



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ПЕРВЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ
PREVENT AGE КУРОРТ В РОССИИ

DE-STRESS

ДЕ-СТРЕСС

3, 5, 7, 10 дней

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.

ВАС ЖДЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ В КОРНЕ ИЗМЕНИТЬ САМОЧУВСТВИЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.

МАСШТАБ КУРОРТА:

- 4,5 га территории, 10 000 м²
- 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 ★★★★★

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УСТАЛОСТИ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ

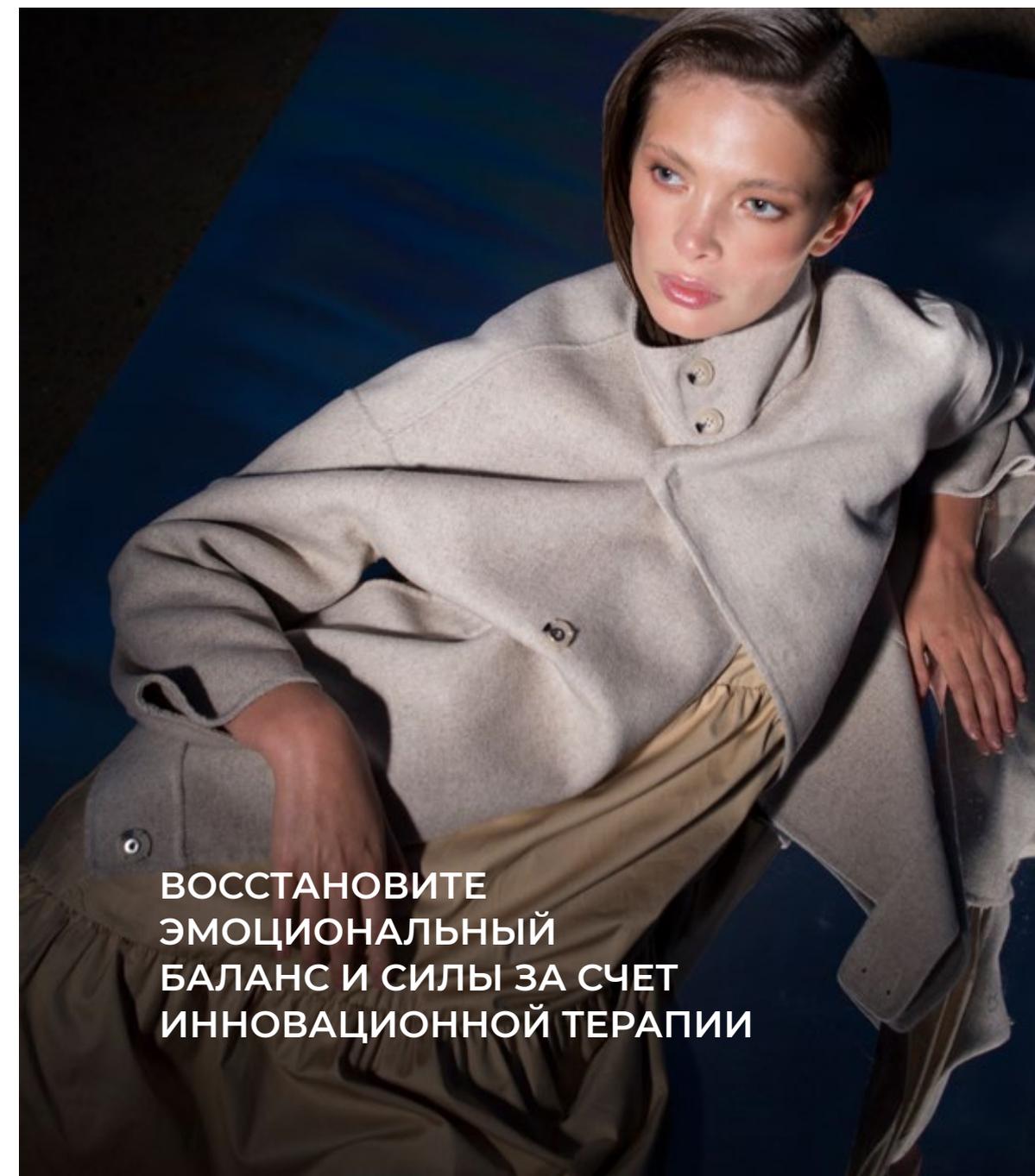
Жизнь в мегаполисе полна стрессов и тревог, уровень информационного шума оказывает огромную психоэмоциональную нагрузку, режим 24/7 не дает расслабиться даже в выходные дни. Эффективность работы снижается, Вы чувствуете усталость и отсутствие эмоциональных подъёмов, нарушается сон, при этом все время хочется «отдохнуть»?

Программа Де-стресс позволит сбалансировать внутреннее состояние на уровне тела, компенсировать истощение нервной системы, восстановить организм на клеточном уровне, наполниться энергией и вдохновением. Мы не только нивелируем последствия стресса, но и предотвращаем его появление в дальнейшем.

В ПРОГРАММЕ ДЕ-СТРЕСС МЫ СОЕДИНИЛИ 3 ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ:

- воздействие на клеточном уровне путем плацентарной терапии и ксеноновой лечебной ингаляции;
- воздействие на тело с помощью водолечения, массажей, прессотерапии, воздействие на мозг с помощью биологически обратной связи (биоакустической коррекции) и магнитной терапии;
- добавили, как элемент терапии, персонализированное питание, и комплекс физических нагрузок в зале и на свежем воздухе.

В РЕЗУЛЬТАТЕ МНОГОВЕКТОРНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ВЫ ПОЛУЧИТЕ МОЩНЫЙ ИМПУЛЬС К ИЗМЕНЕНИЮ СЕБЯ



**ВОССТАНОВИТЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
БАЛАНС И СИЛЫ ЗА СЧЕТ
ИННОВАЦИОННОЙ ТЕРАПИИ**

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ >>>

Персональный лечебный план включает в себя ксенонотерапию, транскарниальную магнитотерапию, биоакустическую коррекцию «Музыка мозга», плацентарную терапию 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 ЭКГ, оценку гормонального профиля (кортизол в слюне, ДГЭА, ТТГ, пролактин), сверххранную молекулярную диагностику (ЭЛИ-тест), измерение уровня оксидативного стресса.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ >>>

В программе Де-стресс Вас будет сопровождать персональный врач-куратор, 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 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:

БИОАКУСТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ «МУЗЫКИ МОЗГА» ▶ ▶ ▶ воздействия на работу нейронных связей и гармонизации работы головного мозга посредством биологической обратной связи

КСЕНОНОВОЙ ЛЕЧЕБНОЙ ИНГАЛЯЦИИ ▶ ▶ ▶ мягкого и невероятно эффективного восстановления нервной системы с помощью расслабляющего газа — ксенона

МАГНИТНОЙ ТЕРАПИИ ▶ ▶ ▶ воздействия на головной мозг, с целью балансировки его активности и регулирования работы органов и систем, в том числе нервной, сосудистой, эндокринной

ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЕ-СТРЕСС ▶ ▶ ▶ способа релаксации, обучая которому мы формируем у Вас полезный навык расслабления в любой ситуации

ЖЕМЧУЖНЫХ ВАНН ▶ ▶ ▶ сбалансированного воздействия водной среды и релаксирующих препаратов, подающихся организму с помощью пузырьков

ПЛАЦЕНТАРНОЙ ТЕРАПИИ ▶ ▶ ▶ восстановления иммунной системы по таргетным точкам

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

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.

Обычно на программах мы рекомендуем выбрать **интервальное голодание** как компонент персонального питания по программе, но на программе Де-стресс предлагаем **полноценное питание** по раздельному меню, дополняющее восстановительную терапию и способствующее балансировке истощенной нервной системы.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 3 дня 5 дней 7 дней 10 дней

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	3 дня	5 дней	7 дней	10 дней
Первичный прием врача prevent age (врач-куратор)	1	1	1	1
Сопровождение врачом prevent age (врач-куратор)	-	1	1	3
Заключительный прием врача prevent age (врач-куратор)	1	1	1	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1	1	1	1
Консультация врача-специалиста, 30 мин.	1	1	1	1
Консилиум врачей	1	1	1	1
Онлайн консультация, 30 мин.	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Превентивная персонализированная медицина»	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Системная детоксикация»	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Умная косметология»	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Мужское здоровье»	-	-	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Женское здоровье»	-	1	1	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА				
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА				
4 обязательных анализа, экспресс	1	1	1	1
Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при выявлении патологических изменений)	1	1	1	1
Общий анализ мочи с микроскопией осадка	1	1	1	1
Дегидроэпиандростерон-сульфат (ДЭА-SO4)	1	1	1	1
Кортизол в слюне №2	2	2	2	2
Пролактин	1	1	1	1
Тиреотропный гормон (ТТГ)	1	1	1	1
ЭЛИ-Висцеро-Тест-24 (антитела к 24 антигенам основных органов и систем человека)	-	1	1	1
Исследование оксидативного стресса, анализ	1	-	-	-

Забор крови, забор мочи	1	1	1	1
Забор слюны	2	2	2	2
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕРАПИИ				
Массаж спины, 30 мин.	3	4	5	7
Плацентарная терапия с применением препарата Лаеннек (2 мл), в/в, 60 мин.	-	1	1	1
Плацентарная терапия с применением препарата Лаеннек (4 мл), в/в, 60 мин.	-	1	2	3
Плацентарная терапия с применением препарата Лаеннек (6 мл), в/в, 60 мин.	-	-	-	1
● Ксеноновая лечебная ингаляция	1	1	1	2
Лечение аппаратом Полимаг (транскарниальная магнитотерапия)	1	2	3	5
● Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	2	3	4	5
Жемчужная ванна «Валериана»	2	3	4	5
Лимфодренажная прессотерапия	1	2	1	-
Метаболическая терапия	3	-	-	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	35	41	46	56
СПОРТ				
Групповые занятия: суставная гимнастика, здоровая спина, пилатес, стретчинг	3	5	7	10
Дыхательные гимнастики: дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, дыхательная гимнастика Antistress	3	5	7	10
Скандинавская ходьба	3	5	7	10
ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ				
Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	3 / 3 / 3	5 / 5 / 5	7 / 7 / 6	10 / 10 / 10
Проживание	3	5	7	10
ПРЕПАРАТЫ				
Терапия нутриентами по программе Де-стресс	3	5	7	10

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.



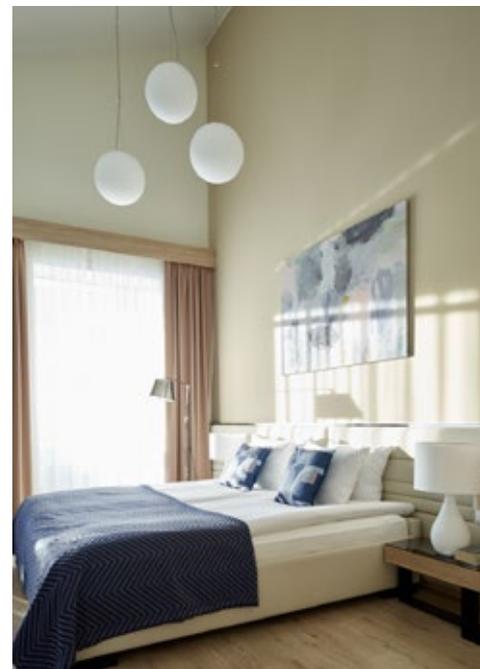
БАЗОВЫЙ

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

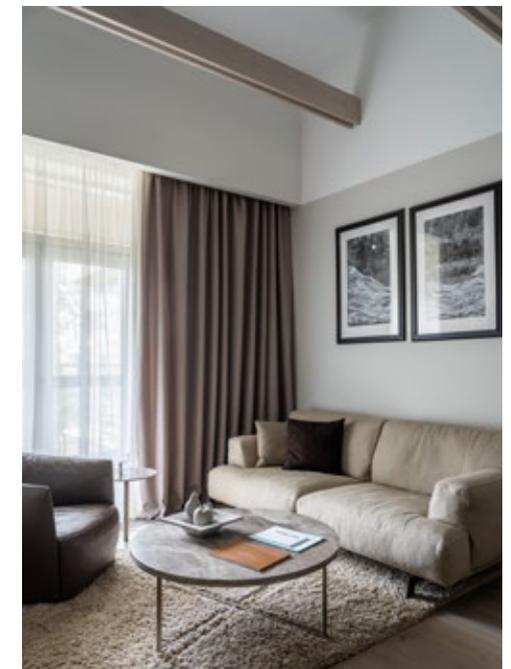
Трехкомнатные номера класса люкс с роскошными панорамными видами оформлены в фирменном стиле курорта, мебелью из натуральных эко-материалов и оснащены персональными наборами косметики от Chopard и Vogner.



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



ВЫ МЕНЯЕТЕ МИР,
МЫ — МЕНЯЕМ ВАС!