



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ  
HEALTH CARE RESORT

## СЕКСУАЛЬНЫЙ ВЕЛНЕС

5 дней, чтобы найти гармонию  
в отношениях и внутри себя

—

Позвольте себе  
чувствовать больше

## 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 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*



## СЕКСУАЛЬНЫЙ ВЕЛНЕС | 5 дней

*Сделайте шаг к качественно новому уровню самопонимания и отношений*

Мы разработали первую специализированную программу, направленную на улучшение чувственной сферы как своей, так и партнера.

Наши специалисты помогут вам взглянуть на свое тело, чувства и взаимодействие с партнером по-новому.

Здесь вас ждет восстановление и перезагрузка не только тела, но и разума.



Результаты прохождения программы:

- Избавление от тревоги, повышения самооценки и уверенности в себе
- Осознанное отношение к телу и раскрытие чувственности
- Гармония с собственными чувствами и желаниями
- Повышение физического и ментального благополучия
- Улучшение коммуникации в паре, возвращение романтики, открытие новых граней удовольствия
- Новое ощущение легкости и радости жизни

## СЕКСУАЛЬНЫЙ ВЕЛНЕС | 5 дней

### КОМУ ПОДОЙДЕТ ПРОГРАММА?

*Наша программа подходит для всех, кто:*

- Стремится к укреплению отношений и созданию новых уровней близости
- Готовится к периоду планирования семьи и хочет найти внутреннюю гармонию
- Проходит через восстановление после родов и нуждается в поддержке
- Испытывает усталость и снижение жизненного тонуса
- Столкнулся с последствиями активного образа жизни, отразившихся на интимной сфере

*Участниками программы могут стать как мужчины, так и женщины, как по отдельности, так и в паре.*

*Природа Финского залива, внимательный подход специалистов и телесные практики помогут вам избавиться от накопившегося стресса и обрести гармонию.*





# СЕКСУАЛЬНЫЙ ВЕЛНЕС | 5 дней

*Возродите чувственность и восстановите баланс*

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ

Глубокая диагностика и исследование гормонального фона



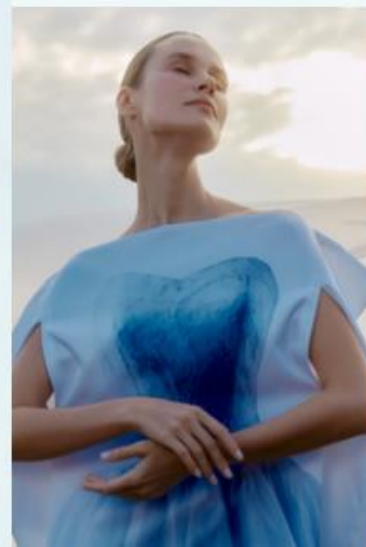
Личные консультации с профильными специалистами: сексолог, психолог, уролог или гинеколог



Инновационные методики оздоровления: импульсная магнито-терапия, атомарное водородное омоложение, альфа капсула



СПА-ритуалы и телесные практики для полноценного расслабления и обретения контакта с телом



Питание в ресторане авторской кухни для восстановления сил



Физическая активность и лекции от врачей





# СЕКСУАЛЬНЫЙ ВЕЛНЕС | 5 дней | женский/мужской

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ

5 дней

### ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Первичный прием врача-ментора	1
Сопровождение врача-ментора*	1
Заключительный прием врача-ментора	1
Консультация психолога, 60 мин.	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Стратегии управления здоровьем»	1
Консилиум врачей	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1
Консультация врача-специалиста, 60 мин. (гинеколог/уролог)	1
Консультация сексолога, 60 мин.	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1

### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

Check-up «Биологический возраст»	1
●* Определение биологического возраста PhenoAge	1
Забор крови, забор мочи	1

**женщины:** Пролактин, тестостерон, Тиреотропный гормон (ТТГ), Трийодтиронин свободный (Т3), Тироксин свободный (Т4)

**мужчины:** Глобулин связывающий половые гормоны (ГСПГ), Лютеинизирующий гормон (ЛГ), Тестостерон, Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), Пролактин, Индекс свободного тестостерона, Тестостерон свободный расчетный, ТТГ, Т3, Т4

Общий анализ мочи с микроскопией осадка	1
---	---

### ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1
●* Биоимпедансный анализ состава тела	1
Оценка сосудистой жесткости (сосудистый возраст)	1
УЗИ органов малого таза	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН

Экстракорпоральная импульсная магнито-терапия PelviCenter Авантрон	5
●* Атомарное водородное омоложение с массажем стоп в комнате ментального благополучия, 40 мин.	3

●* Альфа капсула	2
Комплексная лимфодренажная прессотерапия: регенерация, 50 мин.	2
Душ Шарко**	2
Жемчужная ванна «Валериана»***	3
<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>	
СПА-ритуал по уходу за телом «Экстремальное увлажнение»	1
СПА-уход «Ароматерапия и нейрорелаксация: PRO-SLEEP массаж tranquillity™»	2
Тренировка Ватсу с персональным тренером, 60 минут, 1 сеанс	1
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>	
Ведение Эмоционального дневника	10
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1
Анкета психологическая	1
Скандинавская ходьба с инструктором	4
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>59</b>
<b>ЛЕКЦИИ</b>	
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонали-зированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Сомнология», «Сексуальное благополучие» (2 темы)	4
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**</b>	
Йога, групповое занятие	3
Нейромедитация, групповое занятие	5
<b>ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ</b>	
Сбалансированное питание (завтрак / обед / ужин — тум)	5/5/5
Ужин в день заезда	1
Проживание	5
<b>ПРЕПАРАТЫ</b>	
Терапия нутриентами по программе Ментальное Благополучие	5

\*\* утреннее время диспетчеризации (до 12:00)

\*\*\* вечернее время диспетчеризации (после 17:00)

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

●\* - Инновационные процедуры  
● - Посещение по выбору гостя