



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ  
HEALTH CARE RESORT

# КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

3, 5, 7, 10, 14 и 21 день

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**



## КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ | 3, 5, 7, 10, 14 и 21 день

### МЫ СОЕДИНИЛИ ПРИРОДУ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ОБРАЗА ЧЕЛОВЕКА БУДУЩЕГО

Клеточное Обновление — новое направление работы курорта, в котором мы соединили инновационные процедуры по оксигенации и кислородному насыщению организма с особым оздоровительным воздухом Финского залива.

Молекулы кислорода содержатся в воздухе, воде, наших клетках. Добавляя эти жизненно важные составляющие в организм человека, **мы замедляем процессы клеточного старения, снижаем биологический возраст и обновляем организм.**

#### ЭФФЕКТ ОТ ПРОГРАММЫ

- Обновление и восстановление организма на клеточном уровне
- Снижение биологического возраста
- Замедление процессов клеточного старения
- Ускорение обменных процессов, нормализация объемов жировой ткани
- Снижение уровня стресса
- Улучшение работы всех систем организма

#### УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ ЧЕРЕЗ КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

- Интеллектуальная терапия
- Эстетика природы
- Инновационный подход



# КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ | 3, 5, 7, 10, 14 и 21 день

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

**ДИАГНОСТИКА** → Инновационная диагностика включает: лабораторный check-up «Первая Линия», непрямая калориметрия.

**КЛЕТОЧНАЯ ТЕРАПИЯ** → Персональный лечебный план включает в себя: Интервально-гипоксическую тренировку клеток, оксигенацию в Кислородной капсуле, курс экспрессии генов, Озонотерапию, массаж 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.

**ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ 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 бассейном, финской сауной, турецким хамамом и контрастной купелью прекрасно дополнит программу, расслабит мышцы и снимет напряжение.

**ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ** → В программе Клеточное Обновление Вас будет сопровождать персональный врач-ментор, который составит стратегию здоровья по результатам врачебного консилиума и подберет необходимые нутриенты.

**ПРОЖИВАНИЕ** → В распоряжении Гостей номера повышенной комфортности, 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.



# КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ | 3, 5, 7, 10, 14 и 21 день

## КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОГРАММЫ

### 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. Курс процедур направлен на улучшение метаболизма, увеличение физической выносливости, восстановление после стресса и, как главный результат — обновление организма на клеточном уровне.

**ОКСИГЕНАЦИЯ В КИСЛОРОДНОЙ КАПСУЛЕ** → Курс инновационной терапии направлен на активное насыщение организма кислородом, что способствует увеличению энергии в каждой клетке. Во время сеанса капсула наполняется кислородом, насыщение которым происходит за счет смены давления. Сеансы в кислородной капсуле позволяют запустить в организме регенеративные процессы во всех тканях, что способствует омоложению и восстановлению организма на клеточном уровне.

Массажи, пилинг, групповые тренировки и хайкинг на свежем воздухе так же включены в программу, но ее хедлайнерами являются эти ключевые процедуры.

### КЛЕТОЧНЫЙ ДЕТОКС НА АППАРАТЕ HELEO4 ▶

Инновационная косметологическая процедура направлена на омоложение и улучшение качества кожи на клеточном уровне.

**КУРС ЭКСПРЕССИИ ГЕНОВ** → Курс инновационной терапии направлен на активное насыщение организма кислородом, что способствует увеличению энергии в каждой клетке. Во время сеанса капсула наполняется кислородом, насыщение которым происходит за счет смены давления. Сеансы в кислородной капсуле позволяют запустить в организме регенеративные процессы во всех тканях, что способствует омоложению и восстановлению организма на клеточном уровне.

**БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ** → Индивидуальное исследование структуры тела, позволяющее определить его состав — соотношение жировой и мышечной ткани, уровень жидкости, наличие внутреннего (висцерального) жира и многое другое. С помощью результатов исследования Вы сможете получить индивидуальные рекомендации по питанию, калорийности потребляемой пищи, оптимальному уровню физических нагрузок и привести организм в состояние баланса.

### 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.

# КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	3 дня	5 дней	7 дней	10 дней	14 дней	21 день
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>						
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора*	1	3	5	8	12	19
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Стратегии здоровья»	1	1	1	1	1	1
Консилиум врачей	1	1	1	1	1	1
Онлайн консультация, 30 мин.	1	1	1	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1	1	1
<b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>						
Лабораторный Check-up «Первая Линия» мужской/женский	1	1	1	1	1	1
Check-UP «Биологический возраст»	-	-	-	1	1	1
Забор крови, забор мочи, забор кала	1	1	1	1	1	1
● Определение биологического возраста PhenoAge	1	1	1	1	1	1
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>						
● Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1	1	1	1
● Биоимпедансный анализ состава тела	1	1	1	1	1	1
Измерение энергообмена (непрямая калориметрия)	1	1	1	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1	1	1	1
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>						
● Инновационная интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY	1	2	3	4	5	7
● Ингаляция гелий-кислородной газовой смесью	1	2	2	3	4	7
● Кислородная капсула	1	1	2	3	4	7
Курс экспрессии генов «Cell balance», 1 сеанс	1	2	3	5	7	10
Активация иммунной системы посредством в/в озонированного физраствора	2	3	4	5	7	10
● Клеточное омоложение HELEO4	1	1	2	3	4	6

## МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1	1	1	1	1
Восстановление микробиоты кожи головы	-	1	1	1	1	1
Массаж общий, 50 мин.	1	3	5	9	11	15
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>						
Ведение Эмоционального дневника	6	10	14	20	28	42
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1	1	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	3	5	7	10	14	21
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1	1	1	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>34</b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>89</b>	<b>115</b>	<b>163</b>

## ЛЕКЦИИ

Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	2	4	6	6	6	6
---	---	---	---	---	---	---

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	3	5	7	10	14	21
Нейрофитнес, групповые занятия	3	5	7	10	14	21

## ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	3 / 3 / 3	5 / 5 / 5	7 / 7 / 7	10 / 10 / 10	14 / 14 / 14	21 / 21 / 21
Ужин в день заезда	1	1	1	1	1	1
Проживание	3	5	7	10	14	21

\* 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