



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ПЕРВЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ
PREVENT AGE КУРОРТ В РОССИИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ

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 ★★★★★

ВЫ ПРИВЫКЛИ УПРАВЛЯТЬ ЖИЗНЬЮ — ПОЧЕМУ НЕ ВЗЯТЬ ПОД ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ И ВОЗРАСТ?

Человек будущего сияет молодостью и красотой, а его биологический возраст можно корректировать с помощью влияния на работу генов — мы первые в России разработали программу Управление здоровьем, чтобы у Вас как можно дольше сохранялись ресурсы для реализации жизненных проектов.

Чтобы помочь Вам замедлить процессы старения и избежать их преждевременного запуска, мы объединили в этой программе самые перспективные научно-практические знания в области персонализированной и prevent age медицины.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, каждый житель мегаполиса должен проходить программу оздоровления раз в полгода: природа, полноценный сон, физическая нагрузка и правильное питание. Мы прибавили к этому базису здоровой жизни инновационные достижения медицины — диагностику биологического возраста и ожидаемой продолжительности жизни, курс экспрессии генов, омоложение с помощью криотерапии, воздействие на лимфатическую систему и интервальное голодание, которое вовсе и не подразумевает голод, но питание по отдельному меню в ресторане высокой диетической кухни. Полная диагностика организма, с которой начинается программа, позволит определить индивидуальный уровень функциональной нагрузки, проанализировать состав тела, пройти исследование на микроэлементный состав тела, проверить гормональный статус и подобрать новый стиль питания после тестирования на пищевую непереносимость.

Программа Управление здоровьем — интеллектуальный труд консилиума врачей и научно-исследовательского центра курорта. Мы сформировали 5 дневную систему продления молодости за счет последних достижений превентивной медицины.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!
ВЫ ВСТУПИЛИ НА ПУТЬ
НОВОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ
И ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ▶▶▶

Персональный лечебный план включает в себя курс экспрессии генов Prevent Age, криосауну, биоакустическую коррекцию «Музыка мозга», 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, оценку биологического возраста, определение активности теломеразы, тест на пищевую непереносимость ImmunoHealth.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ▶▶▶

В программе Управление здоровьем 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:

КУРСА ЭКСПРЕССИИ ГЕНОВ ▶ ▶ ▶ комплекса специализированных капельниц и уколов prevent age, которые помогают активировать механизмы клеточного обновления и затормозить старение клетки.

КРИОТЕРАПИИ ▶ ▶ ▶ методики воздействия низких температур на организм, оказывающей общее активирующее влияние: стимулирующей иммунную и эндокринную системы, способствующей насыщению крови активными биологическими компонентами — эндорфинами, омолаживающей за счет усиление поверхностного кровотока.

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.

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.

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.

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 5 дней

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Первичный прием врача prevent age (врач-куратор)	1
Консультация врача-специалиста, 30 мин.	1
Сопровождение врачом prevent age (врач-куратор)	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
Интеллектуальный вечер с врачом: «Мужское здоровье»	1

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

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

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

● Оценка биологического возраста на основе анализа длины теломер клеток периферической крови	1
Определение активности теломеразы (измерение относительной активности фермента теломеразы в клетках периферической крови методом ПЦР в реальном времени)	1
4 обязательных анализа, экспресс	1
Check-up мужской / женский	1

● Тест на пищевую непереносимость ImmunoHealth	1
Забор крови, забор мочи	1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН

Массаж спины, 30 мин.	4
Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе	1
● Гидро energy сплит	2
Душ Шарко	1
Лимфодренажное солевое обертывание мелкодисперсной солью «Гиттин»	1
● Курс экспрессии генов Prevent Age	5
● Криосауна	5
● Биоакустическая коррекция «Музыка мозга»	3
Лечебная физкультура с использованием тренажеров (аэробный тренинг, анаэробный тренинг в тренажерном зале с персональным тренером), 60 мин.	1
Лазерная биоревитализация лица — Vitalaser	1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР 44

СПОРТ

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

ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Раздельное питание (завтрак / обед / ужин)	5 / 5 / 5
Проживание	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.



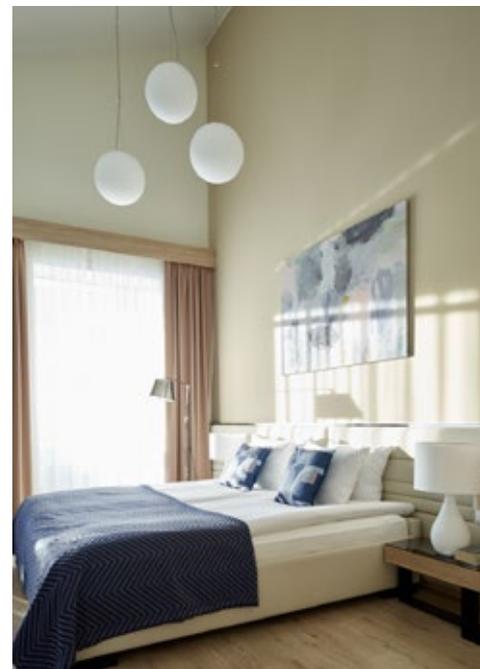
БАЗОВЫЙ

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

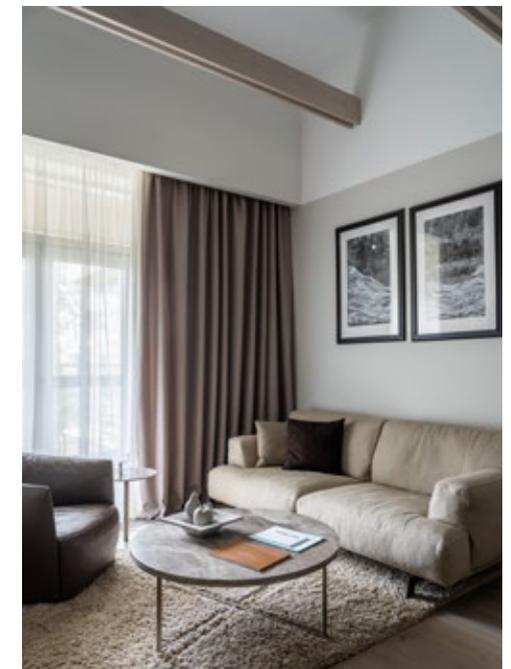
Трехкомнатные номера класса люкс с роскошными панорамными видами оформлены в фирменном стиле курорта, мебелью из натуральных эко-материалов и оснащены персональными наборами косметики от Chopard и Vogner.



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!