
- Улучшение работы всех органов и систем органов
- Повышение переносимости физических нагрузок
- Снижение биологического возраста и продление активного и благополучного долголетия

# АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	5 дней	7 дней	10 дней
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>			
Первичный прием врача-ментора	1	1	1
Сопровождение врача-ментора	3	4	4
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1
Тренинг биомеханики движений, 40 мин.	1	1	1
Консультация врача-специалиста, 30 мин.*	1	1	1
Персональное занятие с тренером, 60 мин.	1	2	3
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Стратегии управления здоровьем»	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1
Консилиум врачей	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
<b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>			
Check-up лабораторный «Первая Линия»	1	1	1
● Определение биологического возраста PhenoAge	1	1	1
● Генетическое исследование микробиоты	1	1	1
Забор крови, забор мочи, забор кала	1	1	1
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>			
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1
● Эргоспирометрия	1	1	1
● Биоимпедансный анализ состава тела	2	2	2
Оценка эндотелиальной функции (манжеточная проба)	2	2	2
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>			
● Инновационная интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY, 1 процедура	5	7	10
● Курс экспрессии генов «Prevent Age»	5	7	10
● Криотерапия	2	3	4
● Атомарное водородное омоложение в комнате ментального благополучия, 30 мин.	5	7	10

<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>			
Массаж спортивный	3	4	5
Магниево-солевое обертывание Thalion, 60 мин.	1	3	4
Восстановление микробиоты кожи головы	1	1	1
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>			
Ведение Эмоционального дневника	10	14	20
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	3	5	7
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, 30 мин.	3	6	9
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>64</b>	<b>85</b>	<b>109</b>
<b>ЛЕКЦИИ</b>			
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Сомнология»	4	5	5
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**</b>			
Йога, групповое занятие, 60 мин.	5	7	10
«Осанка», групповое занятие, 45 мин.	5	7	10
«Мобильность», групповое занятие, 45 мин.	5	7	10
<b>ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ</b>			
Диетотерапия (сниженный калораж) с элементами 16-и часового интервального голодания			
Раздельное питание (завтрак / обед / ужин — тум)	5/5/5	7/7/7	10/10/10
Ужин в день заезда	1	1	1
Проживание	5	7	10
<b>ПРЕПАРАТЫ</b>			
Кишечный лаваж магниевой минеральной водой	5	7	10
Терапия нутриентами по программе «Активация метаболизма»	5	7	10

\* консультация врача-специалиста → Специализация врача определяется после первичной встречи с врачом-ментором (врач-кардиолог, врач-диетолог, врач-эндокринолог, врач-гастроэнтеролог, гинеколог, уролог и др.)

\*\* режим физической активности определяется и корректируется после первичной встречи с врачом-ментором. Количество тренировок в день должно быть не менее 1 тренировки, общей длительностью 60 мин.

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

● - Инновационные процедуры  
■ - Посещение по выбору гостя