

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	5 дней	7 дней
<b>ПЕРсонаЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>		
Первичный прием врача-ментора	1	1
Сопровождение врача-ментора	2	3
Заключительный прием врача-ментора	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Стратегии управления здоровьем»	1	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1	1
Тренинг биомеханики движений, 40 мин.	1	1
Консультация врача-специалиста, 30 мин.	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1	1
Врачебный консилиум	1	1
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
● Check-up лабораторный «Первая Линия» мужской / женский	1	1
Коэнзим Q10 в крови	1	1
● Оценка биологического возраста на основе анализа длины теломер клеток периферической крови	1	1
● Определение биологического возраста PhenoAge	1	1
● Генетическое исследование микробиоты	1	1
Забор крови, забор мочи	1	1
<b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>		
● Биоимпедансный анализ состава тела	1	1
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1
● Эргоспирометрия	1	1
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>		
● Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	3	4
● Криотерапия	5	4
● Курс экспрессии генов Prevent Age, 1 сеанс	5	7

● Клеточное омоложение HELEO4, 60 мин.	2	2
Индивидуальная VR-тренировка с врачом ЛФК и спортивной медицины, 60 мин.	1	2
<b>МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ</b>		
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1
Массаж общий, 50 мин.	4	6
Лимфодренажное солевое обертывание мелкодисперсной солью «Гиттин»	1	2
● Гидро energy сплит. Программа «OLIGOMER® PURE/ Бальнео-реминерализация и восстановление» с профессиональной косметикой PHYTOMER	1	2
<b>МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</b>		
Ведение Эмоционального дневника	10	10
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	5	5
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, 30 мин.	5	5
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР</b>	<b>67</b>	<b>75</b>
<b>ЛЕКЦИИ</b>		
Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Сомнология»	4	5
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b>		
«Осанка», групповое занятие, 45 мин.	5	7
«Пилатес», групповое занятие, 45 мин.	5	7
«Гибкость», групповое занятие, 45 мин.	5	7
«Мобильность», групповое занятие, 45 мин.	5	7
<b>ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ</b>		
Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	5 / 5 / 5	7 / 7 / 7
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