



ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ПЕРВЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ
PREVENT AGE КУРОРТ В РОССИИ

WELLNESS WEEKEND

**ВЕЛНЕС
ВЫХОДНЫЕ**

2 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.

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 ★★★★★

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСОВ, НУЖДАЮЩИХСЯ В РАССЛАБЛЕНИИ И КАЧЕСТВЕННОМ ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕМ ОТДЫХЕ

Программа позволяет за короткий срок ощутить мощный прилив сил после ежедневных массажей, приятной физической нагрузки, бальнеологических и СПА-процедур, а авторское диетическое питание станет прекрасным стартом для модификации образа жизни в стремлении к здоровью.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ:

- повышение жизненного тонуса
- снижение уровня стресса и усталости
- улучшение внешнего вида, состояния кожи
- разработка стратегии здорового образа жизни



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:
КАЧЕСТВЕННЫЙ
ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ
ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ▶▶▶

Персональный лечебный план включает в себя терапию в Альфа капсуле «Multi Noble Rex», биоакустическую коррекцию «Музыка мозга», парафинотерапию, ботокс для волос. Посещение СПА-комплекса, подводный душ-массаж, обертывание, парафинотерапия и пилинг тела 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 диагностику организма в режиме реального времени — Гемосканирование.

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ▶▶▶

В программе Велнес 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

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

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ ВОЛОС (ботокса для волос) ▶ ▶ ▶ эффективным методом оздоровления кожи головы, который воздействует на волосы изнутри. Биоревитализация запускает процесс естественного восстановления кожных клеток, стимулирует рост волос, укрепляет их и замедляет процессы старения кожных тканей.

ГИДРОМАССАЖА ▶ ▶ ▶ воздействия на организм водно-воздушных потоков разной интенсивности и температуры, создающих массажный эффект. Объединяет в себе пользу лечебных ванн, массажа и термотерапии.

ОБЕРТЫВАНИЯ ▶ ▶ ▶ комплекса процедур, направленных на омоложение, коррекцию и моделирование фигуры, вывод токсинов из организма. Обертывание проводится с использованием лечебных и косметических средств, в которых содержатся биологически активные компоненты.

ПАРАФИНОТЕРАПИИ ▶ ▶ ▶ омолаживающей и тонизирующей процедуры с применением нагретого парафина. Способствует омоложению и восстановлению кожи, позволяет расслабиться и снять напряжение.

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 2 дня

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

Онлайн консультация, 30 мин. 1

Интеллектуальный вечер с врачом: «Превентивная персонализированная медицина» 1

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

Диагностика организма в режиме реального времени — Гемосканирование 1

● Биоимпедансный анализ состава тела 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН

Массаж спины, 30 мин. 1

Подводный душ-массаж (гидромассаж) 1

Очищение кожных покровов (пилинг тела) в СПА-комплексе 1

Обертывание (в номере) 1

Парафинотерапия рук 1

Биоревитализация волос (ботокс для волос) 1

● Альфа капсула «Multi Noble Rex», 10 мин. 1

● Биоакустическая коррекция «Музыка мозга» 1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР 15

СПОРТ

Групповые занятия: суставная гимнастика, здоровая спина, пилатес, стретчинг 2

Дыхательные гимнастики: дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой, дыхательная гимнастика Antistress 2

Скандинавская ходьба 2

ПИТАНИЕ, ПРОЖИВАНИЕ

Раздельное питание (завтрак / обед / ужин) 2 / 2 / 2

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.



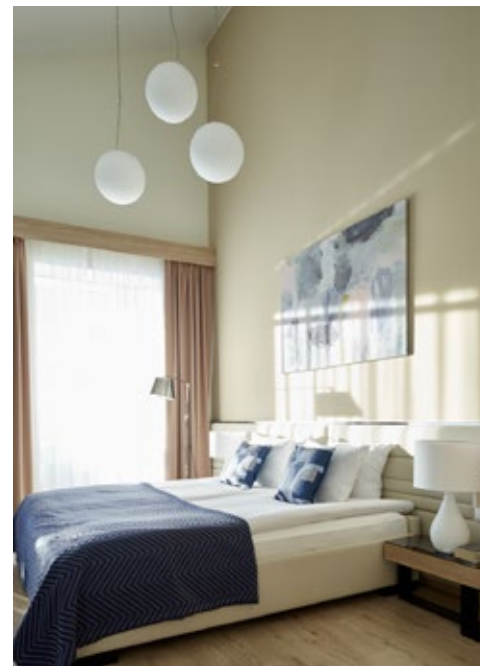
БАЗОВЫЙ

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

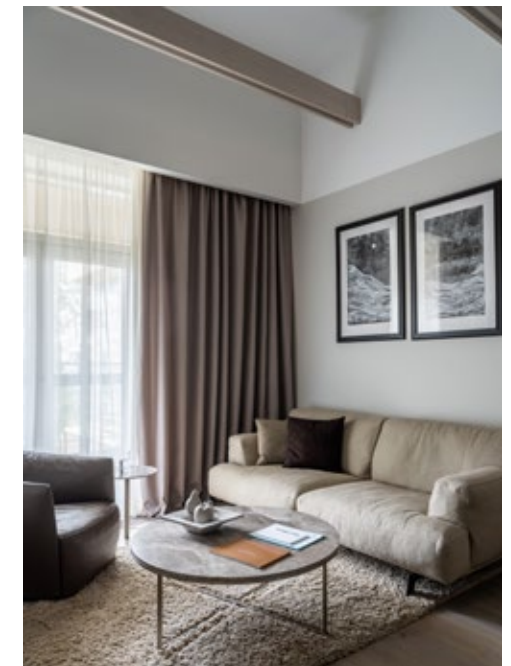
Трехкомнатные номера класса люкс с роскошными панорамными видами оформлены в фирменном стиле курорта, мебелью из натуральных эко-материалов и оснащены персональными наборами косметики от Chopard и Vogner.



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

hcresort.ru



ВЫ МЕНЯЕТЕ МИР,
МЫ — МЕНЯЕМ ВАС!