



# ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ПЕРВЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ  
PREVENT AGE КУРОРТ В РОССИИ

**ПЕРСОНАЛЬНЫЙ  
БИОХАКИНГ**

3 дня

# ЖИТЬ ДО 120 ЛЕТ — БУДУЩЕЕ, КОТОРОЕ ДОСТУПНО УЖЕ СЕГОДНЯ

ПЕРВАЯ ЛИНИЯ  
HEALTH CARE RESORT

## 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 25-60 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 7 000 человек: с помощью новых технологий и подходов. Команда из 215 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.

### МАСШТАБ КУРОРТА:

- 4,5 га территории, 10 000 м<sup>2</sup>
- 215 специалистов
- 8 комплексных оздоровительных программ, более 1 000 процедур

### ВСЕГДА В РАСПОРЯЖЕНИИ ГОСТЕЙ КУРОРТА:

- номер высокого класса комфорта, оборудованный процедурной комнатой
- бальнеологический СПА-комплекс
- инновационное отделение косметологии
- ресторан авторской диетической кухни
- тренажерный зал
- зал для пилатеса и йоги
- лаборатория красоты
- эко-аптека
- детокс-бар
- уличные спортивные площадки
- сеть дорожек для занятия скандинавской ходьбой
- собственный пляж



Первый аккредитованный  
пятизвездочный курорт  
в Санкт-Петербурге ★★★★★

## ПЕРСОНАЛЬНЫЙ БИОХАКИНГ | 3 дня

ВАС ЖДЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ ПО ИЗУЧЕНИЮ СЕБЯ, АПГРЕЙД ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, ПОЛНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ДЛЯ НАСЛАЖДЕНИЯ ЖИЗНЬЮ И ДОСТИЖЕНИЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ

### ЭКСПРЕСС-АКТИВАЦИЯ ВСЕХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЗА 3 ДНЯ

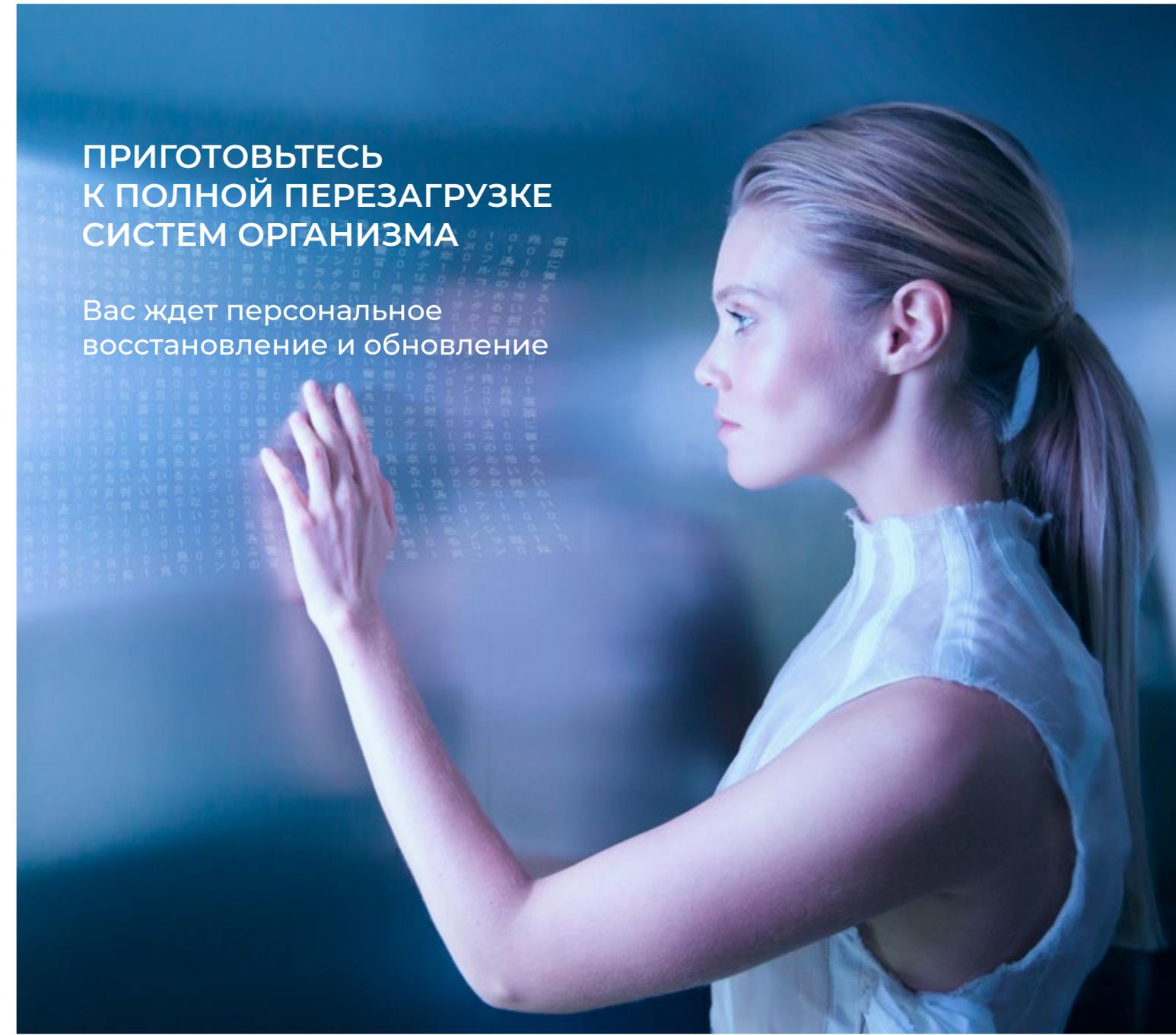
Первая комплексная программа биохакинга, практически реализуемая в России

Мы не просто делаем возможным предотвращение заболеваний, а работаем над персональным активным улучшением работы организма, максимизацией его потенциала путем полного изучения и анализа биоданных человека и проведения инновационной терапии.

### ТРАНСФОРМАЦИЯ ОРГАНИЗМА И СТРАТЕГИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЕГО РАБОТЫ

### ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ПОЛНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКЕ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Вас ждет персональное  
восстановление и обновление



## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

### ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ▶▶▶

Персональный лечебный план включает в себя: терапию в Альфа капсуле «Multi Noble Rex», криотерапию, биоакустическую коррекцию «Музыка мозга» и дыхательную гимнастику. Посещение СПА-комплекса, жемчужная ванна и пилинг тела запустят омолаживающие процессы, а скандинавская ходьба по побережью Финского залива наполнит энергией и приведет в тонус мышцы.

### ДИАГНОСТИКА ▶▶▶

Инновационная диагностика включает: комплексный check up, биоэмедансометрию, велоэргометрию.

### ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ▶▶▶

В программе Биохакинг Вас будет сопровождать персональный врач-куратор, который составит стратегию здоровья по результатам врачебного консилиума и проконтролирует прохождение всех процедур.

### ПРОЖИВАНИЕ ▶▶▶

В распоряжении гостей 70 номеров разных категорий: Стандарт XS, Комфорт, Премиум и Первый класс. 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.

### 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.

### БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ (СПА) ▶▶▶

СПА-комплекс с бассейнами, финской сауной, турецким хамамом и контрастной купелью прекрасно дополнит программу, расслабит мышцы и снимет напряжение.



## ЭФФЕКТ ОТ ПРОГРАММЫ МЫ ДОСТИГАЕМ ПУТЕМ:

### КОМПЛЕКСА ОБНОВЛЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ ▶▶▶

**ТЕРАПИЯ В АЛЬФА КАПСУЛЕ «MULTI NOBLE REX»** ▶ Многовекторное действие: аэробное термовоздействие, свето- и цветотерапия, лимфодренаж, эффект соляной пещеры, инфракрасные лучи запускают процессы обновления и саморегуляции организма, способствует улучшению метаболизма, восстановлению после стрессов

**КРИОТЕРАПИЯ** ▶ методика воздействия низких температур на организм, оказывает общее активирующее влияние: стимулирует иммунную и эндокринную системы, способствует насыщению крови активными биологическими компонентами — эндорфинами, омолаживает за счет усиление поверхностного кровотока.

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

**ЛИМФОДРЕНАЖНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ** ▶ лечебно-косметологической процедурой, которая помогает за короткий срок вывести токсины и лишнюю влагу из периферических тканей (включая целлюлитные ткани), активизирует кровообращение и поток лимфы.

### КОМПЛЕКСА ДЕ-СТРЕСС ▶▶▶

**МАССАЖ СПИНЫ** ▶ регенерация нервной системы, ревитализация организма

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЕ-СТРЕСС** ▶ способ релаксации, обучая которому мы формируем у Вас полезный навык расслабления в любой ситуации

### КОМПЛЕКСА ПО УЛУЧШЕНИЮ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ▶▶▶

**БИОАКУСТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ «МУЗЫКА МОЗГА»** ▶ воздействие на работу нейронных связей и работы головного мозга посредством биологической обратной связи

**BRAIN FITNESS** ▶ тренировка когнитивных способностей с помощью нейротехнологий

Водолечение, пилинги, душ Шарко, персональные тренировки и хайкинг на свежем воздухе так же включены в программу, но ее хедлайнерами являются эти три блока

### ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ▶▶▶

**У Вас есть выбор:** раздельное питание или интервальное голодание.

**Раздельное питание** включает в себя 3 полноценных приема пищи.

**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 2002 году получена нобелевская премия.

Мы рекомендуем Вам выбрать **интервальное голодание** как компонент персонального питания по программе, но оставляем это на усмотрение врача-куратора с учетом Ваших индивидуальных целей.

# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ БИОХАКИНГ

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 3 дня

## ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Первичный прием врача prevent age (врач-куратор)	1
Консультация врача-специалиста, 30 мин.	1
Заключительный прием врача prevent age (врач-куратор)	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1
Врачебный консилиум	1
Онлайн консультация, 30 мин.	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Превентивная персонализированная медицина»	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Системная детоксикация»	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Умная косметология»	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 мужской / женский	1
Забор крови, забор мочи	1

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН

Массаж спины, 30 мин.	2
Душ Шарко	2
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1
Активация иммунной системы посредством внутривенного введения озонированного физраствора	3
● Криосауна	2
● Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	1
Лечебная физкультура с использованием тренажеров (аэробный тренинг, анаэробный тренинг в тренажерном зале с персональным тренером), 60 мин.	1
● Альфа капсула «Multi Noble Rex», 10 мин.	1
Обертывание (в номере)	1
Тренировка когнитивных способностей человека	2

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР 31**

## СПОРТ

Групповые занятия: суставная гимнастика, здоровая спина, пилатес, стретчинг	3
Дыхательные гимнастики: дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, дыхательная гимнастика Antistress	3
Скандинавская ходьба	3

## ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

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

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

● - Инновационные процедуры  
■ - Посещение по выбору гостя

## ПРИВИЛЕГИИ КОМФОРТА

### СТАНДАРТ XS

Современный небольшой номер, без балкона базовой категории. Интерьер выполнен в спокойных, природных тонах и настраивает на комфортный отдых.



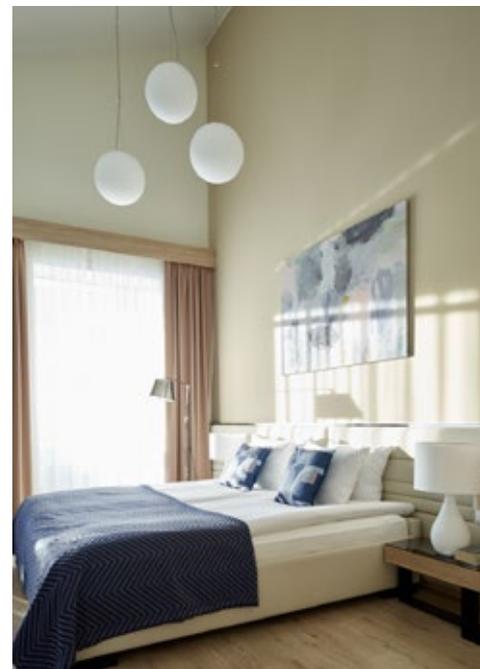
### БАЗОВЫЙ

Универсальная базовая категория номеров с различной конфигурацией. В одной категории собраны самые интересные варианты размещения, где каждый сможет выбрать комфортное для себя пространство.



### ПРЕМИУМ

Эксклюзивные номера повышенной комфортности. Современный элегантный дизайн, панорамные окна, просторная видовая терраса с живописным видом создают условия для Вашего комфортного отдыха.



### ПЕРВЫЙ КЛАСС

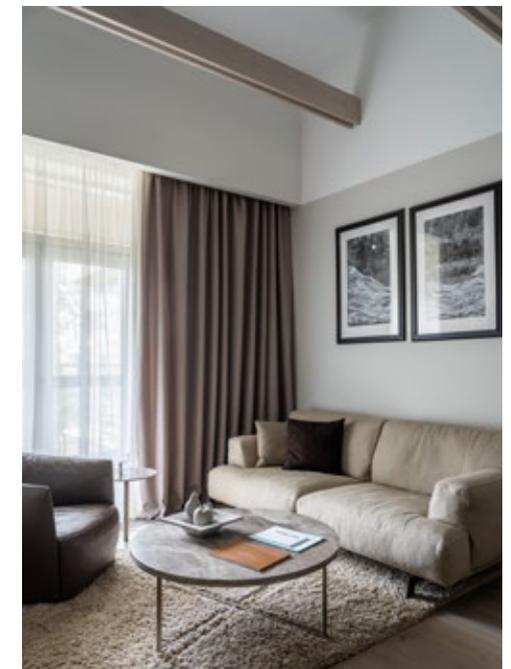
Трехкомнатные номера класса люкс с роскошными панорамными видами оформлены в фирменном стиле курорта, мебелью из натуральных эко-материалов и оснащены персональными наборами косметики от Chopard и Vogner.



### ПРЕЗИДЕНТСКИЙ

#### VIP номер

Элегантность и роскошь чувствуется в каждой детали — от авторского дизайна всех элементов эксклюзивной мебели, роскошного убранства до высокотехнологического оснащения.



## РАСПОЛОЖЕНИЕ

Инновационный prevent age курорт **«Первая Линия. Health Care Resort»** разместился на берегу Финского залива, в Курортном районе Санкт-Петербурга, в 40 км от города.

Комаровский берег — само воплощение северной природы и петербургского духа, это природная зона с особым микроклиматом и богатыми традициями курортного отдыха богемы.

Начните и Вы путь к молодости и здоровью здесь, в **«Первой Линии. Health Care Resort»!** А мы будем рады сделать все возможное, чтобы Вы прекрасно отдохнули, восстановили энергию и жизненные силы для новых достижений.

Санкт-Петербург, Комарово,  
Приморское шоссе, 502 А  
+7 (812) 425 38 78

[hcrestort.ru](https://hcrestort.ru)



ВЫ МЕНЯЕТЕ МИР,  
МЫ — МЕНЯЕМ ВАС!