



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ДЕ-СТРЕСС

5, 7, 10, 14 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**



ДЕ-СТРЕСС | 5, 7, 10, 14 дней

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УСТАЛОСТИ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ

Ментальное благополучие представляет собой состояние гармонии между физическим и психологическим здоровьем, которое обеспечивает достижение личного благополучия, ресурсоемкости и устойчивости во взаимодействии с внешним миром.

Обновленная и более глубинно прорабатывающая ментальное здоровье программа, призвана снизить уровень стресса и достигнуть внутреннего баланса за счет увеличения адаптивного диапазона функционирования вегетативной нервной системы.

Сочетание таких процедур, как криотерапия и других активирующих симпатическую нервную систему интервенций в первой половине дня и успокаивающих, обволакивающих и балансирующих процедур во второй половине дня гармонизируют нервную систему.


Всестороннее целостное воздействие на организм достигается также за счет внутривенных ресурсовосполняющих инфузий.

Обновленная программа Де-стресс оптимизирует ваше здоровье в измерении «разум-тело». Здесь мы также используем целостный подход, соединяя наиболее эффективные и значимые методы и способы действий.

Физическая активность, авторские методики массажа, SPA-ритуалы, помощь специалистов по работе телом, психологов, улучшение качества сна, таргетный чекап и терапия нутриентами — все это сочетает в себе обновленная программа Де-стресс.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Целостная диагностика состояния организма
- Восстановление организма на клеточном уровне
- Избавление от хронической усталости и последствий стресса
- Расслабление на уровне тела и разума
- Нормализация режима сна и питания
- Мощный Прилив сил и восстановление физического и ментального благополучия
- Компенсация истощения нервной системы
- Восстановление баланса сил и ресурсов
- Формирование персональной стратегии здоровья



РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ
ДЕ-СТРЕСС БУДЕТ ВАШИМ
ВКЛАДОМ В БЛАГОПОЛУЧИЕ
И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ДЕ-СТРЕСС | 5, 7, 10, 14 дней

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ → Персональный лечебный план включает в себя транскарниальную магнитотерапию, биоакустическую коррекцию «Музыка мозга» и дыхательную гимнастику. Посещение СПА-комплекса и жемчужная ванна запустят омолаживающие процессы, а скандинавская ходьба по побережью Финского залива наполнит энергией и приведет в тонус мышцы.

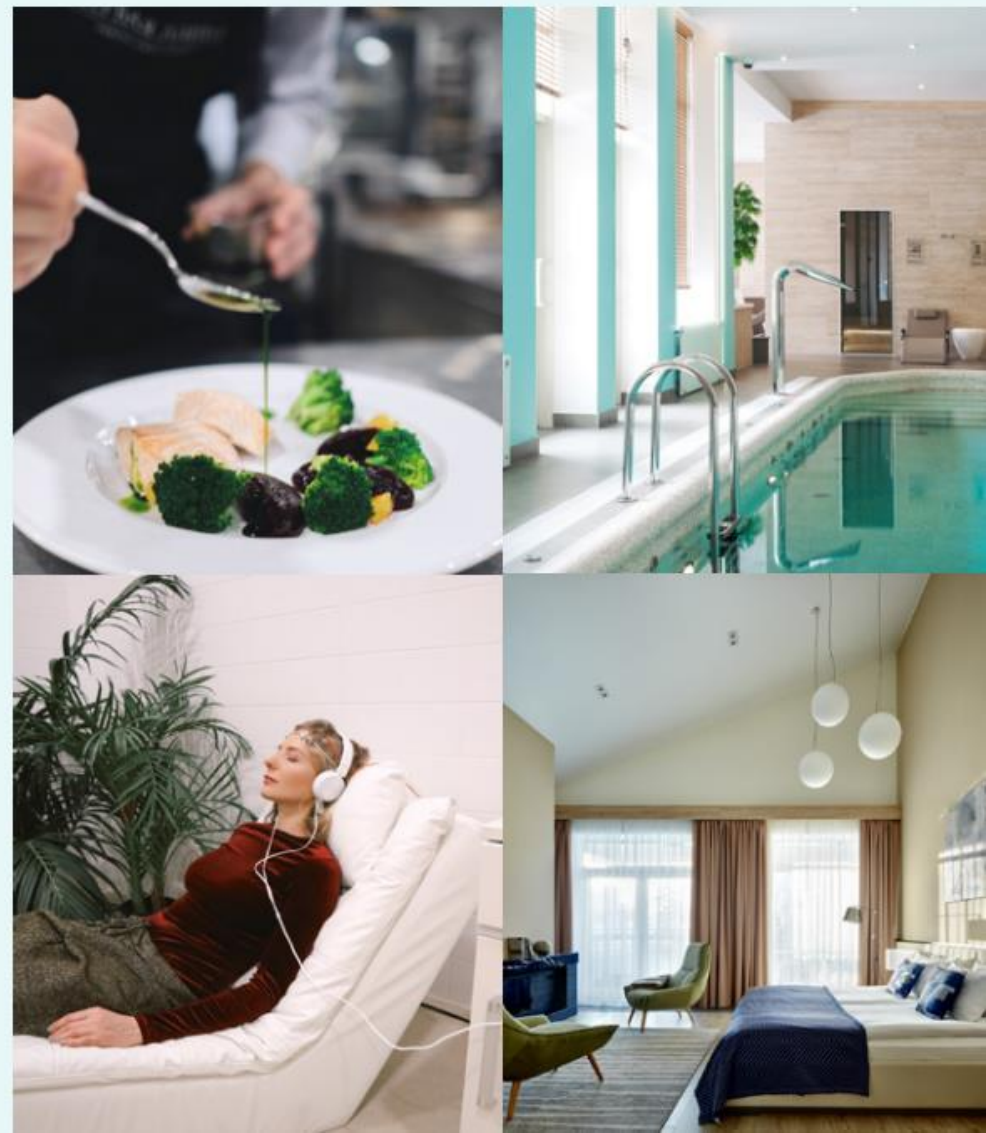
ДИАГНОСТИКА → Инновационная диагностика включает ЭКГ, оценку гормонального профиля (кортизол в слюне, ДГЭА, ТТГ, пролактин).

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ → В программе Де-стресс 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.

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.



ДЕ-СТРЕСС | 5, 7, 10, 14 дней

КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОГРАММЫ

БИОАКУСТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ «МУЗЫКА МОЗГА»

воздействие на работу нейронных связей и гармонизация работы головного мозга посредством биологической обратной связи

КРИОТЕРАПИЯ

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

ВНУТРИВЕННАЯ СВЕТОТЕРАПИЯ

Световая волна воздействует на все клетки крови: лейкоциты, эритроциты, тромбоциты, стимулируя обмен веществ в этих клетках и повышая их функциональные возможности

BODY&MIND WELL-BEING

Инновационный массаж, специальная разработка специалистов Первой Линии для полного расслабления и снятия стресса на биологическом уровне.

Воздействие на 3 зоны: ступни, кисти рук, шея и голова. Снимает напряжение и психологические зажимы. Проработка всех целевых точек способна нивелировать последствия сильных эмоцио-нальных переживаний и стрессов.

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.

Обычно на программах мы рекомендуем выбрать **интервальное голодание** как компонент персонального питания по программе, но на программе Де-стресс предлагаем **полноценное питание** по раздельному меню, дополняющее восстановительную терапию и способствующее балансировке истощенной нервной системы.

ДЕ-СТРЕСС

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	5 дней	7 дней	10 дней	14 дней
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ				
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора*	3	4	7	11
Заключительный прием врача-ментора	-	1	1	1
Консультация психолога, 60 мин.	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Стратегии управления здоровьем»	1	1	1	1
Консилиум врачей	1	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	-	1	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА				
Базовый Check-up «Де-стресс»	1	1	1	1
Определение биологического возраста RphenoAge	1	1	1	1
Забор крови, забор мочи, забор кала	1	1	1	1
Кортизол в слюне №2	2	2	2	2
Забор слюны	2	2	2	2
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА				
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1	1
• Биоимпедансный анализ состава тела	1	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermascheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН				
• Криотерапия**	3	4	5	7
• Атомарное водородное омоложение с массажем стоп в комнате ментального благополучия, 40 мин.	2	3	5	7
• Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	3	4	5	7
Лечение аппаратом Полимаг (Транскарниальная магнитотерапия)	4	6	9	11
Душ Шарко**	2	3	5	7
Жемчужная ванна «Валериана»***	3	4	5	7
• Внутримышечная инъекция с препаратом Милдронат 5 мл	3	4	5	7
Внутривенная светотерапия, 1 сеанс	2	3	5	7

МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ	5 дней	7 дней	10 дней	14 дней
• Body& mind wellbeing, 50 мин.***	3	2	3	4
Восстановление микробиоты кожи головы	1	1	1	1
СТОУН-терапия, 1 сеанс , 60 мин.	2	3	5	7
Тренировка Ватсу с персональным тренером, 1 сеанс , 60 мин.	1	2	2	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	48	61	80	104
ЛЕКЦИИ				
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Ментальное благополучие», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	4	6	6	6
МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ				
Ведение Эмоционального дневника	10	14	20	28
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1	1
Анкета психологическая	1	1	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	4	6	9	12
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1	1
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ				
Йога, групповое занятие	3	4	5	7
Нейромедитация, групповое занятие	5	7	10	14
ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ				
Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	5 / 5 / 5	7 / 7 / 7	10 / 10 / 10	14 / 14 / 14
Проживание	5	7	10	14
ПРЕПАРАТЫ				
Терапия нутриентами по программе Де-стресс	5	7	10	14

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

• - Инновационные процедуры
■ - Посещение по выбору гостя

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

** утреннее время диспептизации (до 12:00)

*** вечернее время диспептизации (после 17:00)

БАЗОВЫЙ ЧЕК-UP «ДЕ-СТРЕСС»

СОСТАВ ЧЕК-UP	Количество процедур
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА общая	
Глюкоза в плазме	1
Альбумин в сыворотке	1
Инсулин	1
Оценка инсулинорезистентности (индекс НОМА-IR)	1
Гликированный гемоглобин	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
Пролактин	1
Дегидроэпандростерон-сульфат (ДЭА-SO4)	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	25

