



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ
HEALTH CARE RESORT

ОТДЫХ ДЛЯ ПЕРВЫХ

Премиальный отдых
на берегу Финского залива

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 4Р**, 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**



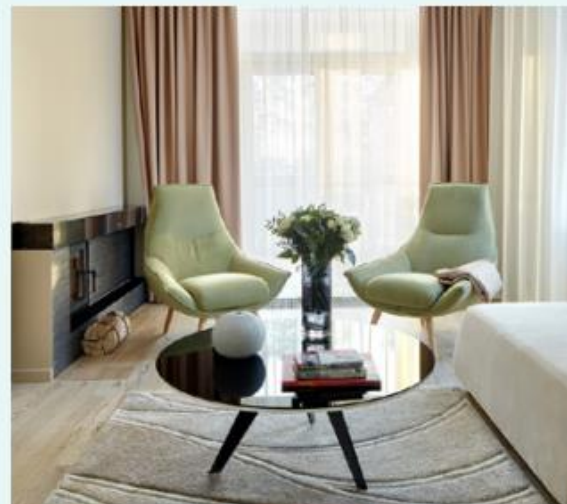
ОТДЫХ ДЛЯ ПЕРВЫХ

Премиальный отдых на берегу Финского залива

УНИКАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЯЮЩЕГО ОТДЫХА

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

- проживание в премиальных номерах
- посещение СПА-комплекса
- посещение групповых занятий
- трехразовое питание в ресторане курорта
- консультацию врача превентивной медицины
- отдых в окружении живописной роскоши соснового леса и Финского залива



РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Снижение эмоционального напряжения и стресса
- Нормализация режима сна и питания
- Восстановление энергии и жизненной силы
- Перезагрузка и улучшение самочувствия

ОТДЫХ ДЛЯ ПЕРВЫХ | Премиальный отдых на берегу Финского залива

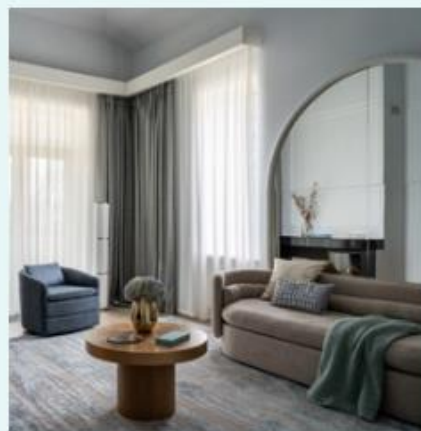
СПА

СПА-комплекс с бассейном, саунами, хамамом и контрастной купелью позволит полноценно расслабиться и почувствовать мощный прилив сил



ПРЕМИАЛЬНЫЕ ДИЗАЙНЕРСКИЕ НОМЕРА

Панорамные террасы с потрясающими видами на залив, натуральные природные материалы и мягкие световые сочетания дизайнерских номеров в стиле экоминимализм позволяют максимально приблизить гостей к природному окружению



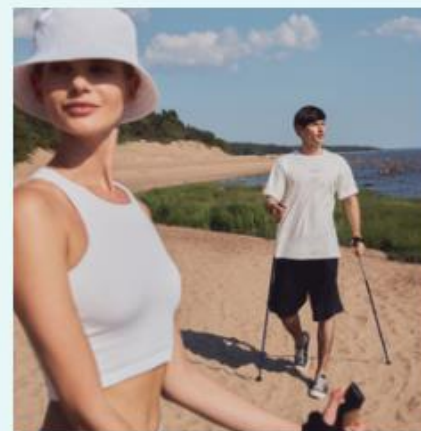
РЕСТОРАН АВТОРСКОЙ КУХНИ

Ресторан Первой Линии — это лучшее место для обновления гастрономических привычек. Мы разработали особое меню, где принципы правильного питания сочетаются с изысканностью блюд



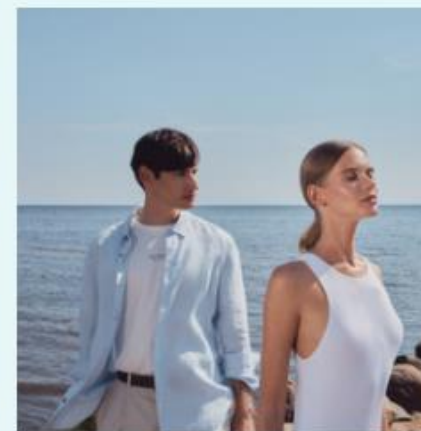
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Приятные прогулки по берегу Финского залива среди вековых сосен наполнят энергией и вдохновением



ПРИРОДА ФИНСКОГО ЗАЛИВА

Курорт расположен в лучшей климатической зоне Петербурга, где сам воздух способствует обновлению Вашего организма



неповторимое сочетание премиального сервиса и вдохновляющей локации

ОТДЫХ ДЛЯ ПЕРВЫХ | Премиальный отдых на берегу Финского залива

СОСТАВ ПРОГРАММЫ

1 день

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Консультация врача-специалиста*, 30 мин.

1

Встреча с менеджером гостевого сервиса

1

ДИАГНОСТИКА**

Лабораторная диагностика

Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при выявлении патологических изменений)

1

Общий анализ мочи с микроскопией осадка

1

Забор крови, забор мочи

1

Инструментальная диагностика

Электрокардиография

1

• Биоимпедансный анализ состава тела

1

МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ведение Эмоционального дневника

2

Скандинавская ходьба с инструктором

1

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, 30 мин.

1

Интеллектуальный вечер с врачом «Ментальное благополучие»

1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР

12

ЛЕКЦИИ

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

1

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Нейрофитнес, групповое занятие

1

ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Сбалансированное питание (завтрак / обед / ужин)

1/1/1

Проживание

1

* Консультация врача-специалиста — носит ознакомительный характер (информирование о концепции медицинской работы курорта), необходима для определения показаний и противопоказаний для проведения процедур курорта, осуществляется не более одного раза в рамках одной программы

** Диагностический блок (лабораторная диагностика, инструментальная диагностика) — необходима для определения показаний и противопоказаний для проведения процедур курорта, осуществляется не более одного раза в рамках одной программы

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

• - Инновационные процедуры

■ - Посещение по выбору гостя