



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ЗДОРОВЫЙ СОН

5, 7, 10, 14 дней

Первая специализированная программа
по улучшению качества сна
основанная, на научных исследованиях

Антон Викторович Кандинский

*Врач-кардиолог высшей категории, врач-сомнолог, коуч.
Руководитель направления «Сомнология» курорта Первая Линия*



2008 г. — окончил факультет подготовки врачей для ВМФ Военно-Медицинской Академии. Там же в 2009 г. окончил интернатуру по терапии

2009–2011 гг. — обучался в клинической ординатуре в «Федеральном центре сердца крови и эндокринологии им. В. А. Алмазова» по специальности «Кардиология»

2010 – по настоящее время — член локального этического комитета при центре Алмазова

2011 – 2019 гг. — работал врачом кардиологом Лечебно-Реабилитационного комплекса Северо-Западного Федерального Медико-исследовательского центра им. Алмазова

2016 г. — в составе команды центра В. А. Алмазова занял 3-е место на конкурсе молодых кардиологов, проводимого под эгидой Всероссийского Научного Общества Кардиологов

2017 г. — получил первую квалификационную категорию

2017–2020 гг. — работал врачом-исследователем в клиническом исследовании препарата для лечения ХСН (омекамтива мекарбила). Имеет научные публикации

2019–2021 гг. — заведующий приемным отделением Лечебно-Реабилитационного комплекса

2021–2022 гг. — курсы повышения квалификации (Актуальные вопросы диагностики и лечения нарушений сна) на базе федерального центра НМО и курсы повышения квалификации (респираторная медицина сна) Московский государственный медикостоматологического университет имени А. И. Евдокимова

2021 г. — обучение «Применение ксенона в клинической практике» с правом проведения процедур

2022 г. — действующий член российского общества сомнологов — семинар «Когнитивно-поведенческая терапия инсомнии». Ассоциация когнитивно-поведенческой терапии

2022 г. — получил высшую категорию по кардиологии

2022 г. — стал сертифицированным коучем по программе «Basic Coaching Skills» Международного Университета Global Coaching

2024 г. — Когнитивно-поведенческая психотерапия (7 ступеней). Институт психотерапии и медицинской психологии им. Б. Д. Карвасарского

Медицина сна (сомнология) — молодая и малопредставленная в РФ специальность.

Люди, испытывающие затруднения со сном, нередко получают малоэффективные или даже вредные советы и назначения. Другие же живут настолько активной жизнью, что классический график сна им не подходит, нужно индивидуальное решение!

Мы верим, что наши гости уникальны, но есть то, что Вас объединяет. Нейрофизиология. Поэтому мы взяли наши знания о работе человеческого организма, усилили актуальными научными данными, добавили превосходный сервис и внимание к деталям и умножили на нашу заботу о гостях. Получилась программа **Здоровый Сон.**

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**



ЗДОРОВЫЙ СОН | 5, 7, 10, 14 дней

ПРОСЫПАЙТЕСЬ ОБНОВЛЕННЫМИ

Мы разработали новую программу для тех, кто хочет улучшить качество сна и сделать его более ресурсным

Выявите причины нарушения сна и сформируйте стратегию по их устранению на Первой Линии

Первая специализированная программа по улучшению качества сна, основанная на научных исследованиях



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- информирование о физиологии сна и обучение навыкам самокоррекции
- улучшение качества сна
- формирование режима сна и бодрствования
- выявление нарушений сна, их причин и формирование стратегии их устранения
- улучшение общего самочувствия
- снижение уровня стресса и усталости

ЗДОРОВЫЙ СОН | 5, 7, 10, 14 дней

ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА ОСНОВЫВАЯСЬ НА СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ О НЕЙРОБИОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИИ СНА

01

Готовиться ко сну надо начинать утром, поэтому в первой половине дня проводятся активизирующие процедуры: Инновационная светотерапия, Ведение дневника сна, Йога (групповое занятие), Криотерапия, Душ Шарко, Курс экспрессии генов, Скандинавская ходьба с инструктором,

02

После обеда мы помогаем организму успокоиться и замедлиться с помощью: Инновационной медитации, Инновационного массажа Body&mind wellbeing, Биоакустической коррекции «Музыка мозга», Транскарниальной магнитотерапии, Жемчужной ванны «Валериана», Магниевого солевого обертывания, Нейромедитации (групповое занятие).

Количество процедур в программе спланировано таким образом, чтобы всё успевать, уделить внимание себе и наполниться неторопливостью и размеренностью



ЗДОРОВЫЙ СОН | 5, 7, 10, 14 дней

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

УТРО



ИННОВАЦИОННАЯ СВЕТОТЕРАПИЯ

Процедура, позволяющая ускорить пробуждение и настроить биологические часы особенно в период низкой инсоляции



ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА СНА

С его помощью Вы заложите основу для долговременного улучшения качества сна



ЙОГА, ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА С ИНСТРУКТОРОМ

ВЕЧЕР



BODY&MIND WELLBEING

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 эмоциональных переживаний и стрессов.



ИННОВАЦИОННАЯ МЕДИТАЦИЯ

Атомарное водородное омоложение в комнате ментального благополучия



РИТУАЛ ОТХОДА КО СНУ

терапия, направленная на подготовку организма ко сну

ЗДОРОВЫЙ СОН | Программа разработана с участием ведущего сомнолога России Бузунова Романа Вячеславовича

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 5 дней 7 дней 10 дней 14 дней

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ				
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора*	3	5	8	12
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Стратегии управления здоровьем»	1	1	1	1
Консилиум врачей	1	1	1	1
Консультация сомнолога	1	1	1	1
Консультация психолога, 60 мин.	1	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА				
Базовый Check-up	1	1	1	1
Сомнологический Check-up	1	1	1	1
Check-UP «Биологический возраст»	-	-	1	1
Забор крови, забор мочи, забор кала	1	1	1	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА				
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1	1
Биоимпедансный анализ состава тела	1	1	1	1
Компьютерная сомнография	1	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1	1
SMART-ДИАГНОСТИКА				
Заполнение медицинских анкет по нарушениям сна	1	1	1	1
Анкета психологическая	1	1	1	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПЛАН				
Модуль «Информационный Детокс»**	1	1	1	1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН → → → утро				
Инновационная светотерапия	5	7	10	14
Ведение дневника сна	4	6	9	13
Ведение Эмоционального дневника утренние страницы	5	7	10	14
Йога, групповое занятие (пн-пт)	5	7	10	14
Криотерапия	2	3	5	7
Душ Шарко	3	4	5	7
Восстановление микробиоты кожи головы	1	1	1	1
Курс экспрессии генов (на выбор врача-ментора)	5	7	10	14
Скандинавская ходьба с инструктором	5	7	10	14
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН → → → вечер				
Body&mind wellbeing, 50 мин.	2	3	4	7
Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	2	3	4	4
Инновационная медитация, 20 мин.	2	2	3	5
Лечение аппаратом Полимаг (Транскарниальная магнитотерапия)	1	2	3	4
Жемчужная ванна «Валериана»	2	3	5	7
Магниево-солевое обертывание	1	2	3	3
Нейромедитация, групповое занятие	5	7	10	14
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Ментальное благополучие», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	5	7	7	7
Ведение Эмоционального дневника вечерние страницы	5	7	10	14
Ритуал отхода ко сну	5	7	10	14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	86	115	156	208

ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ				
Раздельное питание (завтрак)	5	7	10	14
Раздельное питание (обед)	5	7	10	14
Раздельное питание (ужин)	5	7	10	14
Проживание	5	7	10	14
ПРЕПАРАТЫ				
Терапия нутриентами (по назначению врача)	5	7	10	14

 - процедуры входят только в состав программы Здоровый Сон

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

** По Вашему желанию Ваш телефон принимается на хранение и выдается на 30 мин в день

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

БАЗОВЫЙ ЧЕК-UP

СОСТАВ ЧЕК-UP	Кол-во процедур
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА общая	
Глюкоза в плазме	1
Гликированный гемоглобин	1
Билирубин и его фракции (бщий, прямой и непрямой)	1
Инсулин	1
Альбумин в сыворотке	1
Оценка инсулинорезистентности (индекс НОМА-IR)	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
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	24

СОМНОЛОГИЧЕСКИЙ ЧЕК-UP

СОСТАВ ЧЕК-UP	Кол-во процедур
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА	
Т4 свободный	1
Сывороточное железо	1
Витамины В1, В3, В5, В7, В9, В12	1
Витамин D (25-ОН витамин D)	1
Кальций	1
общий белок	1
Медь	1
Цинк	1
тестостерон общий	1
тестостерон свободный	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	10