



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС

3, 5, 7 и 10 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**



ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС | 3, 5, 7 и 10 дней

ПЕРВАЯ В РОССИИ ПРОГРАММА С ЕВРОПЕЙСКИМ ПОДХОДОМ К КЛЕТОЧНОМУ ОБНОВЛЕНИЮ

Высоко интенсивная и очень насыщенная программа станет мощным импульсом к перезагрузке организма, а результаты — снижение веса и омоложение будут лишь нарастать на протяжении минимум месяца после прохождения программы.

В основе программы — международный подход к детоксу, основанный на методе интервального «отдыха от еды», лимфоочистении, мягком и неинвазивном воздействии на организм с помощью блока процедур, в том числе Детокс капсулы, способствующей регенерации клеток, глубокому очищению и увлажнению кожи, и Гидро energy сплита — уникальной разработки Первой Линии, объединившей комплекс из двух ступеней.

Детокс влияет на продление и сохранение молодости, и является частью глобального prevent age подхода. При этом детоксикация — только один из элементов стратегии омоложения и замедления клеточного старения, а никак не самоцель, как любили раньше утверждать, а некоторые по старинке и продолжают, российские курорты. Мировой подход заключается в повышении функциональных резервов организма, управлении своей биологией, поиске оптимальных стратегий максимизации здоровья, и программа Европейский Детокс — один из важных шагов на пути к этим целям.

Программа поможет сбросить лишний вес и очистить организм на клеточном уровне, при этом она лишена каких-либо неприятных процедур.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Снижение веса
- Омоложение
- Улучшение самочувствия
- Возвращение тонуса и жизненных сил
- Очищение организма
- Внешнее преображение
- Улучшение работы всех систем организма
- Формирование персональной стратегии здоровья

Европейский Детокс был разработан для гостей, для которых самый ценный ресурс — время, и есть запрос обновить и очистить организм за короткий срок



ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС | 3, 5, 7 и 10 дней

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

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.

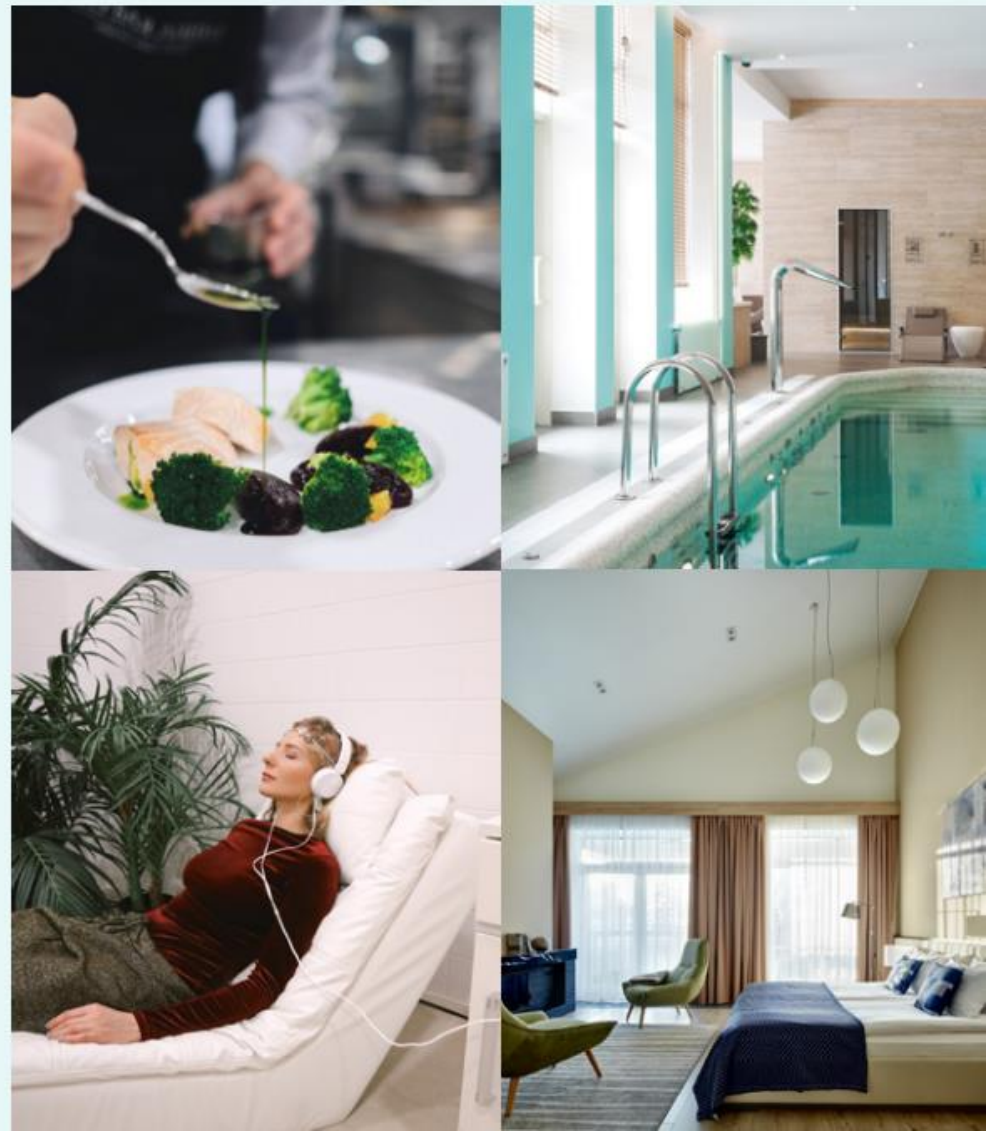
ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ → Персональный лечебный план включает в себя: терапию в Детокс капсуле, Гидро energy сплит и дыхательную гимнастику. Посещение СПА-комплекса и пилинг тела запустят омолаживающие процессы, а скандинавская ходьба по побережью Финского залива наполнит энергией и приведет в тонус мышцы.

ДИАГНОСТИКА → Инновационная диагностика включает биоимпедансный анализ состава тела, определение уровня метаболизма и наличие хронических воспалительных процессов в организме.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ → В программе Европейский Детокс 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.

БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ (СПА) → СПА-комплекс с бассейнами, финской сауной, турецким хамам и контрастной купелью прекрасно дополнит программу, расслабит мышцы и снимет напряжение.



ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС | 3, 5, 7 и 10 дней

КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОГРАММЫ

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ +

Разгрузочная диетическая терапия с элементами интервального голодания

Интервальное голодание — 2 основных приема пищи (завтрак и обед) с 16 часовым интервалом голода.

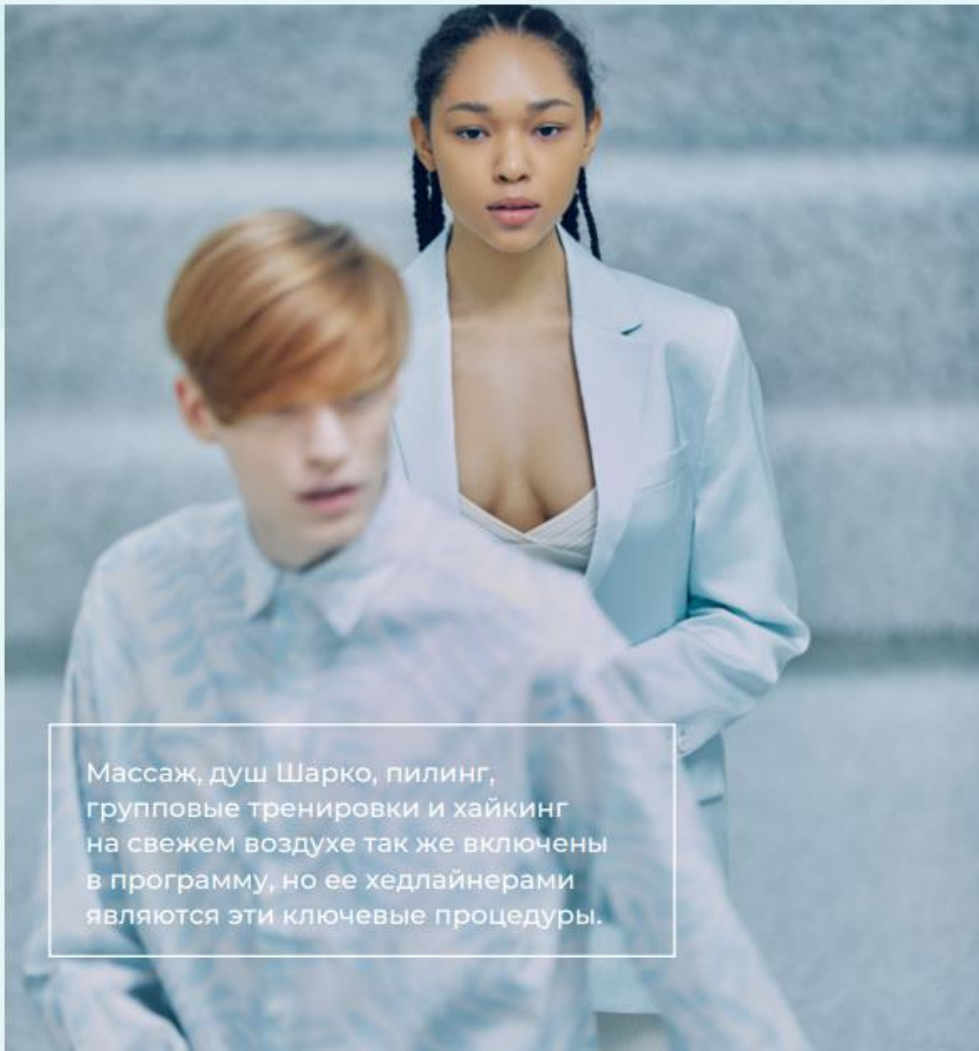
Когда мы говорим об омоложении, то интервальное голодание всегда лучше влияет на обновление клеток, за раскрытие этого механизма в 2016 году получена Нобелевская премия.

ГИДРО ENERGY СПЛИТ → уникальная разработка Первой Линии, объединившая комплекс из двух ступеней:

- подводное воздействие с помощью душа-массажа на лимфатическую систему в ванне со специальным детокс экстрактом + хромотерапия специальным цветовым спектром
- детокс обёртывание, активизирующее очищение и стимулирующее обновление клеток, с помощью морских водорослей и ментола, обеспечивающих улучшение кровотока, выведение жидкости и токсинов. Многовекторный эффект обеспечивает проведение процедуры параллельно с инновационным «сухим» гидромассажем, что дает синергический эффект воздействия на системы организма (3 курса за программу).

ТЕРАПИЯ В ДЕТОКС КАПСУЛЕ → 3 высокоэффективных метода детоксикации: плазменная, световая терапии и детоксикация с использованием технологии дальнего инфракрасного излучения.

ОЗОНОТЕРАПИЯ → нормализация работы антиоксидантной системы, улучшение метаболизма, уничтожение бактерий и вирусов



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

ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС

СОСТАВ ПРОГРАММЫ

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

	3 дня	5 дней	7 дней	10 дней
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора*	1	1	4	8
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1	1	1	1
Врачебный консилиум	1	1	1	1
Онлайн-консультация, 30 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 «Детокс»	1	1	1	1
Check-UP «Биологический возраст»	–	–	1	1
Забор крови, забор мочи	1	1	1	1
• Определение биологического возраста PhenoAge	1	1	1	1

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

• Биоимпедансный анализ состава тела	1	2	2	2
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1	1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН

Минеральные грязи на проекцию печени для активации защитных функций (в номере)	3	5	7	10
Подводный душ-массаж (гидро-массаж)	1	2	2	3
Душ Шарко	1	1	2	4
• Гидро energy сплит «Программа «MARINE BODY WRAP / Детокс-похудение» с профессиональной косметикой RHYTOMER»	1	1	2	3
• Детокс капсула, 30 мин.	1	2	3	3
Активация иммунной системы посредством внутривенного введения озонированного физраствора	3	5	7	10
Терапия микробиоты	3	5	6	10

МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1	1	1
Массаж общий, 50 мин.	1	2	3	4
Лимфодренажное солевое обертывание мелкодисперсной солью «Гиттин»	1	1	2	2
Восстановление микробиоты кожи головы	–	1	1	1
Комплексная лимфодренажная прессотерапия: детоксикация, 50 мин.	1	1	3	2

МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ведение Эмоционального дневника	6	10	14	20
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1	1
Нейромедитация (групповое занятие)	1	2	2	6

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР

40 56 81 104

ЛЕКЦИИ

Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Сомнология», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Превентивная персонализированная медицина», «Наука о микробиоме человека», «Системная детоксикация»	3	5	6	6
---	---	---	---	---

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	3	5	7	9
Скандинавская ходьба с инструктором	3	5	7	10

ПРЕПАРАТЫ

Кишечный лаваж магниево-минеральной водой	2	4	4	4
Терапия нутриентами по программе Европейский Детокс	3	5	7	10

ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Диетотерапия (сниженный калораж) с элементами 16-и часового интервального голодания	3	5	7	10
Диета «Очищение» завтрак/обед/ужин — тум	3/3/3	5/5/5	7/7/7	10/10/10

*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

БАЗОВЫЙ ЧЕК-UP «ДЕТОКС»

СОСТАВ ЧЕК-UP

Количество 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 HOMA-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

