



### **Здоровый процесс возрастных изменений для женщин.**

Длительность — 7 дней

Оптимизировать здоровье, замедляя процесс старения организма, чтобы не просто увеличить продолжительность жизни, но и улучшить ее качество и повысить жизненную энергию. Определить признаки биологического возраста и разницу с хронологическим возрастом, а также факторы, отрицательно влияющие на качество жизни, в различных аспектах, таких как образ жизни, питание, окружающая среда, генетика и другие. С помощью сочетания методов натуральной терапии, восточной медицины, питания и последних достижений медицины как в области диагностики, так и лечения, уменьшить эффект и симптомы старения мужского организма. Освоить новые навыки здорового питания, которые обеспечат оптимальное состояние здоровья и хорошее самочувствие.

#### **Рекомендуется**

\*Людям, которые хотят улучшить свой внешний вид и поднять жизненный тонус.

\*Людям, у которых в силу генетических факторов, вредных привычек или патологических процессов биологический возраст превышает хронологический, и которые хотят замедлить ход биологических часов с помощью глобального подхода.

\*Тем, кто начинает ощущать появление определенных проблем со здоровьем, вызванных естественным процессом старения, и которые хотят получить знания и освоить методики, а также принципы питания и приема биологически активных добавок, позволяющие замедлить процесс.

## Методология

- Для того, чтобы взять под контроль процесс и постараться повернуть вспять ход биологического нарушения, назначаются медицинские консультации со специалистами в таких областях, как генетика и противовозрастная медицина, эстетика, регенеративная медицина, когнитивная стимуляция, ревитализационная медицина, энергетическое здоровье и другими. Помимо того, назначается прием специфических биологически активных добавок.
- Определение биологического возраста, уровня оксидативного стресса, а также других параметров с помощью различных клинических анализов и диагностических исследований.
- Персонализированный план питания и плана здоровья.
- Комплексы физических упражнений с персональным тренером и сеансы дисциплин для тела и разума.
- Натуротерапия и лечение с помощью медицинских и технологичных процедур.
- Рекомендации относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых навыков.

## Программа на 7 дней включает:

### КЛИНИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ

Составление биологического профиля Healthy Ageing (Здоровый возрастной процесс): полный персонализированный анализ, включающий 88 ключевых параметров, которые позволяют понять процессы преждевременного старения. В обследование также входят развернутый гематологический анализ, биохимия, ревматоидные и гормональные факторы, исследование признаков дефицита, иммунологических показателей и риска возникновения сосудистых осложнений.

Oxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма

Анализ на дисбиоз кишечника

### БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

Курс одной из биологически активных добавок по предписанию врача, сред них — ImmunAge (экстракт из ферментированной папайи FPP для профилактики оксидативного стресса и укрепления иммунной системы) либо курс препарата NADH для повышения энергии и клеточной регенерации, либо антивозрастную добавку в соответствии с индивидуальными показаниями

Курс витаминной добавки SHA Younger Skin

Курс витаминной добавки Berberina Gold

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОБЫ

Спирометрия

Электрокардиограмма

Ортопантомография

Обследование сна (диагностика с помощью полисомнографа)

Измерение длины теломеров

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии

План питания, адаптированный в соответствии с вашими показаниями

Натуральные терапевтические напитки по предписанию

Контрольные консультации по вопросам питания во время пребывания

Персонализированный план здоровья

Книга «Рецепты SHA для того, чтобы жить дольше и лучше» или одна из разновидностей чая из нашей SHA Tea Collection

## МЕДИЦИНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Заполнение медицинской карты и медосмотр

Начальная и заключительная консультация со специалистом в медицине здорового старения и генетике

Нейрокогнитивная диагностика

Консультация у специалиста в области регенеративной медицины

Консультация у специалиста в области ревитализационной медицины

Консультация кардиолога

Консультация со специалистом в области эстетической медицины с применением высокотехнологичных методов диагностики

Оценка состояния здоровья волос

Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии

## НАТУРОТЕРАПИЯ

Диагностика по методам традиционной китайской медицины, а также сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или тепловой электромагнитной лампы (по назначению)

Процедура традиционной китайской медицины, по назначению

Сеанс гидроклонолтерапии

Консультация на предмет энергетического здоровья и составление схемы электромагнитных полей

Сеанс процедуры Инфракрасное тепло и баланс биоэнергетического поля

## МЕДИЦИНСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Сеанс внутривенной озонотерапии (аутогемотерапии)

Сеанс небулайзерной детокс-терапии для легких

Сеанс процедуры для биостимуляции Four seasons

Мезотерапия лица с защитой клеточного ДНК

Комплексная чистка зубов

Human Tescar — физиотерапевтическая процедура на базе высокой технологии

Внутривенный детокс для печени

Внутрикишечная озонотерапия

Сеанс биологической обратной связи, БОС

## ВЕЛНЕС

Сеанс традиционного массажа или восточной терапии, в соответствии с вашими показаниями: глубокий массаж тканей, массаж для головы и шеи, расслабляющий массаж или шиацу

Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с индивидуальными показаниями: Indiba для тела, Isoone, LPG или электрический лимфатический дренаж

Водная процедура или сеанс гидротерапии в соответствии с вашими показаниями: подводный массаж, гидроэнергетическое детокс- восстановление, ватсу или массаж для головы и шеи в воде

Уход за лицом Foaming Enzyme Уход за лицом Ageless Youth

Isoone для лица

Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битемические души, ледяной фонтан, джет-лежаки)

## ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ТЕЛА И РАЗУМА

Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно индивидуальным показаниям: йога, медитация, майндфулнес или пранаяма

## ФИТНЕС

Оценочная консультация с персональным тренером

Персональная тренировка, которая может представлять собой одно из следующих занятий в зависимости от показаний: стретчинг, кинезис, боди тон, акваджим, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HITT) или пилатес на мате

## АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Бесплатный доступ к групповым занятиям: лекции, уроки йоги или пилатес, стретчинг, прогулки и уроки здоровой кухни, помимо других

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

Консультация гинеколога

Гинекологическое ультразвуковое исследование

Цитология

Ультразвуковая денситометрия

Сеанс с экспертом в хорошем женском самочувствии и управлении эмоциями

Сеанс физиотерапевтической реабилитационной процедуры для укрепления области малого таза

Упражнения для спины

Гимнастика для лица

Процедура по уходу за волосами SHA

Сеанс остеопатии —

Обертывание для тела | Well Ageing —

Процедура для тела Firm & Tight

Стоимость программы Здоровый процесс возрастных изменений для женщин - 7.500 €