



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ
HEALTH CARE RESORT

программа по управлению возрастом

БИОХАКИНГ

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**



БИОХАКИНГ | 5, 7 и 10 дней

Вас ждет уникальный опыт по изучению себя, апгрейд всех органов и систем организма, полная трансформация отношения к здоровью и расширение возможностей организма для наслаждения жизнью и достижения своих целей

ЭКСПРЕСС-АКТИВАЦИЯ ВСЕХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА

Первая комплексная программа биохакинга, практически реализуемая в России

Мы не просто делаем возможным предотвращение заболеваний, а работаем над персональным активным улучшением работы организма, максимизацией его потенциала путем полного изучения и анализа биоданных человека и проведения инновационной терапии.

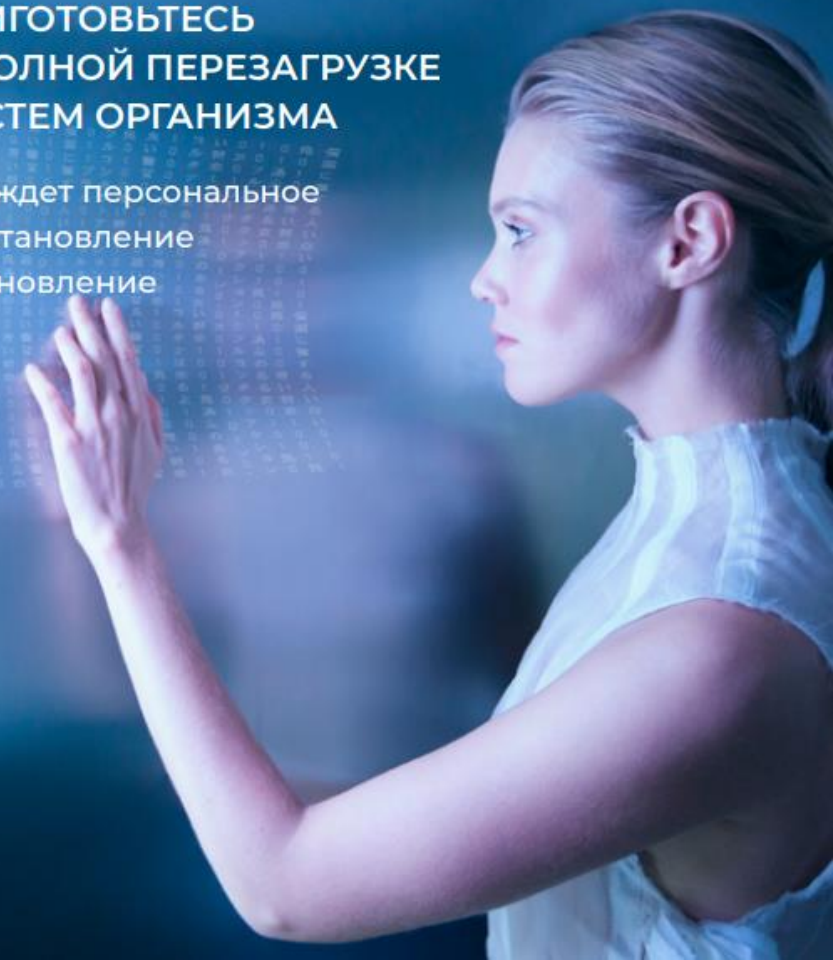
ТРАНСФОРМАЦИЯ ОРГАНИЗМА И СТРАТЕГИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЕГО РАБОТЫ

РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Глубокое изучение состояния здоровья
- Качественное улучшение работы организма
- Максимизация потенциала организма и повышение выносливости
- Мощный Прилив сил и восстановление физического и ментального благополучия
- Управление здоровьем и возрастом
- Полная трансформация отношения к своему здоровью
- Формирование персональной стратегии здоровья

ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ПОЛНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКЕ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Вас ждет персональное
восстановление
и обновление



БИОХАКИНГ | 5, 7 и 10 дней

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ → Персональный лечебный план включает в себя: криотерапию, атомарное водородное омоложение и дыхательную гимнастику. Посещение СПА-комплекса и пилинг тела запускают омолаживающие процессы, а скандинавская ходьба по побережью Финского залива наполнит энергией и приведет в тонус мышцы.

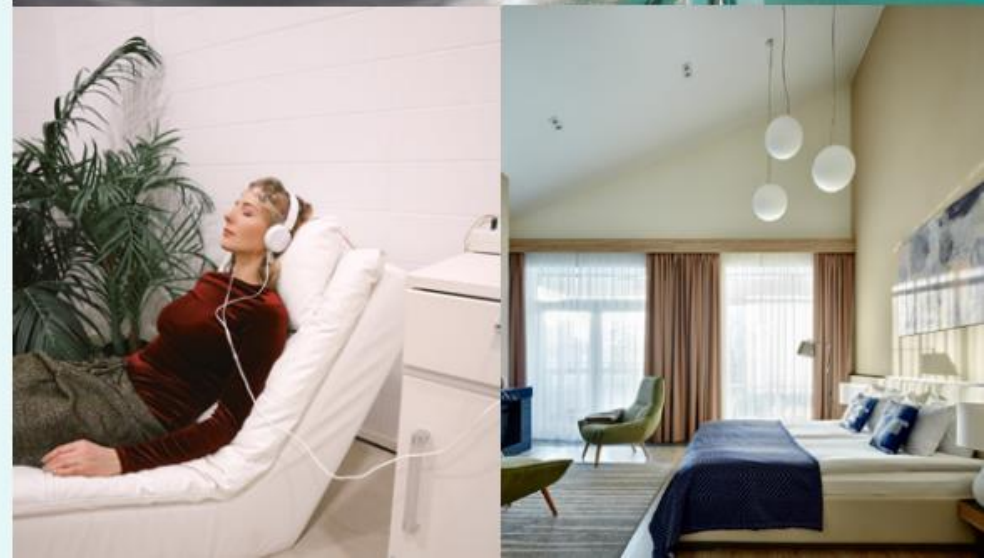
ДИАГНОСТИКА → Инновационная диагностика включает: комплексный check-up, биоэмедансометрию, эргоспирометрию, исследование микробиоты кишечника с применением искусственного интеллекта.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ → В программе Биохакинг Вас будет сопровождать персональный врач-ментор, который составит стратегию здоровья по результатам врачебного консилиума 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.

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.

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



БИОХАКИНГ | 5, 7 и 10 дней

КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОГРАММЫ

ИССЛЕДОВАНИЕ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА → анализ микробиоты, позволяющий определить уровень бактерий, влияющих на метаболизм витаминов, оценить риск возникновения стресса и уровень вашей физической активности, сформировать индивидуальный план питания, исходя из состава микробиоты, а также узнать как микрофлора влияет на развитие ожирения, диабета II типа, синдрома раздражённого кишечника, болезни Альцгеймера, рассеянного склероза, болезни Паркинсона, депрессии, стресса и тревожности.

КУРС ЭКСПРЕССИИ ГЕНОВ «PREVENT AGE» → Комплекс специализированных капельниц и уколов prevent age, которые помогают активировать механизмы клеточного обновления и затормозить старение клетки.

СВЕТОТЕРАПИЯ → инновационная система светотерапии, рекомендованная при повышенной утомляемости, сезонной депрессии, расстройствах сна, синдроме смены часовых поясов и проблемах, связанных с ночной работой.

КРИОТЕРАПИЯ → Инновационная методика воздействия низких температур на организм. Оказывает омолаживающий эффект, активизирует иммунную и эндокринную системы, способствует снижению уровня адреналина, тем самым понижает стресс и насыщает организм эндорфинами, которые способствуют улучшению настроения.

ИННОВАЦИОННАЯ ИНТЕРВАЛЬНО-ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА → Инновационная процедура для тренировки работы клеток. Клеточная терапия реализуется на инновационном аппарате CellTherapy и направлена на профилактику клеточного старения. Процедура заключается в изменении уровня подачи кислорода в организм — от уменьшения до усиления, таким образом происходит тренировка клеток.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ↓

У Вас есть выбор: раздельное питание или интервальное голодание.

Раздельное питание включает в себя 3 полноценных приема пищи.

Интервальное голодание — 2 основных приема пищи (завтрак и обед) с 16 часовым интервалом голода.

Когда мы говорим об омоложении, то интервальное голодание всегда лучше влияет на обновление клеток, за раскрытие этого механизма в 2016 году получена нобелевская премия.

Мы рекомендуем Вам выбрать **интервальное голодание** как компонент персонального питания по программе, но оставляем это на усмотрение врача-ментора с учетом Ваших индивидуальных целей.

БИОХАКИНГ

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	5 дней	7 дней	10 дней
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ			
Первичный прием врача-ментора	1	1	1
Сопровождение врача-ментора*	3	5	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
Тренинг биомеханики движений, 40 мин.	1	1	1
Консультация врача-специалиста, 30 мин.	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА			
Чек-ап лабораторный «Первая Линия» мужской / женский	1	1	1
● Чек-UP «Биологический возраст»	-	-	1
● Определение биологического возраста PhenoAge	1	1	2
● Оценка биологического возраста на основе анализа длины теломер клеток периферической крови	1	1	1
● Исследование микробиоты кишечника с применением искусственного интеллекта	1	1	1
Забор крови, забор мочи	1	1	2
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА			
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1
Биоимпедансный анализ состава тела	1	1	1
УЗИ органов брюшной полости, почек и забрюшинного пространства	1	1	1
УЗИ щитовидной железы и региональных лимфоузлов	1	1	1
УЗДС брахиоцефальных артерий	1	1	1
УЗИ органов малого таза у женщин трансвагинальным датчиком (для женщин)/ УЗИ предстательной железы абдоминальным и трансректальным датчиком (для мужчин)	1	1	1
Эргоспирометрия	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermachek) с приемом врача-косметолога	1	1	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН			
● Курс экспрессии генов «Prevent Age», 1 сеанс	5	7	10
● Криотерапия	3	3	5

● Инновационная интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY	3	4	5
● Атомарное водородное омоложение в комнате ментального благополучия, 40 мин.	4	6	8
● Индивидуальная VR-тренировка с персональным тренером\ Персональная тренировка Sintesi	1	2	3
Экстракорпоральная импульсная магнито-терапия (PelviCenter Авантрон), 1 сеанс	2	3	4
Душ Шарко	2	3	5
МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ			
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1	1
Массаж общий, 50 мин.	2	3	5
Магниево-солевое обертывание Thalion	2	3	4
Обертывание с косметикой STYX (в номере)	2	3	5
Восстановление микробиоты кожи головы	1	1	1
МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ			
Ведение Эмоционального дневника	10	14	20
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, 30 мин.	4	5	5
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1
СОМНОЛОГИЯ			
● Инновационная светотерапия, 1 сеанс 60 мин.	5	7	10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	74	94	126
ЛЕКЦИИ			
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	4	6	6
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ			
Скандинавская ходьба	3	5	10
Нейрофитнес	5	7	10
ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ			
Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	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