



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ПЕРВЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ
PREVENT AGE КУРОРТ В РОССИИ

HEALTHY DAY

**ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ**

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 ★★★★★

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ — ЭТО УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ
ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА СОВМЕСТИТЬ
ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ**

**ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ КОМПЛЕКСНОЙ ДИАГНОСТИКИ
ОРГАНИЗМА И ВЕЛНЕС ОТДЫХА УРОВНЯ ЛУЧШИХ
ЕВРОПЕЙСКИХ КУРОРТОВ**

Комплексное клинико-инструментальное обследование, включающее скрининг гормонального и микроэлементного статусов, анализ на онкомаркеры позволяют узнать о состоянии здоровья как можно больше информации, выработать и реализовать индивидуальный план оздоровления под тщательным наблюдением врача prevent age.

Помимо медицинской составляющей, программа позволит полноценно отдохнуть: Вы почувствуете мощный прилив сил после массажей, приятной физической нагрузки — хайкинга, посещения СПА-комплекса, а авторское питание станет прекрасным дополнением к прогулкам по берегу залива, вдоль сосен и дюн.

Итогом курса станет максимальная информация о состоянии своего организма, полноценное восстановление качества жизни и выработка стратегии здорового образа жизни, получение паспорта здоровья с индивидуальными рекомендациями по поддержанию молодости, активности и красоты.

Восстановление качества жизни, снятие нервного и эмоционального напряжения, восстановление и укрепление его адапционных резервов устойчивости к стрессу.



**РЕЗУЛЬТАТОМ
ПРОГРАММЫ
СТАНЕТ:**

- осязаемое повышение уровня жизненных сил
- увеличение концентрации памяти и внимания



СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ >>>

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

ДИАГНОСТИКА >>>

Инновационная диагностика включает: биоимпедансный анализ состава тела и check up (мужской / женский).

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ >>>

В программе День здоровья 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:

КРИОТЕРАПИИ ▶▶▶

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

БИОАКУСТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ «МУЗЫКИ МОЗГА» ▶▶▶

Гармонизации деятельности правого и левого полушарий, восходящих и нисходящих систем головного мозга и межполушарных взаимоотношений. Стимуляции гормона молодости, который защищает организм от стрессов и преждевременного старения, одного из самых сильных природных антиоксидантов.

ТЕРАПИИ В АЛЬФА КАПСУЛЕ «MULTI NOBLE REX» ▶▶▶

Многовекторного действия: аэробное термовоздействие, свето и цветотерапия, лимфодренаж, эффект солевой пещеры, инфракрасные лучи запускают процессы обновления и саморегуляции организма, способствует улучшению метаболизма, восстановлению после стрессов.

БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ ▶▶▶

Диагностики состава тела: уровень жировой ткани, уровень жидкости, оценка состояния мышечного корсета, индекса массы тела.

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.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	Количество процедур
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	
Первичный прием врача prevent age (врач-куратор)	1
Заключительный прием врача prevent age (врач-куратор)	1
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Паспорта здоровья»	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Превентивная персонализированная медицина»	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА	
● Биоимпедансный анализ состава тела	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА	
4 обязательных анализа, экспресс	1
Check up мужской / женский	1
Забор крови, забор мочи	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН	
● Альфа капсула «Multi Noble Rex», 10 мин.	1
Подводный душ-массаж (гидромассаж)	1
● Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	1
● Криосауна	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР	12
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН	
Групповые занятия: суставная гимнастика, здоровая спина, пилатес, стретчинг	1
Дыхательные гимнастики: дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, дыхательная гимнастика Antistress	1
Скандинавская ходьба	1
ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ	
Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	2 / 1 / 1
Проживание	2

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

● - Инновационные процедуры
■ - Посещение по выбору гостя

ПРИВИЛЕГИИ КОМФОРТА

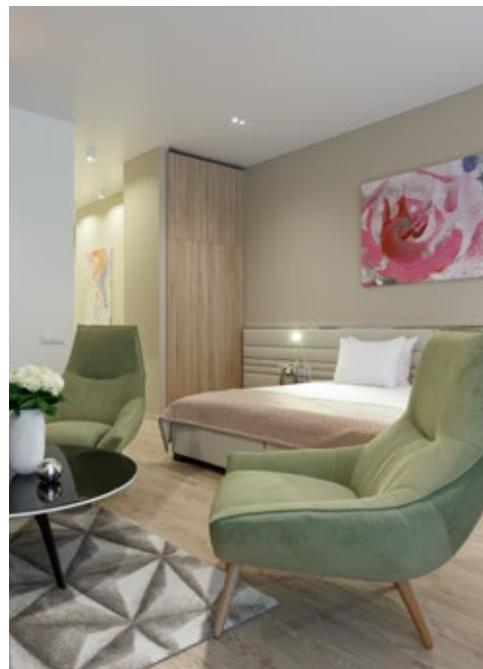
СТАНДАРТ XS

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



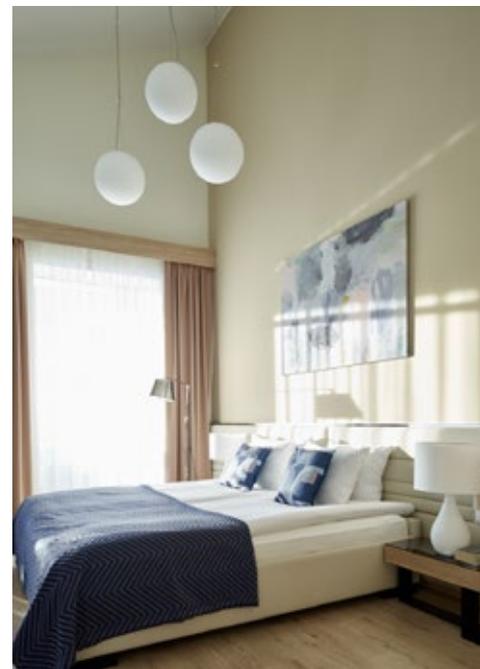
БАЗОВЫЙ

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

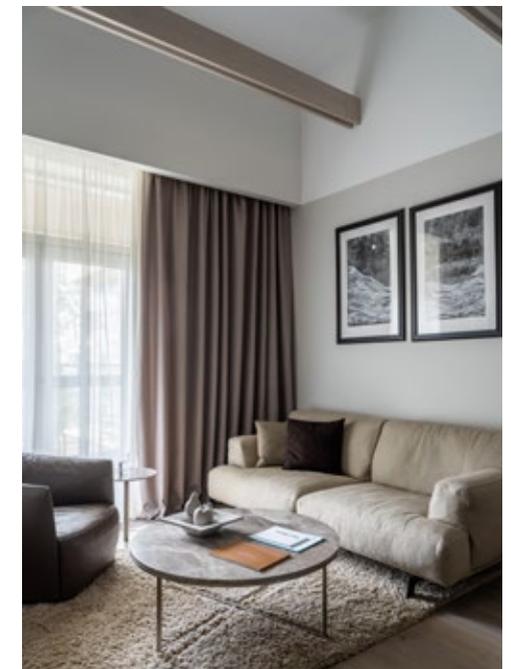
Трехкомнатные номера класса люкс с роскошными панорамными видами оформлены в фирменном стиле курорта, мебелью из натуральных эко-материалов и оснащены персональными наборами косметики от Chopard и Vogner.



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!