

ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT



Первый в России инновационный prevent age курорт

ЖИТЬ ДО 120 ЛЕТ — БУДУЩЕЕ, КОТОРОЕ ДОСТУПНО УЖЕ СЕГОДНЯ

Мы создали курорт, где каждый сможет обрести баланс здоровья, молодости и красоты. Новые технологии, новое качество жизни и новый взгляд на преобразование себя!

Мы формируем и закладываем систему поддержания такого образа жизни, при котором гости будут прекрасно выглядеть и чувствовать себя долгие годы.

Уникальность курорта **«Первая Линия. Health Care Resort»** в обеспечении комплексного подхода к здоровью и полного контроля над жизнью и возрастом.

Вас ждет уникальный опыт, позволяющий в корне изменить самочувствие и качество жизни.

МИССИЯ КУРОРТА

Изменить отношение человека к себе и своему здоровью, создавая инструменты для цельной, долгой и энергичной жизни

ЦЕННОСТИ КУРОРТА

01 ИННОВАЦИОННОСТЬ

В своей деятельности курорт формирует стандарты превентивной медицины в России, вносит вклад в развитие науки и внедряет новые технологии



02 СОЗИДАНИЕ

Специалисты курорта создают персональные стратегии жизни для гостей, используя новые методологии, подходы и продукты



03 КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Курорт заботится о повышении уровня жизни Гостей, внедряя экологичный подход и заботу об окружающей среде



04 ИЗМЕНЕНИЯ

Главная задача сотрудников курорта — помогать гостям менять свое мышление, формировать новые ценности и качество жизни



05 КРАСОТА

Все действия сотрудников, окружающая среда и интерьеры соответствуют эстетическим принципам, «tone of voice» (характеру коммуникации), миссии и концепции курорта



На курорте мы сформировали **healthy среду**, погружаясь в которую, каждый гость меняет работу своего организма на качественном уровне и не только укрепляет иммунитет, приводя в баланс все органы и системы, но и имеет возможность с помощью достижений современной медицины максимизировать свой потенциал, проектировать собственное здоровье и управлять им.

Наш подход **персонализированной и превентивной медицины**, сегодня актуален как никогда и имеет практическое воплощение на курорте Первая Линия.



Подход Первой Линии — это баланс 7 составляющих стратегии здоровья



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ БУДУЩЕГО!

Будучи новаторами в медицине, внедряя в России подход 4P, мы по-новому обращаем внимание молодых, здоровых, активных людей на возможность за счёт современных достижений медицины — регулярной ранней диагностики и инновационных программ управлять своим здоровьем, возрастом и максимизировать потенциал своего организма.

Биохакинг и longevity — ключевые подходы, с помощью которых мы помогаем Лидерам будущего управлять своим здоровьем.

Первый в России курорт, который практически реализует подход 4P медицины и базируется на принципах prevent age

PREDICTION

Выявление
потенциальных
заболеваний

1

PREVENTION

Целенаправленное
предупреждение
заболеваний на основе
прогнозирования

2

PERSONALISATION

Отношение к человеку
как к уникальной единице

3

PARTICIPATION

Осознанность и
ответственность человека
за своё здоровье

4

НАПРАВЛЕНИЯ



ДИАГНОСТИКА

Сверхранняя и ранняя: на органном, клеточном, психосоматическом и молекулярно-генетическом уровнях.

- Лабораторная и инструментальная диагностика: изучение воздействия образа жизни на основе классических исследований работы органов и систем путем лабораторной и инструментальной диагностик.
- Объективная оценка состояния организма, выявление причин нарушения баланса с помощью инновационных методов диагностики: измерения оксидативного стресса, количества микроэлементов в клетках, изучение структуры тела посредством биоимпедансометрии.
- Проведение и интерпретация молекулярно-генетического тестирования, составление генетического паспорта и разработка стратегии омоложения и увеличения продолжительности жизни.

LONGEVITY | Управление здоровьем и возрастом — наше приоритетное направление, которое мы реализуем в исследованиях организма с использованием искусственного интеллекта, в инновационных методиках оздоровления, в персональных планах питания и в стратегии здоровья. Все это помогает Вам снижать биологический возраст и оставаться энергичным долгие годы.

ДИЕТОЛОГИЯ | Комплексная поддержка здорового образа жизни на основании индивидуальных рекомендаций по питанию и рационализации пищевых привычек.

КОСМЕТОЛОГИЯ | Инновационное отделение со всеми существующими на данный момент ключевыми методиками. Основная уникальность состоит в том, что специалисты-косметологи работают в тесной связи с докторами курорта и лабораториями, в том числе генетической и клеточной, что позволяет достигать комплексного омоложения и долгосрочных результатов.

ВЕЛНЕС | Разработка персональной стратегии здоровья с рекомендациями по питанию, сну, физической активности и приему нутриентов.

ИННОВАЦИОННОСТЬ И ЭКСПЕРТНОСТЬ

Здесь инновационные технологии медицины будущего объединены с менторским подходом в оздоровлении, чтобы каждый научился управлять здоровьем и возрастом

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Адресное исследование более 100 ключевых генов и их расшифровка консилиумом врачей.

Выявление предрасположенности к заболеваниям и изучение потенциала организма на генетическом уровне.

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ КОЖИ

Адресное исследование, на основании которого строится программа омоложения кожи лица и тела.

ТЕСТ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Персонализация рациона и выработка индивидуальной программы питания.

СОСТАВЛЕНИЕ ПАСПОРТА МИКРОБИОТЫ

Исследование микрофлоры кишечника с оценкой состояния иммунной системы.

ГЕНЕТИКА МИКРОБИОТЫ

Микробиом кишечника определяет здоровье человека, в том числе работу иммунитета, метаболизм, предрасположенность к различным заболеваниям. Научно доказано, что даже настроение человека и его ментальное благополучие зависит от состояния микробиоты.

Изучение микробиоты и кишечной проницаемости является важным компонентом восстановления организма

БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ

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

ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕКУЩЕГО ДИСБАЛАНСА ОРГАНИЗМА | Оценка гормонального и микроэлементного статусов.

ЭРГОСПИРОМЕТРИЯ | Инновационная диагностика, направленная на оценку функционального состояния организма, метаболического профиля, подбор подходящей физической нагрузки или программы реабилитации.

ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА

Оценка гормонов стресса, определение стадии стресса и резервов для его коррекции.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Инновационное исследование, которое позволит объективно оценить состояние Вашего организма и разработать персональную программу корректировки образа жизни. Это первый шаг к тому, чтобы жить дольше, чувствовать себя моложе и быть в гармонии с собой.

ИННОВАЦИОННОСТЬ И ЭКСПЕРТНОСТЬ

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ИНТЕРВАЛЬНО-ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

Инновационная процедура для тренировки работы клеток, направлена на замедление процессов клеточного старения, заключается в изменении уровня подачи кислорода в организм — от уменьшения до усиления, таким образом происходит тренировка клеток.

ГИДРО ENERGY СПЛИТ

Уникальная разработка Первой Линии, объединившая 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.

КРИОТЕРАПИЯ

Инновационная методика воздействия низких температур на организм. Оказывает омолаживающий эффект, активизирует иммунную и эндокринную системы, способствует снижению уровня адреналина, тем самым понижает стресс и насыщает организм эндорфинами, которые способствуют улучшению настроения.

ТЕРАПИЯ В ДЕТОКС КАПСУЛЕ

3 высокоэффективных метода детоксикации: плазменной, световой терапии и детоксикации с использованием технологии дальнего инфракрасного излучения.

КУРС ЭКСПРЕССИИ ГЕНОВ

Курсы инфузионной терапии, обладающие эпигенетической активностью. Разработаны таргетно для мужчин и женщин с высоким уровнем стресса, для активации систем детоксикации, активации внутренних резервов.

КСЕНОНОВАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Снятие стресса, пролонгированный восстанавливающий и расслабляющий эффект.

ОЗОНОТЕРАПИЯ

Уничтожение бактерий и вирусов. Нормализация работы антиоксидантной системы и улучшение метаболизма.

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Клеточное омоложение собственной плазмой крови.

РЕГЕНЕРАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ АУТОЛОГИЧНЫМИ КУЛЬТИВИРОВАННЫМИ ФИБРОБЛАСТАМИ

Омоложение кожи лица и тела с помощью высоких клеточных технологий.

АТОМАРНОЕ ВОДОРОДНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Водородотерапия на аппарате Suisonia — уникальная японская методика омоложения и поддержания здоровья при помощи атомарного водорода. Научно доказано, что водород защищает наш организм от негативного воздействия активных форм кислорода и предотвращает их разрушающее воздействие.

ИННОВАЦИОННОСТЬ И ЭКСПЕРТНОСТЬ

ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ТЕРАПИИ

- **Полный check-up**
- **Оценка гормонального и метаболического статуса,** витаминов и минералов, работы ЖКТ
- **Онкоскрининг**
- **Инструментальная диагностика** — УЗИ сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта
- **Оценка функциональных резервов организма**
- **Активация лимфодренажной системы** — подводный душ массаж, душ Шарко, прессотерапия

- **Коррекция фигуры:** криомоделирование, ультразвуковая кавитация, RF-лифтинг, LPG массаж
- **Инфузионная терапия**
- **Физиотерапия** (магнитотерапия, электростимуляция, лазерная терапия)
- **Оценка и коррекция мужского и женского здоровья**



ПРИВИЛЕГИИ КОМФОРТА

На **Первой Линии** мы сформировали среду, в которой все элементы работают на отдых и оздоровление.

Это нашло свое отражение и в оформлении номеров.



ПРИВИЛЕГИИ КОМФОРТА

ПРОЖИВАНИЕ УРОВНЯ 5*

Наши Гости проходят программы, располагаясь в **дизайнерских номерах** в стиле экоминимализм.

Создавая их интерьер, мы пытались максимально приблизиться к **природному окружению** — отсюда и панорамные террасы с потрясающими видами на залив, персональные лоджии, просторные комнаты, высокие потолки и натуральные экологичные материалы.

Все номера оборудованы процедурной комнатой и душевой кабиной с функцией хамам. В каждом корпусе находится пост медицинского ассистента. Это позволяет нам реализовать комплексный подход к оздоровлению и отдыху.



ПЕРВЫЙ КУРОРТ 5* В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ | *привилегии комфорта*

Стандарт

Современные небольшие номера без балкона базовой категории. Однокомнатные номера с высокими потолками или уникальные двухуровневые номера с гостиной на первом этаже и спальней на втором этаже. Ванная комната оснащена душевой кабиной с функцией хамама.



Комфорт

Универсальная базовая категория номеров. Все номера оснащены душевой кабиной с функцией хамам и террасой. Для прохождения процедур в каждом номере предусмотрена индивидуальная процедурная комната.



Делюкс

Улучшенные просторные номера. За счет панорамных окон с видом в сторону Финского залива в номерах всегда много света. Номера оснащены кондиционерами, душевой кабиной с функцией хамам и большой террасой. Возможно выбрать номер с 1-й или 2-я кроватями.



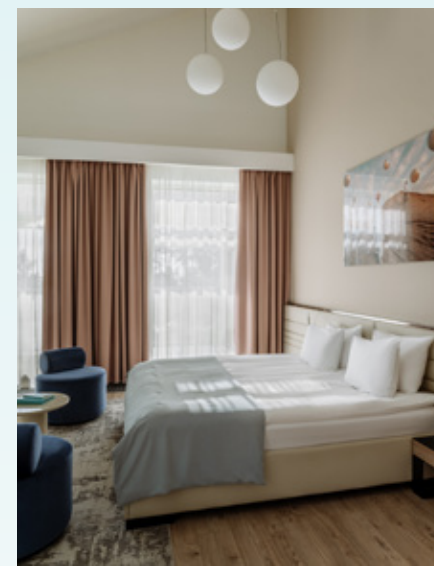
Премиум Сьюит

Эксклюзивные номера повышенной комфортности, которые включают в себя просторную гостиную с шикарной видовой террасой и спальню с комфортной двуспальной кроватью, либо гостиную и две отдельные спальни. Все номера этой категории оснащены индивидуальной климат-станцией и небольшой рабочей зоной.



Лофт

Улучшенные просторные однокомнатные номера с 5 метровыми потолками и двойным светом. Современный элегантный дизайн, панорамные окна, просторная видовая терраса с живописным видом создают условия для Вашего комфортного отдыха.



Люкс

Двух или трехкомнатные номера класса люкс с роскошными панорамными видами оформлены в фирменном стиле курорта, оснащены мебелью из натуральных экоматериалов, процедурными с инновационным массажным столом, уютной гостиной комнатой с небольшой рабочей зоной и спальней для комфортного сна.



РЕСТОРАН

ЕДА, КОТОРАЯ ВДОХНОВЛЯЕТ.
ЕДА КАК ВКЛАД В СЕБЯ

Погрузитесь вместе с нами в **мир здоровой гастрономии** через совместимость на трех уровнях: эмоциональном, символическом и эстетическом.

На **Первой Линии** Вы попробуете специальное меню, подобранное в соответствии с Вашей программой.

Концепция вкусной и здоровой пищи находит на курорте современное воплощение — лучшие ингредиенты, деликатная обработка, сохранение вкуса и пользы каждого продукта.

Мы используем продукты с низким содержанием лектинов, насыщенных жиров и быстрых углеводов, безглютеновые продукты, большое количество овощей и фруктов.



СПА

ОКУНИТЕСЬ В РАССЛАБЛЯЮЩИЙ ОТДЫХ

СПА-комплекс курорта — это место, где Вы сможете **восстановиться и почувствовать мощный прилив сил.**

Мы создали **комфортную аквазону** с бассейном, ванной-купелью и банным комплексом с финской сауной и турецким хамамом.

Для **углубления оздоровительного эффекта** мы дополнили СПА-комплекс кабинетами водолечения и коррекции фигуры — душ шарко, гидромассаж, кабинет талассотерапии.

Воду в бассейнах очищают современными кварцево-песчаными фильтрами в сочетании с ультрафиолетовым облучением и насыщением ионами серебра.



ЭКО-АПТЕКА

Запас здоровья и красоты

В эко-аптеке мы собрали инновационные лекарственные препараты и нутриенты.

Здесь Вы найдете фитопрепараты, органопрепараты, витамины и минералы натурального происхождения, плацентарные препараты, нутриенты и нутрицевтики, уникальные косметологические препараты.

Подбор монопрепаратов происходит индивидуально, на основе генетического исследования, с учетом особенностей обмена веществ и индивидуальной непереносимости.



ФИТНЕС БУДУЩЕГО

Парадигма фитнеса будущего строится на целостном отношении к здоровью и оздоровлению

Физическая активность — от ходьбы до высокоинтенсивных интервальных тренировок, способна оказывать значимое влияние на ментальное здоровье, через снижение стресса, повышение выработки «гормонов счастья», улучшение регуляции сна, обеспечения значимой деятельности, стимулирования социальных связей.



ЛАБОРАТОРИЯ КРАСОТЫ

Подчеркивая красоту

Внешняя привлекательность — важное условие хорошего настроения и отличного самочувствия.

В Лаборатории красоты легко преобразиться в режиме размеренного отдыха.

Стрижка, укладка, уходовые процедуры за волосами, различные виды маникюра и педикюра от профессиональной команды приятно дополняют внутренний процесс обновления.



ПРОГРАММЫ

ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И КРАСОТЕ

Специалисты курорта разработали уникальные комплексные программы разной продолжительности и интенсивности. Каждая программа составлена так, чтобы за максимально короткий срок наши Гости получали видимый результат.

Действие программ направлено на комплексное оздоровление, замедление процессов старения, обновление организма на клеточном уровне, восстановление после стресса и улучшение общего самочувствия.

Результатами станут видимый эстетический эффект и омоложение организма, коррекция фигуры, нормализация сна, улучшение сопротивляемости стрессу, снижение веса, улучшение мужского и женского здоровья, а также нивелирование рисков возникновения и развития заболеваний.



КАЖДАЯ ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- *специализированный check-up*
- *консилиум врачей*
- *разработку и реализацию персонального плана оздоровления*
- *медицинские и косметологические процедуры*
- *прием нутриентов*
- *трехразовое питание*
- *проживание*
- *посещение бальнеологического комплекса (СПА)*
- *ежедневное консультирование персональным врачом-ментором*
- *формирование «Паспорта здоровья»*

КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

3, 5, 7, 10, 14 и 21 день

МЫ СОЕДИНИЛИ ПРИРОДУ И
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ
СОЗДАНИЯ ОБРАЗА ЧЕЛОВЕКА БУДУЩЕГО

Клеточное Обновление — направление работы курорта, в котором мы соединили инновационные процедуры по оксигенации и кислородному насыщению организма с особым оздоровительным воздухом Финского залива.

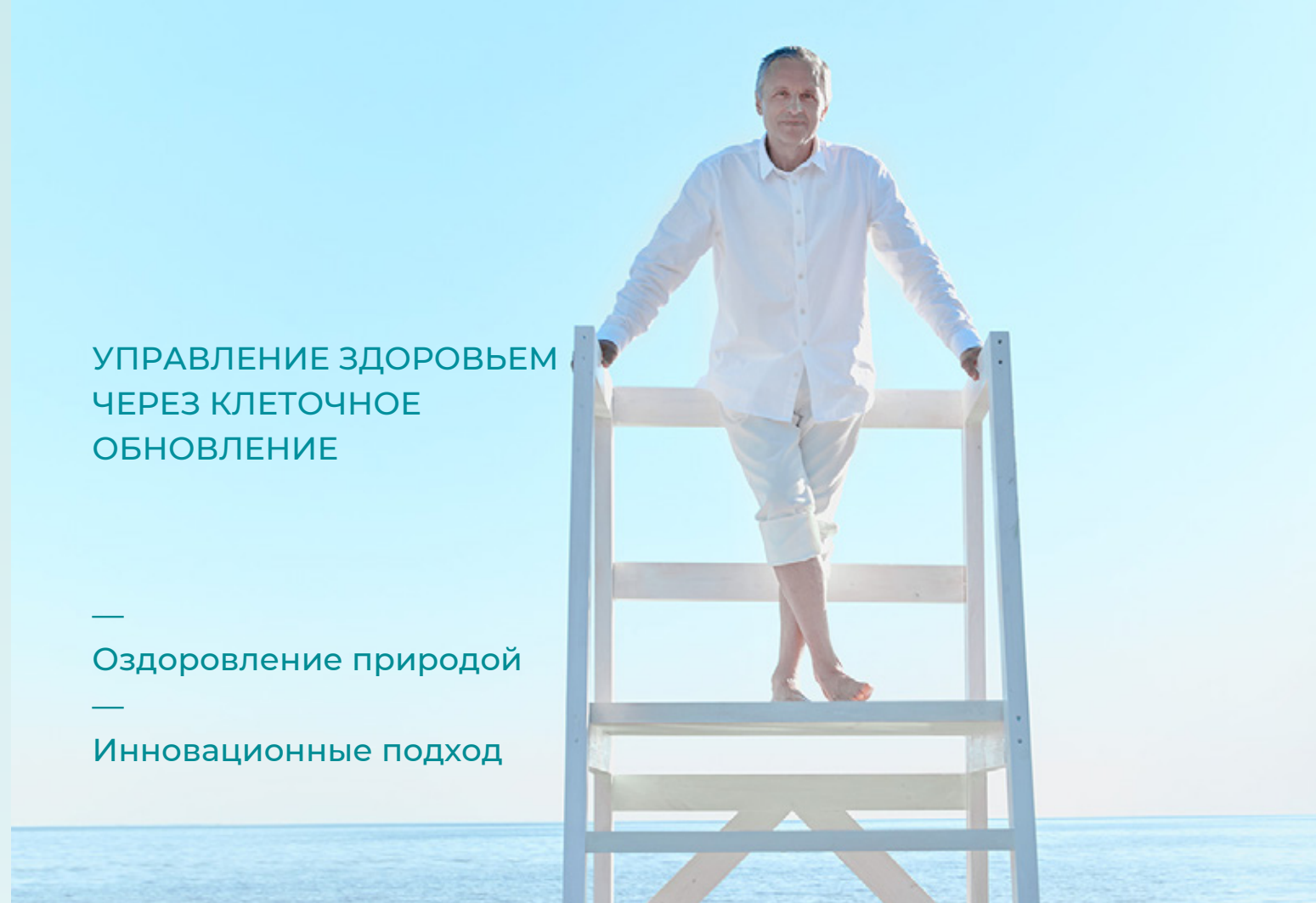
Это инновационная программа, которая позволит снизить Ваш биологический возраст. Вы перезапустите работу клеток и обновите организм с помощью интервально-гипоксических тренировок, сеансов в кислородной капсуле и клеточного детокса Heleo4.

УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ
ЧЕРЕЗ КЛЕТОЧНОЕ
ОБНОВЛЕНИЕ

—
Оздоровление природой
—
Инновационные подход

РЕЗУЛЬТАТЫ

- обновление и восстановление организма на клеточном уровне
- снижение биологического возраста
- замедление процессов клеточного старения
- ускорение обменных процессов, нормализация объемов жировой ткани
- снижение уровня стресса
- улучшение работы всех систем организма



БИОХАКИНГ

5, 7 и 10 дней

ЭКСПРЕСС-АКТИВАЦИЯ ВСЕХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА

ПЕРВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА БИОХАКИНГА, ПРАКТИЧЕСКИ РЕАЛИЗУЕМАЯ В РОССИИ

Вас ждет уникальный опыт по изучению себя, апгрейд всех органов и систем организма, полная трансформация отношения к здоровью и расширение возможностей организма для наслаждения жизнью и достижения своих целей.

Мы не просто делаем возможным предотвращение заболеваний, а работаем над персональным активным улучшением работы организма, максимизацией его потенциала путем полного изучения и анализа биоданных человека и проведения инновационной терапии.

ТРАНСФОРМАЦИЯ
ОРГАНИЗМА
И СТРАТЕГИЯ
ПО УЛУЧШЕНИЮ
ЕГО РАБОТЫ

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *глубокое изучение состояния здоровья*
- *качественное улучшение работы организма*
- *максимизация потенциала организма и повышение выносливости*
- *мощный прилив сил и восстановление физического и ментального благополучия*
- *управление здоровьем и возрастом*
- *полная трансформация отношения к своему здоровью*
- *формирование персональной стратегии здоровья*

АБСОЛЮТНЫЙ ДЕТОКС

5, 7 и 10 дней

КОМПЛЕКСНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА
ПОЗВОЛИТ ЭФФЕКТИВНО СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ
ВЕС, СОВЕРШИТЬ «ПЕРЕЗАГРУЗКУ» ОРГАНИЗМА
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Программа поможет перейти на качественно новый уровень здоровья. В основе курса — уникальная методика неспецифической детоксикации, которая обновляет организм путем перезапуска системы вывода токсинов.

Глубинная диагностика (исследование метаболических нарушений), очищение организма на клеточном уровне и процедуры для внешнего преображения (пилинги, детокс-питание, СПА-процедуры) оказывают комплексное воздействие и запускают механизмы саморегуляции и регенерации организма.



РЕЗУЛЬТАТЫ

- Целостная диагностика состояния организма
- Снижение веса
- Омоложение
- Улучшение самочувствия
- Возвращение тонуса и жизненных сил
- Глубокое очищение организма
- Внешнее преображение
- Улучшение работы всех систем организма
- Формирование персональной стратегии здоровья

Инновационный prevent age курорт Первая Линия. Health Care Resort

ЕВРОПЕЙСКИЙ ДЕТОКС

3, 5, 7 и 10 дней

ПЕРВАЯ В РОССИИ ПРОГРАММА С ЕВРОПЕЙСКИМ ПОДХОДОМ К ОЧИЩЕНИЮ И РЕГЕНЕРАЦИИ ОРГАНИЗМА

Высоко интенсивная 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 программу включено воздействие через лимфоочистение, солевые обертывания и массажи, водолечение, активация иммунной системы посредством озонотерапии, очищение печени.



РЕЗУЛЬТАТЫ

- *Снижение веса*
- *Омоложение*
- *Улучшение самочувствия*
- *Возвращение тонуса и жизненных сил*
- *Очищение организма*
- *Внешнее преображение*
- *Улучшение работы всех систем организма*
- *Формирование персональной стратегии здоровья*

ВЕЛНЕС

1 – 14 дней

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.



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:
качественный
восстанавливающий
отдых и расслабление

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *Повышение жизненного тонуса*
- *Снижение уровня стресса и усталости*
- *Улучшение метаболизма*
- *Внешнее преображение*
- *Восстановление баланса сил*
- *Формирование персональной стратегии здоровья*

ДЕ-СТРЕСС

5, 7, 10 и 14 дней

ПРОГРАММА ПОЗВОЛИТ НЕ ПРОСТО
НИВЕЛИРОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА, НО И
ПРЕДОТВРАТИТЬ ЕГО ПОЯВЛЕНИЕ В ДАЛЬНЕЙШЕМ

*Восстановите эмоциональный баланс и
силы за счет инновационной терапии*

В программе Де-стресс мы соединили основные компоненты воздействия на хроническую усталость: воздействие на клеточном уровне благодаря атомарному водородному омоложению и внутривенной светотерапии, воздействие на тело с помощью водолечения, массажей, воздействие на мозг с помощью биоакустической коррекции мозга и магнитной терапии.



РЕЗУЛЬТАТЫ

- Целостная диагностика состояния организма
- Восстановление организма на клеточном уровне
- Избавление от хронической усталости и последствий стресса
- Расслабление на уровне тела и разума
- Нормализация режима сна и питания
- Мощный прилив сил и восстановление физического и ментального благополучия
- Компенсация истощения нервной системы
- Восстановление баланса сил и ресурсов
- Формирование персональной стратегии здоровья

Инновационный prevent age курорт Первая Линия. Health Care Resort

WELL-BEING DAY

1 день

ИНВЕСТИРУЙТЕ 8 ЧАСОВ В СВОЁ
ЗДОРОВЬЕ И УДОВОЛЬСТВИЕ

*Окунитесь в велнес среду, сделайте передышку,
проведя well-being день на берегу Финского залива*

Программа идеально подойдет Вам, если Вы ведете активную профессиональную и социальную жизнь, но нуждаетесь в отдыхе на природе и восстановлении сил.

Посещение термального комплекса, обед в ресторане авторской кухни, СПА-ритуалы и массаж тела вернут Вам Ваши силы, наполнят энергией и снимут эмоциональное напряжение.



РЕЗУЛЬТАТЫ

- *восстановление жизненных сил и энергии*
 - *снятие эмоционального напряжения*
-

PREVENT AGE SCIENCE

365 дней глубокого изучения организма

PREVENT AGE SCIENCE — ЭТО ЦЕЛОСТНЫЙ
ГОДОВОЙ ЦИКЛ ПОДДЕРЖАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Персонализированный годовой план оздоровления включает в себя регулярный Check-up, инновационную терапию, постоянную поддержку мультидисциплинарной командой врачей и позволяет сформировать стратегию здоровья по всем векторам на десятилетия вперед.

Прохождение программы Prevent Age Science позволит Вам сделать вклад не только в свое активное долголетие. Результаты программы станут частью научного исследования Первой Линии. Его цель — определить, как велнес влияет на человека, на его качество жизни, основные показатели и маркеры здоровья, биологический возраст. Исследование обогатит знание людей о том, что влияет на их самочувствие и долголетие, а нам позволит найти новые методики и пути улучшения здоровья.



ФОРМИРОВАНИЕ
ДОЛГОСРОЧНОЙ
СТРАТЕГИИ ЗДОРОВЬЯ
И МОЛОДОСТИ

ЭТАПЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 5 или 7 дней | *проведение комплексной диагностики и терапии*
- ОНЛАЙН-МЕНТОРИНГ | *дистанционная поддержка Гостя командой врачей Первой Линии в течение 5-ти месяцев*
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 дня | *повторные диагностика и терапия с анализом динамики показателей состояния здоровья через 6 месяцев после первого визита на курорт*
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 дня | *повторные диагностика и терапия с анализом динамики показателей состояния здоровья и формированием долгосрочной стратегии здоровья через 13 месяцев после первого визита на курорт*

Инновационный prevent age курорт Первая Линия. Health Care Resort

ИННОВАЦИОННЫЙ CHECK-UP

3 дня

ГЛУБОКИЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗМА НА ГЕНЕТИЧЕСКОМ, МОЛЕКУЛЯРНОМ И КЛЕТОЧНОМ УРОВНЯХ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВЫЯВИТЬ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ И МИКРОЭЛЕМЕНТНЫЕ ДЕФИЦИТЫ

Во время программы мы проводим комплексное исследование Вашего организма, изучаем более 90 показателей здоровья.

Анализируя результаты, врачи-менторы целостно оценивают состояние организма на генетическом, молекулярном и клеточном уровнях. И не только с целью убедиться в отсутствии заболеваний, но и для понимания того, какие есть резервы у организма, для составления плана управления здоровьем. Мы изучаем биохимические показатели, формируем генетический паспорт, генетическое исследование микробиома, оцениваем гормональный и микроэлементный статусы, риски развития заболеваний. Помимо лабораторной диагностики, проводим обширную инструментальную — УЗИ, эндоскопические исследования, МРТ и КТ.



ЦЕЛОСТНАЯ
ОЦЕНКА
ЗДОРОВЬЯ
ЗА 3 ДНЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Комплексная оценка состояния организма
- Продление активного и благополучного долголетия
- Выявление предрасположенностей к заболеваниям
- Стратегия управления здоровьем с персональными рекомендациями по терапии, питанию, физическим нагрузкам, восполнению дефицитов и индивидуальным способам релаксации

Инновационный prevent age курорт Первая Линия. Health

АКТИВАЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА

5, 7 и 10 дней

СТАНЬТЕ ЛИДЕРОМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Это целостный подход не только к активации метаболизма, снижению массы тела и вовлечению в заботу о своем будущем, но и воздействие на организм на внутриклеточном уровне за счет «закаливания» митохондрий.



РЕЗУЛЬТАТЫ

- Комплексная оценка состояния организма
 - Выявление предрасположенностей к заболеваниям
 - Активация метаболизма на клеточном и митохондриальном уровне
 - Снижение веса
 - Укрепление здоровья суставов и мышц
 - Снижение уровня стресса и улучшение качества сна
 - Профилактика возникновения нарушений обмена веществ
 - Улучшение работы всех органов и систем органов
 - Повышение переносимости физических нагрузок
 - Снижение биологического возраста
 - Продление активного и благополучного долголетия
-

Инновационный prevent age курорт Первая Линия. Health Care Resort

ОТДЫХ ДЛЯ ПЕРВЫХ

1–7 дней

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ
НЕОБХОДИМО ПОВЫСИТЬ ЖИЗНЕННЫЙ
ТОНУС, СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ УСТАЛОСТИ И
НАПОЛНИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Природа Финского залива, питание в ресторане авторской кухни и здоровый сон позволят Вашему организму восполнить баланс сил, отдохнуть и полностью перезагрузиться. А посещение бальнеологических и СПА процедур расслабят мышцы и снимут напряжение.

Вас ждет уникальный опыт, позволяющий в корне изменить самочувствие и сформировать здоровый образ жизни как полезную привычку.



ПРОВЕДИТЕ ВРЕМЯ
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ
И СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *Снижение эмоционального напряжения и стресса*
- *Нормализация режима сна и питания*
- *Восстановление энергии и жизненной силы*
- *Перезагрузка и улучшение самочувствия*

Инновационный prevent age курорт Первая Линия. Health Care Resort

ЗДОРОВЫЙ СОН

5, 7, 10, 14 дней

ПЕРВАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ПО УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА СНА, ОСНОВАННАЯ
НА НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Мы разработали программу для тех, кто хочет
улучшить качество сна и делать его более ресурсным.

Выявите причины нарушения сна и сформируйте
стратегию по их устранению на Первой Линии.

ПРОСЫПАЙТЕСЬ
ОБНОВЛЕННЫМИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Улучшение качества сна
 - Формирование режима сна и бодрствования
 - Выявление нарушений сна, их причин и формирование стратегии их устранения
 - Улучшение общего самочувствия
 - Снижение уровня стресса и усталости
-

ЗДОРОВЬЕ ЛИДЕРА

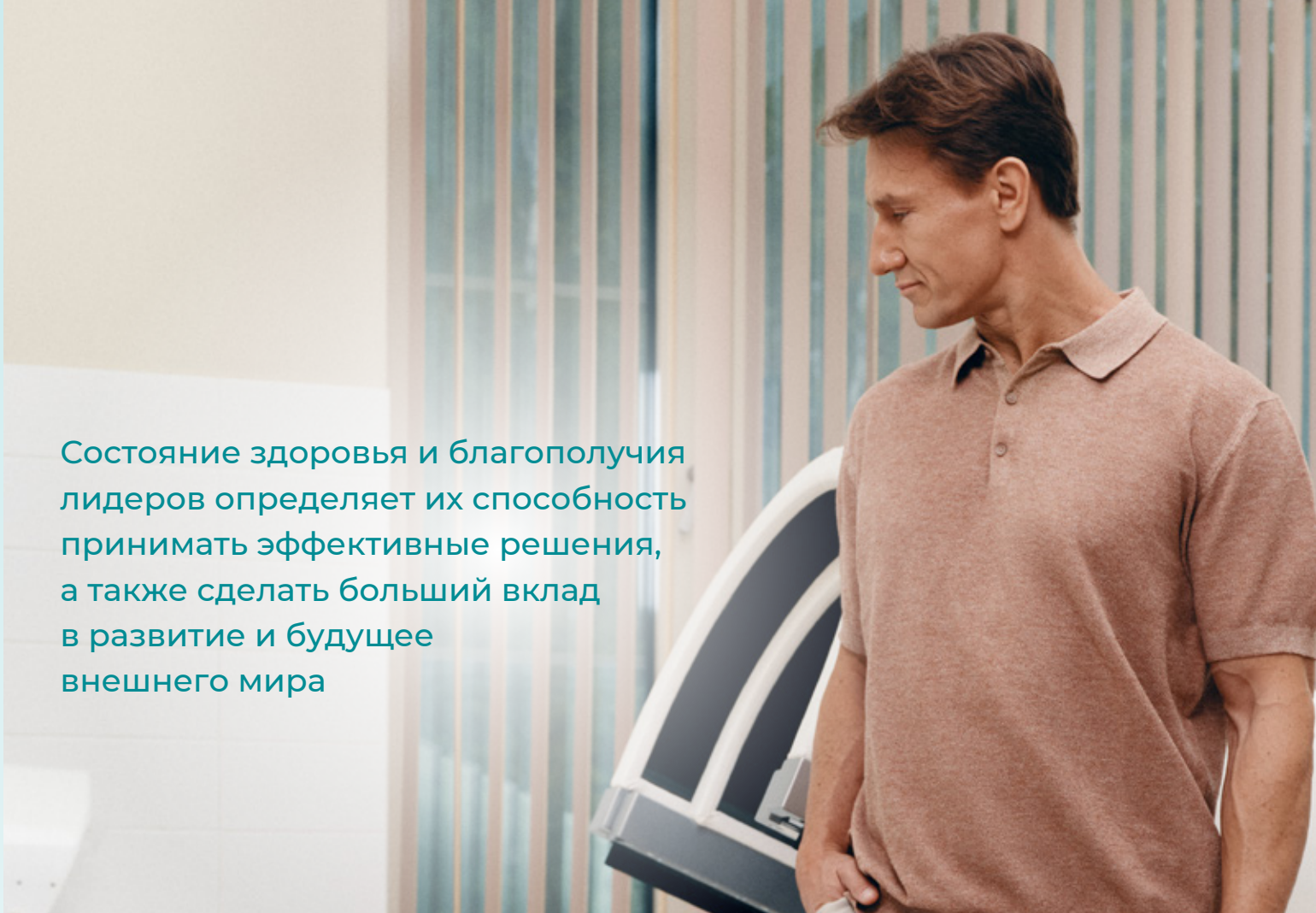
персонализированная программа

6 месяцев

ПРОГРАММА ЯВЛЯЕТСЯ ВОПЛОЩЕНИЕМ
ЦЕЛОСТНОГО ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА
К ЗДОРОВЬЮ, ОСНОВАННОГО НА МЕДИЦИНСКОЙ
КОНЦЕПЦИИ 4Р МЕДИЦИНЫ

ЗДОРОВЬЕ ЛИДЕРА — это полностью персонализированная программа, которая начинается с индивидуального сопровождения и партнерского планирования программы с врачом-ментором еще до приезда на курорт.

С врачом-ментором в соответствии с вашим запросом, а также медицинскими показаниями и противопоказаниями будет разработана персонифицированная программа оздоровления, которая включает диагностический и терапевтический блоки, комплекс мультисенсорного воздействия, физической активности, необходимых консультаций специалистов, а также план питания и посещение СПА-комплекса.



Состояние здоровья и благополучия лидеров определяет их способность принимать эффективные решения, а также сделать большой вклад в развитие и будущее внешнего мира

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *формирование стратегии управления здоровьем Лидера*
- *максимальная реализация существующего медицинского запроса Гостя, максимизация внутреннего ресурса и инвестиция в свой основной капитал — здоровье*



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МОДУЛИ

Разработаны врачами курорта Первая Линия для достижения максимального оздоровительного результата

Вы проходите модуль одновременно с основной программой, таким образом экономите самый ценный ресурс — время!
Модуль не включает в себя проживание и питание, поэтому его можно пройти только вместе с основной программой курорта.

модуль

ЛАБОРАТОРНЫЙ ЧЕК-UP ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

1 день

ОЦЕНКА ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ НА 360°

Глубокий анализ организма на генетическом, молекулярном и клеточном уровнях, выявление предрасположенностей к заболеваниям и микроэлементных дефицитов.

Диагностический профиль, включающий 50 лабораторных показателей, комплексную функциональную диагностику, персонифицированные рекомендации врача-ментора по результатам проведенных исследований.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *по результатам Check-up врачи-менторы Первой Линии составят персонализированную стратегию здоровья и помогут заложить систему поддержания такого образа жизни, при котором Вы будет прекрасно выглядеть и чувствовать себя долгие годы.*
-

Инновационный prevent age курорт Первая Линия. Health Care Resort

модуль

КОМПЛЕКСНЫЙ ЧЕКС-UP ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

1 день

ОЦЕНКА ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ НА 360°

Глубокий анализ организма на генетическом, молекулярном и клеточном уровнях, выявление предрасположенностей к заболеваниям и микроэлементных дефицитов.

Диагностический профиль, включающий 50 лабораторных показателей, комплексную функциональную и ультразвуковую диагностику, персонифицированные рекомендации врача-ментора по результатам проведенных исследований.



РЕЗУЛЬТАТЫ

- по результатам Check-up врачи-менторы Первой Линии составят персонализированную стратегию здоровья и помогут заложить систему поддержания такого образа жизни, при котором Вы будете прекрасно выглядеть и чувствовать себя долгие годы.

модуль

КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

3 и 5 дней

УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ ЧЕРЕЗ КЛЕТОЧНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Клеточное Обновление — направление работы курорта, в котором мы соединили инновационные процедуры по оксигенации и кислородному насыщению организма с особым оздоровительным воздухом Финского залива.

В составе модуля оздоровления инновационные процедуры, которые позволят снизить Ваш биологический возраст. Вы перезапустите работу клеток и обновите организм с помощью интервально-гипоксических тренировок, сеансов в кислородной капсуле и клеточного детокса Heleo4.



РЕЗУЛЬТАТЫ

- омоложение и восстановление организма на клеточном уровне
- уменьшение биологического возраста
- профилактика преждевременного старения
- нормализация эмоционального фона
- улучшение сна и памяти
- активация антиоксидантной системы
- улучшение работы всех систем организма
- повышение активности иммунной системы
- возвращение энергичности и жизненных сил

модуль

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

3 и 5 дней

СОХРАНИТЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ, СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ЖЕНСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

Комплекс помогает выявить возможные заболевания и построить индивидуальный план процедур для подготовки к зачатию ребенка или для восстановления после беременности.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *повышение качества сексуальной жизни*
 - *сохранение женской привлекательности*
 - *подготовка к рождению ребенка*
-



модуль

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

3 и 5 дней

ВЫХОД НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ МУЖСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Детальная диагностика поможет выявить зоны риска в будущем, а в настоящем — проработать мужские функции на уникальных аппаратах, укрепляющих мужскую силу. Врач составит персональный план физической нагрузки, питания, а также восстановительных процедур, включающих водолечение, СПА, массажи для достижения баланса вашего потенциала.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *новый уровень качества сексуальной жизни*
 - *увеличение мужской активности*
 - *повышение уверенности в своих внутренних резервах и возможностях*
 - *подготовка к зачатию ребенка*
-



модуль

ИМПУЛЬС КРАСОТЫ

3 и 5 дней

БЫСТРОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ВНЕШНЕЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Специалисты отделения косметологии работают в тесной связи с другими специалистами и лабораториями (в том числе генетической и клеточной)

Процедуры подбираются комплексно и решают не только задачу улучшения внешних данных, а, в первую очередь, коррекции процессов в организме, влияющих на эстетику и улучшение состояния всего организма.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- быстрый и видимый эффект внешнего преображения, который сохранится надолго
-



модуль

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

3 и 5 дней

МОДУЛЬ НАПРАВЛЕН НА ПОВЫШЕНИЕ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, ПУТЕМ ЕСТЕСТВЕННОЙ
И БЕЗМЕДИКАМЕНТОЗНОЙ КОРРЕКЦИИ
ВЕСА И КОНТУРА ТЕЛА

Он разработан специально для тех, кто хочет быстро, эффективно и надолго сбросить лишний вес и привести тело в форму. Все процедуры проводятся высококлассными специалистами на инновационном оборудовании.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *снижение веса*
 - *внешнее преображение*
-



модуль

ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК

1 день

Изучение микробиоты и кишечной проницаемости является важным компонентом восстановления организма

Микробиом кишечника определяет здоровье человека, в том числе работу иммунитета, метаболизм, предрасположенность к различным заболеваниям. Научно доказано, что даже настроение человека и его ментальное благополучие зависит от состояния микробиоты.

В модуле Здоровый кишечник мы объединили генетическое изучение микробиоты и исследование самого кишечного барьера для комплексной оценки состояния микробно-тканевого комплекса. Именно такой инновационный подход способен влиять на физическое и эмоциональное здоровье человека.



РЕЗУЛЬТАТЫ

- по результатам исследований, входящим в состав модуля, будет разработана индивидуальная стратегия здоровья;
- формирование индивидуальных рекомендаций по питанию
- планирование терапевтических воздействий, включая назначение пробиотиков и препаратов для коррекции кишечной проницаемости

модуль

BODY BALANCE

3 и 5 дней

Модуль Body Balance поможет подобрать для Вас комфортный вид физических нагрузок и сформировать активный образ жизни как полезную привычку



модуль

ЗДОРОВЫЙ СОН

3, 5 и 7 дней

Обратив внимание на качество своего сна, Вы откроете новые возможности своего организма

Модуль Здоровый Сон поможет Вам настроить биологические часы, снизить уровень стресса и увеличить уверенность в качестве Вашего сна.

Мы объединили инновационную терапию и ритуалы отхода ко сну для того, чтобы Вы смогли нормализовать процессы засыпания и поддержания сна, улучшить общее самочувствие.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *качественный, восстанавливающий сон*
 - *общее оздоровление*
-



модуль

БИОХАКИНГ

3 дня

Модуль биохакинг позволит попробовать на себе велнес-процедуры курорта и максимизировать потенциал вашего организма

Мы соединили инновационные процедуры курорта, чтобы Вы узнали больше о состоянии своего здоровья и научились управлять им.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *восстановление и обновление организма*
 - *перезагрузка систем организма*
-



модуль

МЕНТАЛЬНЫЙ ВЕЛНЕС

3 дня

*Модуль быстрого восстановления для принятия
верных решений и входа в ресурсное состояние*

РЕЗУЛЬТАТЫ

- *восстановление организма на клеточном уровне*
 - *снижение стресса*
 - *нормализация эмоционального фона*
 - *возвращение энергичности и жизненных сил*
 - *восстановление резервов устойчивости к стрессу*
 - *улучшение сна и памяти*
 - *снятие мышечных зажимов*
-



модуль

ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

express / well

Результат модуля — **индивидуальный план питания**, составленный врачом эндокринологом-диетологом, после анализа фактического рациона и результатов лабораторных исследований.

Модуль разработан специально для желающих начать вкусно, разнообразно и сбалансированно питаться, чувствовать себя легко, не допустить развитие возраст-ассоциированных заболеваний. Вы скорректируете дефициты макро- и микроэлементов, имеющие пищевые непереносимости и хронические заболевания.



оздоровительный модуль

120+ АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ. ТЕРАПИЯ

3 дня

Новый оздоровительный модуль, созданный специально для Гостей, стремящихся сохранить на высоком уровне **физическое и ментальное благополучие в долгосрочной перспективе**. Снизить биологический возраст и увеличить продолжительность активной, энергичной и гармоничной жизни, качественно отдохнуть.

Основная ценность модуля заключается в объединении оздоровительных методик, направленных на всестороннее **восстановление и омоложение организма**.



диагностически-консультативный модуль

120+ АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

1 день

Это полноценная диагностика и индивидуальные рекомендации для поддержания высокого качества жизни на протяжении многих лет. Модуль включает в себя инструментальную и лабораторную диагностику, которая позволяет:

- определить текущее состояние здоровья и биологический возраст Гостя
- выявить и предупредить возрастные изменения: сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и другие метаболические состояния, остеопороз, онкологические заболевания
- оценить функционирование основных систем организма
- выявить и устранить факторы, снижающие качество жизни



На индивидуальной консультации с врачом-ментором Вы получите персонализированный план превенции и лечения для улучшения качества жизни и продления активного долголетия.

Мы особенно рекомендуем этот модуль нашим Гостям старше 60 лет, которые хотят оставаться активными и здоровыми долгие годы.

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ДОВЕРИЕ

Команда инновационного prevent age курорта объединяет ведущих специалистов в сфере медицины и сервиса

Специалисты **Первой Линии** рассматривают организм человека как целостную систему и помогают не только снять симптомы (усталость, лишний вес, плохое самочувствие и преждевременное старение), но устранить причину таких состояний. Мы обучили медицинский состав курорта новому для российской медицины подходу в работе с Гостем: врач общается с человеком не директивно, а партнерски, вовлекая в осознанную заботу о себе.

Менторский подход — эффективный способ, который позволяет побудить Вас начать изменения своего здоровья. Через набор специальных инструментов врач-ментор помогает человеку выяснить, что для него ценно в здоровье. И дальше реализовать это с помощью Вашей персональной стратегии управления здоровьем.

«Врачи как менторы» — авторская программа Первой Линии, созданная по международным принципам коучинга и мотивационного консультирования.



ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ДОВЕРИЕ

На курорте представлены 17 специализаций врачей, среди них:

- Гастроэнтерология
- Дерматовенерология
- Диетология
- Кардиология
- Косметология
- Лечебная физкультура и спортивная медицина
- Неврология
- Рефлексотерапия
- Терапия
- Ультразвуковая диагностика
- Урология
- Физиотерапия
- Функциональная диагностика
- Эндокринология
- Сексология
- Сомнология

У нас работают доктора и кандидаты наук. Ежедневно мы проводим для гостей курорта лекции от врачей-менторов о превентивной медицине, диетологии, ментальном благополучии и инновационной диагностики.



НАГРАДЫ КУРОРТА

- 2024 г.

World Luxury Spa Awards 2024

«Best Detox Program NORTHERN EUROPE, Luxury Medical Spa NORTHERN EUROPE»
- World Luxury Hotel Awards 2024

«Luxury Wellbeing Retreat NORTHERN EUROPE, Luxury Wellness Retreat NORTHERN EUROPE, Luxury Wellness Resort Russia»
- 2023 г.

Travel Time Awards

«Лучший медицинский курорт»
- RE. AWARDS 2023

«Лучший wellness курорт России»
- Премия Woman Who Matters 2023

«Инициативы, популяризирующие здоровый образ жизни»
- 2022 г.

Премия LIVE ORGANIC AWARDS 2022

«Здоровье будущего»
- Международная премия World Luxury Hotel Awards

«Luxury Wellness Retreat»
- 2021 г.

LIVE ORGANIC AWARDS 2021

«Лучший well-being отель 2021»
- Национальная Гостиничная Премия

«Лучшая концепция здорового образа жизни»

- 2020 г.

Национальная Гостиничная Премия

«Лучшая концепция здорового образа жизни»
- Международная премия World Luxury Hotel Awards

«Luxury Wellness Retreat»
- Премия LIVE ORGANIC AWARDS 2020

«Лучший well-being отель» в России
- Премия Woman Who Matters

«Здоровье и медицина»
- 2019 г.

Национальная премия Лидер отрасли

«Лучшая инновационная клиника»
- Премия Time Out Beauty Awards

«Luxury Wellness», «Лучший Beauty проект. Курортный район»
- Независимая премия ZAGOROD BEST

«Лучший инновационный курорт»
- Международная премия CX WORLD AWARDS

«Лучший клиентский опыт в B2C»
- 2018 г.

ADD Awards 2018 «HoReCa»



РАСПОЛОЖЕНИЕ

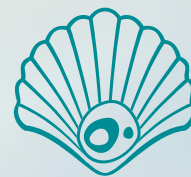
В ОКРУЖЕНИИ ЖИВОПИСНОЙ РОСКОШИ

Курорт **Первая Линия. Health Care Resort** расположен в Курортном районе у побережья Финского залива в 40 км от города, на границе заповедной зоны «Комаровский берег». Курортный район — историческое место, где на рубеже 19 и 20 веков закладывались новые традиции курортного отдыха и оздоровления в северных широтах.

В вашем распоряжении 4,5 гектара территории вдоль побережья Финского залива. Это уникальная природная зона со своим микроклиматом.

Для любителей дальних прогулок от территории **Первой Линии** берет свой разбег самая длинная в городе велосипедная дорожка, протянувшаяся на несколько десятков километров вдоль сосновых лесов побережья.





ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

ВЫ МЕНЯЕТЕ МИР, МЫ МЕНЯЕМ ВАС

Санкт-Петербург, Комарово,
Приморское шоссе, 502 А | +7 (812) 425 38 78

hcresort.ru