

# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ БИОХАКИНГ

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 3 дня

## ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Первичный прием врача-ментора	1
Консультация врача-специалиста, 30 мин.	1
Заключительный прием врача-ментора	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1
Врачебный консилиум	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1
Онлайн-консультация, 30 мин.	1

## ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

● Биоимпедансный анализ состава тела	1
● Тестирование с определением оптимального уровня индивидуальных физических нагрузок — Велоэргометрия	1
● Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1

## ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

4 обязательных анализа, экспресс	1
● Check-up лабораторный «Первая Линия» мужской / женский	1
● Забор крови, забор мочи	1

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН

● Криотерапия	1
● Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	1
● Лечебная физкультура с использованием тренажеров (аэробный тренинг, анаэробный тренинг в тренажерном зале с персональным тренером), 60 мин.	1
● Экстракорпоральная импульсная магнито-терапия (PelviCenter Авантрон), 1 сеанс	1

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР 21**

## Перечень индивидуальных назначений врача по итогам диагностики\*

- Криотерапия
- Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»
- Экстракорпоральная импульсная магнито-терапия (PelviCenter Авантрон), 1 сеанс
- Интервально-гипоксическая тренировка на аппарате CELLTHERAPY
- Детокс капсула, 30 мин.
- Кислородная капсула, 1 процедура
- Минеральные грязи на проекцию печени для активации защитных функций (в номере)
- Курсы экспрессии генов: «Улучшение метаболизма», «Тонус активация», «Активация нейронных связей» (улучшение работы головного мозга), по 1 сеансу
- Обертывание с косметикой STYX (в номере)
- Альфа капсула Multi-Noble Rex, 10 мин.

## ЛЕКЦИИ

Интеллектуальный вечер с врачом на темы: «Превентивная персонализированная медицина», «Системная детоксикация», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Сомнология» 2

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	3
Нейромедитация	3
Нейрофитнес	3
Групповые занятия: гибкость, пилатес, МФР	3
Тренировки: осанка, мобильность, мягкий фитнес	3
Скандинавская ходьба	3

## ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	3 / 3 / 3
Проживание	3

\*Перечень определяется врачом-ментором. Суммарное количество процедур не может превышать 6 за одну программу (3 - во второй первый день программы, 3 - в третий)

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

● - Инновационные процедуры  
■ - Посещение по выбору гостя