



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ПЕРВЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ
PREVENT AGE КУРОРТ В РОССИИ

EXPRESS DETOX

ЭКСПРЕСС- ДЕТОКС

3 и 5 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 ★★★★★

ПЕРВАЯ В РОССИИ ПРОГРАММА С ЕВРОПЕЙСКИМ ПОДХОДОМ К КЛЕТОЧНОМУ ОБНОВЛЕНИЮ

Высоко интенсивная и очень насыщенная 3 или 5 дневная программа станет мощным импульсом к перезагрузке организма, а результаты — снижение веса и омоложение будут лишь нарастать на протяжении минимум месяца после прохождения программы.

В основе программы — международный подход к детоксу, основанный на методе интервального «отдыха от еды», лимфоочистении, мягком и неинвазивном воздействии на организм с помощью блока процедур, в том числе Альфа капсулы «Multi Noble Rex», стимулирующей процессы клеточного обновления и регенерации и Гидро energy сплита — уникальной разработки Первой Линии, объединившей комплекс из двух ступеней.

Детокс влияет на продление и сохранение молодости, и является частью глобального prevent age подхода. При этом детоксикация — только один из элементов стратегии омоложения и замедления клеточного старения, а никак не самоцель, как любили раньше утверждать, а некоторое по старинке и продолжают, российские курорты. Мировой подход заключается в повышении функциональных резервов организма, управлении своей биологией, поиске оптимальных стратегий максимизации здоровья, и программа экспресс детокс — один из важных шагов на пути к этим целям.

Программа поможет сбросить лишний вес и очистить организм на клеточном уровне, при этом она лишена каких-либо неприятных процедур.

ЭФФЕКТ ОТ ПРОГРАММЫ:

- Снижение веса
- Омоложение
- Улучшение самочувствия, возвращение тонуса и жизненных сил
- Глубокое очищение организма
- Внешнее преображение



ЭКСПРЕСС-ДЕТОКС БЫЛ РАЗРАБОТАН
ДЛЯ ГОСТЕЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ САМЫЙ
ЦЕННЫЙ РЕСУРС — ВРЕМЯ, И ЕСТЬ
ЗАПРОС ОБНОВИТЬ И ОЧИСТИТЬ
ОРГАНИЗМ ЗА КОРОТКИЙ СРОК

ЭКСПРЕСС-ДЕТОКС | 3 и 5 дней

В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНЫ:

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ >>>

Персональный лечебный план включает в себя: терапию в Альфа капсуле «Multi Noble Rex», Гидро energy сплит и дыхательную гимнастику. Посещение СПА-комплекса 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, биоимпедансный анализ состава тела и биоценоз кишечника.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ >>>

В программе Экспресс-детокс 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:

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

ГИДРО ENERGY СПЛИТА ▶ ▶ ▶ уникальной разработки Первой Линии, объединившей комплекс из двух ступеней:

- подводное воздействие с помощью душа-массажа на лимфатическую систему в ванне со специальным детокс экстрактом + хромотерапия специальным цветовым спектром
- детокс обёртывание, активизирующее очищение и стимулирующее обновление клеток, с помощью морских водорослей и ментола, обеспечивающих улучшение кровотока, выведение жидкости и токсинов. Многовекторный эффект обеспечивает проведение процедуры параллельно с инновационным «сухим» гидромассажем, что дает синергический эффект воздействия на системы организма (3 курса за программу).

МАССАЖЕЙ ▶ ▶ ▶ лимфодренажного и антицеллюлитного

ОЗОНОТЕРАПИИ ▶ ▶ ▶ нормализации работы антиоксидантной системы, улучшения метаболизма, уничтожения бактерий и вирусов

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

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ▶ ▶ ▶

Рзгрузочная диетическая терапия с элементами интервального голодания

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.

ЭКСПРЕСС-ДЕТОКС

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 3 дня 5 дней

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

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

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

• Биоимпедансный анализ состава тела	1	1
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

4 обязательных анализа, экспресс	1	1
Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при выявлении патологических изменений)	1	1
Общий анализ мочи с микроскопией осадка	1	1
Аланинаминотрансфераза (АЛТ)	1	1
Аспартатаминотрансфераза (АСТ)	1	1
Глюкоза в плазме	1	1
Мочевина в сыворотке	1	1
Билирубин общий	1	1
Креатинин в сыворотке (с определением СКФ)	1	1
Забор крови, забор мочи	1	1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН

Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1	1
Массаж антицеллюлитный, 30 мин.	1	2
Массаж лимфодренажный, 30 мин.	1	2
Минеральные грязи на проекцию печени для активации защитных функций (в номере)	3	5
Очистительная клизма (в номере)	4	8
Активация иммунной системы посредством внутривенного введения озонированного физраствора	3	5
Душ Шарко	1	1
Подводный душ-массаж (гидромассаж)	1	-
Лимфодренажное солевое обертывание мелкодисперсной солью «Гиттин»	1	1
• Гидро energy сплит	1	2
• Альфа капсула «Multi Noble Rex», 10 мин.	2	3

ПРЕПАРАТЫ

Терапия нутриентами по программе Детокс	3	5
Кишечный лаваж магниевой минеральной водой	2	4

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР **45 61**

СПОРТ

Групповые занятия: суставная гимнастика, здоровая спина, пилатес, стретчинг	3	5
Дыхательные гимнастики: дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, дыхательная гимнастика Antistress	3	5
Скандинавская ходьба	3	5

ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Диетотерапия (сниженный калораж) с элементами 16-ти часового интервального голодания	3 / 3 / 3	5 / 5 / 5
Диета «Очищение» (завтрак / обед / ужин — тум)	3 / 3 / 3	5 / 5 / 5
Проживание	3	5

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.



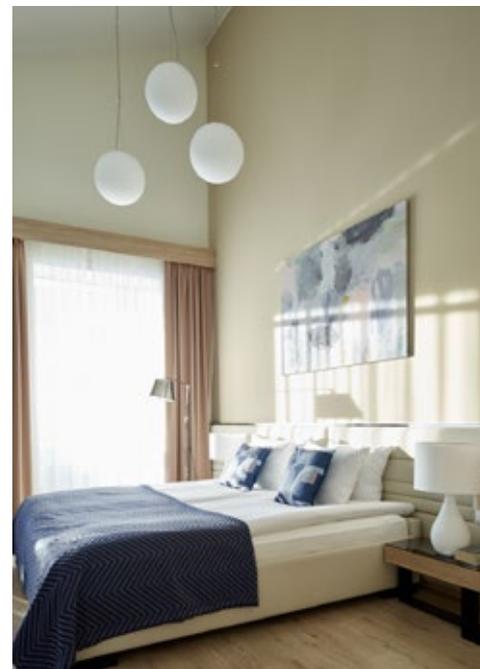
БАЗОВЫЙ

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

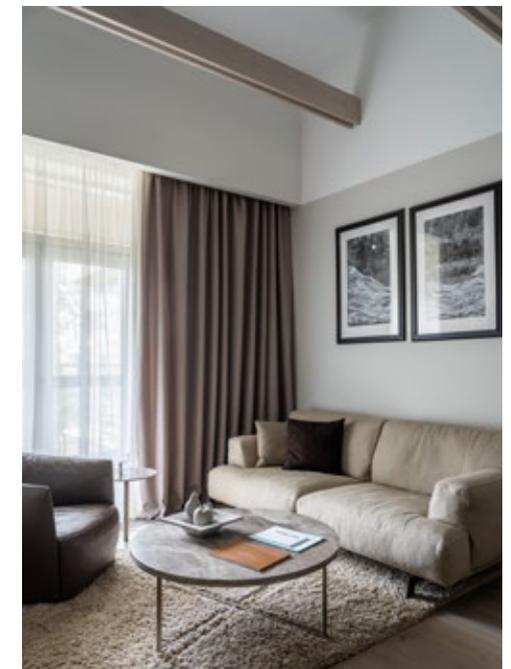
Трехкомнатные номера класса люкс с роскошными панорамными видами оформлены в фирменном стиле курорта, мебелью из натуральных эко-материалов и оснащены персональными наборами косметики от Chopard и Vogner.



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!