

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 5 дней 7 дней

## ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Первичный прием врача-ментора	1	1
Сопровождение врача-ментора	3	5
Заключительный прием врача-ментора	1	1
Разработка персональной стратегии здоровья, формирование «Стратегии управления здоровьем»	1	1
Врачебный консилиум	1	1
Телемедицинская консультация врача-ментора	-	-
Консультация врача-ментора	2	2
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1

## ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

4 обязательных анализа, экспресс	1	1
Определение биологического возраста PhenoAge	1	1

## Check-up лабораторный «Первая Линия» мужской/женский»

Глюкоза в плазме	2	2
Гликированный гемоглобин	1	1
Инсулин	2	2
Оценка инсулинорезистентности (индекс HOMA-IR)	2	2
Липидограмма	2	2
Гомоцистеин	1	1
Витамин В6 (пиридоксаль-5-фосфат)	1	1
Витамин В12 (цианокобаламин)	1	1
Витамин В9 (фолиевая кислота)	1	1
Мочевая кислота в сыворотке	1	1
C-реактивный белок, количественно (высокочувствительный метод)	2	2
Аспартатаминотрансфераза (АСТ)	1	1
Аланинаминотрансфераза (АЛТ)	1	1
Лактатдегидрогеназа (ЛДГ) общая	1	1
Гамма-глутамилтранспептидаза (гамма-ГТ)	1	1
Фосфатаза щелочная общая	1	1
Билирубин и его фракции (общий, прямой и непрямой)	1	1
Амилаза панкреатическая	1	1
Липаза	1	1
Белок общий в сыворотке	1	1
Альбумин в сыворотке	1	1
Креатинин в сыворотке (с определением СКФ)	1	1
Мочевина в сыворотке	1	1
Цистатин С	1	1
Креатинкиназа общая	1	1
Калий в сыворотке	1	1

Натрий в сыворотке	1	1
Магний в сыворотке	1	1
Хлор в сыворотке	1	1
Кальций в сыворотке	2	2
Кальций ионизированный	2	2
Фосфор в сыворотке	1	1
Ферритин	1	1
Тиреотропный гормон (ТТГ)	1	1
Тироксин свободный (Т4 свободный)	1	1
Трийодтиронин свободный (Т3 свободный)	1	1
Антитела к тиреопероксидазе (антиТПО)	1	1
Паратиреоидный гормон, интактный	1	1
Дегидроэпиандростерон-сульфат (ДЭА-SO4)	1	1
Тестостерон	1	1
Кортизол	1	1
Адренокортикотропный гормон (АКТГ)	1	1
Пролактин	1	1
Витамин D, 25-гидрокси (кальциферол)	2	2
Суммарные иммуноглобулины E (IgE) в сыворотке	1	1
Коагулограмма № 3	1	1
Копрограмма	1	1
Общий анализ мочи с микроскопией	1	1
Скрытая кровь в кале, количественно (метод FOB Gold)	1	1
Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с обязательной микроскопией мазка в крови)	2	2

## МУЖЧИНАМ

Онкопрофилактика для мужчин (ПСА общий + ПСА свободный)/	1	1
--	---	---

## ЖЕНЩИНАМ

СА 125	1	1
СА 15-3	1	1

## Check-up «Здоровый кишечник»

Триметиламин, триметиламин-N-оксид, соотношение ТМА/ТМАО в моче	1	1
Зонулин в кале	1	1
Кальпротектин в кале	1	1
Генетическое исследование микробиоты	1	1
Забор крови, забор мочи, забор кала	2	2

## ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

Биоимпедансный анализ состава тела	2	2
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1
УЗИ брахиоцефальных артерий, 20 мин.	1	1
Оценка эндотелиальной функции (манжеточная проба), 20 мин.	2	2
Компьютерная сомнография	1	1

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН

Инновационная интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY, 1 процедура	5	7
Криотерапия	3	4
Комплексная лимфодренажная прессотерапия: регенерация, 50 мин.	2	3
Инновационная медитация, 20 мин.	5	7

## МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1
Массаж общий, 50 мин.	4	6
Душ Шарко	2	3
Лимфодренажное солевое обертывание мелкодисперсной солью «Гиттин»	1	2

## МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ведение Эмоционального дневника	10	14
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	3	3
Скандинавская ходьба с инструктором	5	7
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, 30 мин.	5	7
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1
Групповая аутогенная релаксация, 20 мин.	5	7
Консультация психолога, 60 мин.	2	2

## ЛЕКЦИИ

Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Сомнология»	4	5
--	---	---

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	5	7
Нейромедитация	5	7
Нейрофитнес	5	7
Групповые занятия: гибкость, пилатес, МФР	5	7
Тренировки: осанка, мобильность, мягкий фитнес	5	7

## ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Диетотерапия (нижненный калораж) с элементами 16-ти часового интервального голодания	5 / 5 / 5	7 / 7 / 7
Диета «Очищение» (завтрак/обед/ужин-тум)	5 / 5 / 5	7 / 7 / 7
Ужин в день заезда	1	1
Проживание	5	7

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

● - Инновационные процедуры

■ - Посещение по выбору гостя

# PREVENT AGE SCIENCE | 3-4 этапы

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	3 этап 3 дня	4 этап 3 дня
<b>ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>		
Первичный прием врача-ментора	1	1
Сопровождение врача-ментора	1	1
Заключительный прием врача-ментора	1	1
Разработка персональной стратегии здоровья, формирование «Стратегии управления здоровьем»	1	1
Врачебный консилиум	1	1
Телемедицинская консультация врача-ментора	-	-
Консультация врача-ментора	2	2
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1
<b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>		
4 обязательных анализа, экспресс	1	1
● Определение биологического возраста PhenoAge	1	1
<b>Check-up лабораторный «Первая Линия» мужской/женский»</b>		
Глюкоза в плазме	1	1
Гликированный гемоглобин	1	1
Инсулин	1	1
Оценка инсулинорезистентности (индекс HOMA-IR)	1	1
Липидограмма	1	1
Гомоцистеин	1	1
Витамин B6 (пиридоксаль-5-фосфат)	1	1
Витамин B12 (цианокобаламин)	1	1
Витамин B9 (фолиевая кислота)	1	1
Мочевая кислота в сыворотке	1	1
C-реактивный белок, количественно (высокочувствительный метод)	1	1
Аспартатаминотрансфераза (АСТ)	1	1
Аланинаминотрансфераза (АЛТ)	1	1
Лактатдегидрогеназа (ЛДГ) общая	1	1
Гамма-глутамилтранспептидаза (гамма-ГТ)	1	1
Фосфатаза щелочная общая	1	1
Билирубин и его фракции (общий, прямой и непрямой)	1	1
Амилаза панкреатическая	1	1
Липаза	1	1
Белок общий в сыворотке	1	1
Альбумин в сыворотке	1	1
Креатинин в сыворотке (с определением СКФ)	1	1

Мочевина в сыворотке	1	1
Цистатин С	1	1
Креатинкиназа общая	1	1
Калий в сыворотке	1	1
Натрий в сыворотке	1	1
Магний в сыворотке	1	1
Хлор в сыворотке	1	1
Кальций в сыворотке	1	1
Кальций ионизированный	1	1
Фосфор в сыворотке	1	1
Ферритин	1	1
Тиреотропный гормон (ТТГ)	1	1
Тироксин свободный (Т4 свободный)	1	1
Трийодтиронин свободный (Т3 свободный)	1	1
Антитела к тиреопероксидазе (антиТПО)	1	1
Паратиреоидный гормон, интактный	1	1
Дегидроэпиандростерон-сульфат (ДЭА-СО4)	1	1
Тестостерон	1	1
Кортизол	1	1
Адренокортикотропный гормон (АКТГ)	1	1
Пролактин	1	1
Витамин D, 25-гидрокси (кальциферол)	1	1
Суммарные иммуноглобулины E (IgE) в сыворотке	1	1
Коагулограмма № 3	1	1
Копрограмма	1	1
Общий анализ мочи с микроскопией	1	1
Скрытая кровь в кале, количественно (метод FOB Gold)	1	1
Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с обязательной микроскопией мазка в крови)	1	1
<b>МУЖЧИНАМ</b>		
Онкопрофилактика для мужчин (ПСА общий + ПСА свободный)/	1	1
<b>ЖЕНЩИНАМ</b>		
СА 125	1	1
СА 15-3	1	1
<b>Check-up «Здоровый кишечник»</b>		
Триметиламин, триметиламин-N-оксид, соотношение ТМА/ТМАО в моче	1	1
Зонулин в кале	1	1
Кальпротектин в кале	1	1
● Генетическое исследование микробиоты	1	1
Забор крови, забор мочи, забор кала	2	2

<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>		
● Биоимпедансный анализ состава тела	1	1
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1
УЗИ брахиоцефальных артерий, 20 мин.	1	1
Оценка эндотелиальной функции (манжеточная проба), 20 мин.	1	1
Компьютерная сомнография	1	1
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>		
● Инновационная интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY, 1 процедура	3	3
● Криотерапия	2	2
Комплексная лимфодренажная прессотерапия: регенерация, 50 мин.	1	1
● Инновационная медитация, 20 мин.	3	3
<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>		
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1
Массаж общий, 50 мин.	2	2
Душ Шарко	1	1
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>		
Ведение Эмоционального дневника	6	6
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	3	3
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, 30 мин.	3	3
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1
Групповая аутогенная релаксация, 20 мин.	3	3
Консультация психолога, 60 мин.	2	2
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>		
Нейромедитация	3	3
Нейрофитнес	3	3
Групповые занятия: гибкость, пилатес, МФР	3	3
Тренировки: осанка, мобильность, мягкий фитнес	3	3
<b>ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ</b>		
Диетотерапия (ниженный калораж) с элементами 16-ти часового интервального голодания	3 / 3 / 3	3 / 3 / 3
Диета «Очищение» (завтрак/обед/ужин-тум)	3 / 3 / 3	3 / 3 / 3
Ужин в день заезда	3	3
Проживание	3	3

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

● - Инновационные процедуры    ■ - Посещение по выбору гостя