



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ВЕЛНЕС

1-14 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**



## ВЕЛНЕС | 1-14 дней

**ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСОВ,  
НУЖДАЮЩИХСЯ В РАССЛАБЛЕНИИ И КАЧЕСТВЕННОМ  
ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕМ ОТДЫХЕ**

Вы почувствуете мощный прилив сил после ежедневных массажей, приятной физической нагрузки — пилатеса и хайкинга, ежедневного посещения СПА-комплекса, а авторское питание станет прекрасным дополнением к прогулкам по берегу залива, вдоль сосен и дюн.

Набор оздоровительных практик дополняют процедуры эстетического пилинга, массажи, консультации косметолога.

### РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ:

- Снижение веса
- Омоложение
- Улучшение самочувствия, возвращение тонуса и жизненных сил
- Глубокое очищение организма
- Внешнее преображение



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:  
КАЧЕСТВЕННЫЙ  
ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ  
ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ

## ВЕЛНЕС | 1-14 дней

### СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

**ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ** → Персональный лечебный план включает в себя терапию в Альфа капсуле «Multi Noble Rex» и биоакустическую коррекцию «Музыка мозга». Посещение СПА-комплекса, подводный душ-массаж и пилинг тела запустят омолаживающие процессы, а скандинавская ходьба по побережью Финского залива наполнит энергией и приведет в тонус мышцы.

**ДИАГНОСТИКА** → Инновационная диагностика включает: биоимпедансный анализ состава тела, фотосканирование кожи лица (dermacheck)

**ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ** → В программе Велнес 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.



## ВЕЛНЕС | 1-14 дней

### КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОГРАММЫ

**БИОАКУСТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ «МУЗЫКИ МОЗГА»** → воздействие на работу нейронных связей и гармонизация работы головного мозга посредством биологической обратной связи.

**ТЕРАПИЯ В АЛЬФА КАПСУЛЕ «MULTI NOBLE REX»** → многовекторное действие: аэробное термовоздействие, свето и цветотерапия, лимфодренаж, эффект солевой пещеры, инфракрасные лучи запускают процессы обновления и саморегуляции организма, способствует улучшению метаболизма, восстановлению после стрессов.

**ГИДРОМАССАЖ** → воздействие на организм водно-воздушных потоков разной интенсивности и температуры, создающих массажный эффект. Объединяет в себе пользу лечебных ванн, массажа и термотерапии.

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

### 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.

# ВЕЛНЕС

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней	6 дней	7 дней
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>							
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора*	–	–	1	2	3	4	4
Заключительный прием врача-ментора	–	1	1	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1	1	1	1	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1	1	1	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	–	1	1	1	1	1	1
<b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>							
Check-UP «Биологический возраст»	1	1	1	1	1	1	1
Определение биологического возраста RhenAge	1	1	1	1	1	1	1
Общий анализ мочи с микроскопией осадка	1	1	1	1	1	1	1
Забор крови, забор мочи	1	1	1	1	1	1	1
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>							
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1	1	1	1	1
• Биоимпедансный анализ состава тела	1	1	1	1	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermascheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1	1	1	1	1
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>							
Подводный душ-массаж (гидромассаж)	–	1	1	2	2	3	3
Душ Шарко	1	1	2	2	3	3	4
• Альфа капсула «Multi Noble Rex», 10 мин.	1	1	1	2	2	3	3
• Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	1	1	2	2	3	4	4

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

<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>							
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1	1	1	1	1	1
Массаж спины, 30 мин.	1	1	1	2	3	3	4
Уход для волос «Пробуждение Красоты» на косметике Label	–	–	–	–	–	–	1
Экспресс СПА-уход для рук «Султан Де Саба» (масло карите, массаж)	–	1	1	1	1	1	–
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>37</b>
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>							
Ведение Эмоционального дневника	2	4	6	8	10	12	
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1	1	1	1	1
Инновационная медитация, 20 мин.	1	1	1	2	2	3	
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	–	–	–	–	–	–	1
<b>ЛЕКЦИИ</b>							
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	1	2	3	4	5	6	6
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>							
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	1	2	3	4	5	6	7
Скандинавская ходьба с инструктором	1	2	3	4	5	6	7
Нейромедитация, групповое занятие	1	2	3	4	5	6	7
<b>ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ</b>							
Сбалансированное питание (завтрак/обед/ужин)	1/1/1	2/2/2	3/3/3	4/4/4	5/5/5	6/6/6	7/7/7
Проживание	1	2	3	4	5	6	7

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

• - Инновационные процедуры  
- Посещение по выбору гостя

# ВЕЛНЕС

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	8 дней	9 дней	10 дней	11 дней	12 дней	13 дней	14 дней
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>							
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора	4	7	8	9	10	11	12
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1	1	1	1	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1	1	1	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1	1	1	1
<b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>							
Check-UP «Биологический возраст»	1	1	1	1	1	1	1
Определение биологического возраста PhenoAge	1	1	1	1	1	1	1
Общий анализ мочи с микроскопией осадка	1	1	1	1	1	1	1
Забор крови, забор мочи	1	1	1	1	1	1	1
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>							
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	2	2	1	1	1	1	1
• Биоимпедансный анализ состава тела	2	2	2	1	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1	1	1	1	1
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>							
Подводный душ-массаж (гидромассаж)	4	4	5	5	6	6	7
Душ Шарко	4	5	5	6	6	7	7
• Альфа капсула «Multi Noble Rex», 10 мин.	4	4	5	6	6	7	8
• Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	4	5	5	6	6	7	7

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

<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>							
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	2	2	2	2	2	2	2
Массаж спины, 30 мин.	5	5	6	7	7	7	8
Уход для волос «Пробуждение Красоты» на косметике Lelbel	1	1	1	1	2	2	2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>66</b>
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>							
Ведение Эмоционального дневника	16	18	20	22	24	26	28
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1	1	1	1	1
Инновационная медитация, 20 мин.	4	4	5	5	6	6	7
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1	1	1	1	1
<b>ЛЕКЦИИ</b>							
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	6	6	6	6	6	6	6
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>							
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	8	9	10	11	12	13	14
Скандинавская ходьба с инструктором	8	9	10	11	12	13	14
Нейромедитация, групповое занятие	8	9	10	11	12	13	14
<b>ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ</b>							
Сбалансированное питание (завтрак/обед/ужин)	8/8/8	9/9/9	10/10/10	11/11/11	12/12/12	13/13/13	14/14/14
Проживание	8	9	10	11	12	13	14

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

• Инновационные процедуры  
• Посещение по выбору гостя