

Велнес Клиника
Кастрокаро Терме



Современное общество –
это общество, которое знает как объединить
здоровье и велнес в целях лучшего будущего

Лючия Маньяни

ЛОНГ ЛАЙФ ФОРМУЛА



Здоровье – это не
отсутствие болезни как
таковой или физических
недостатков, а состояние
полного физического,
душевного и социального
благополучия

Устав ВОЗ, 1948

Консолидированный опыт GVM Care&Research и признанные термальные традиции

GVM Care&Research

GVM Care&Research является холдингом, работающим в сфере здравоохранения, исследований, биомедицинской индустрии, термального велнеса и обслуживания. GVM – одна из ведущих итальянских медицинских групп, в которую входят высокоспециализированные больницы, поликлиники и диагностические центры в Италии и за рубежом.

Кастрокаро Терме

170 лет деятельности, более 2х миллионов пациентов и 26 миллионов оказанных лечений. Термальные соленые йодобромные и сульфидные воды, оказывающие сертифицированный терапевтический эффект и бархатные грязи природного созревания.

“Человек запрограммирован жить до 180 лет и если он не достигает этого возраста, то причины следует искать в неправильном питании, неправильном образе жизни и атмосферном загрязнении, которые ускоряют процессы старения”.

Роберт Галло
Американский ученый, сооткрыватель вируса СПИД

“БЕССМЕРТИЕ НЕ ИНТЕРЕСУЕТ НАУКУ: ее цель - не продлить время существования, а продлить продолжительность жизни без боли и страданий, гарантируя, таким образом, лучшее качество жизни наибольшему количеству людей”.

Умберто Веронези
онколог



Благополучие как научная формула жизни в Велнес Клинике

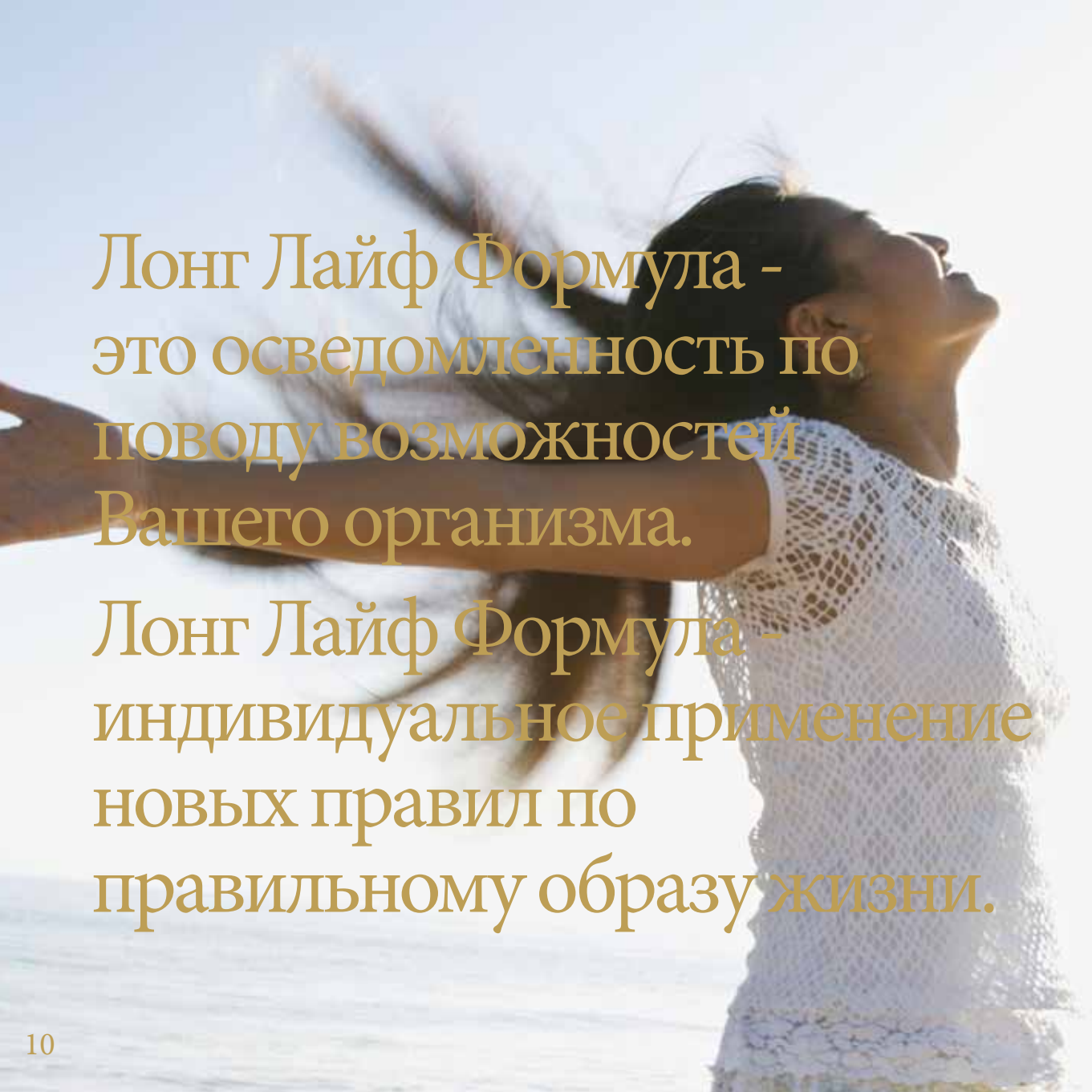
Рецепт Долголетия (Лонг Лайф Формула) является уникальным и инновационным методом, разработанным GVM Care&Research и направленным на улучшение качества и продолжительности жизни благодаря ранней диагностике и коррекции факторов риска.

Рецепт Долголетия (Лонг Лайф Формула) объединяет консолидированный профессионализм GVM Care&Research в области медицины с предложениями по СПА и велнесу от Кастрокаро Терме.

Велнес Клиника – современное решение, где профессиональные эксперты по велнесу и передовые технологии гарантируют индивидуальные подбор эффективных процедур для каждого клиента.

Рецепт Долголетия (Лонг Лайф Формула) – полный комплекс велнес процедур от медицинского обследования состояния здоровья до программирования психофизического комфорта, сегодня и завтра!





Лонг Лайф Формула -
это осведомленность по
поводу возможностей
Вашего организма.

Лонг Лайф Формула -
индивидуальное применение
новых правил по
правильному образу жизни.

Метод Лонг Лайф Формула

Мы предлагаем Вам 7 профилей программ Рецепта Долголетия – Лонг Лайф Формула в зависимости от Ваших пожеланий, Общими для всех профилей Рецепта Долголетия – Лонг Лайф Формула являются: квалифицированное медицинское обследование, подбор правильного питания, проверка осанки, программирование необходимого уровня физической нагрузки, а также подбор лучших эстетических и термальных процедур от самых натуральных до самых современных. Контакт с природой в тишине термального парка и комфортное проживание, изысканное гостеприимство Гранд Отеля Кастрокаро Терме.

В центре – Клиент.

Мои процедуры по Рецепту Долголетия - Лонг Лайф Формула

Мои процедуры по
Рецепту Долголетия -
Лонг Лайф Формула

Программа начнется с медицинского обследования моего состояния здоровья с целью индивидуального подбора медико-санитарных мер, режима питания, физической активности, а также наиболее подходящих для меня термальных и эстетических процедур во время и по окончании проживания в Кастрокаро.

Все процедуры будут проводиться под постоянным присмотром для проверки соответствия результатов намеченным целям.

Персональный специалист будет помогать, давать советы и оказывать помощь каждому клиенту.

Если мне потребуется сделать специализированные анализы, в моем распоряжении будут высокоспециализированные медицинские структуры GVM Care&Research.

МЕДИЦИНА

Велнес клиника, созданная благодаря большому медицинскому опыту GVM Care&Research, предоставит в мое распоряжение квалифицированный медицинский персонал, который будет заботиться обо мне.

Этот этап необходим для тщательной проверки состояния моего здоровья с помощью индивидуально подобранных анализов в целях получения полной картины моего здоровья и для того, чтобы предоставить мне ценную информацию по поводу моего психофизического благополучия.

Основные этапы:

Медицинский осмотр

- Сбор анамнестических данных
- Анализ крови
- Полный и индивидуальный анализ на окислительный стресс
- Электрокардиограмма
- Осмотр терапевта с УЗИ брюшной полости
- Оценка питания, телосложения и подбор индивидуальной программы питания
- Статический и динамический поструральный анализ
- Оценка уровня физической активности, фитнес тестирование
- Диагностика нейровегетативного баланса
- Определение целей, разъяснение программы

Персонализированные анализы крови

- Помимо основных будут проведены все другие необходимые тесты исходя из персональной и семейной истории болезней.

Мои процедуры по
Рецепту Долголетия -
Лонг Лайф Формула

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ТЕРМАЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Полный и индивидуальный анализ на окислительный стресс

- Современные тесты для точного определения уровня окислительного стресса и способности организма бороться с агрессивным воздействием свободных радикалов
- Определение наилучшей стратегии для улучшения защитных сил организма

Просвещение в области питания

- Анамнез характера питания пациента, оценка телосложения и разработка персонализированной программы питания
- Определение ошибок в питании, просвещение по вопросам правильного питания
- Режим питания для достижения индивидуально поставленных целей
- Помощь специалиста до того момента, как клиент начинает питаться правильно самостоятельно
- Индивидуальный подбор программы для использования в домашних условиях после окончания пребывания в клинике

Обучение правильной осанке и походке

- Анализ осанки в статике и динамике, анамнез данных при неправильной осанке и выявление факторов, которые вызвали нарушение осанки
- Объяснение клиенту поструральных механизмов и преимуществ (улучшение состояния здоровья и общения) при правильной осанке и походке
- Перепрограммирование осанки для профилактики и лечения
- Обучение здоровой и элегантной походке, обучение “потенциальной” осанке

Физические нагрузки

- Планирование физических упражнений исходя из анамнеза, целей и результатов анализов
- Физические упражнения, в том числе на открытом воздухе, под наблюдением квалифицированного персонала
- Советы по индивидуальной физической нагрузке после окончания пребывания в клинике

Велнес клиника Кастрокаро – одна из лучших в области СПА и эстетической медицины с благотворным действием термальных вод **Кастрокаро Терме** предоставит в мое распоряжение высококвалифицированный персонал, который будет заботиться о моей фигуре, теле и моем внешнем виде. Персонал индивидуально подберет для меня наилучшие эстетические и термальные процедуры. Все профили предусматривают первоначальный медицинский осмотр в целях выбора наиболее подходящих для меня процедур.

- Общий осмотр на выявление косметологических дефектов
- Ультразвуковое исследование подкожного жирового слоя
- Термографическое исследование подкожного жирового слоя
- Измерение жировой массы тела
- Процедуры с термальными грязями и термальной водой
- Заключительное собеседование со специалистом

7 профилей Рецепта
Долголетия
- Лонг Лайф Формула

Очищение – дезинтосикация

“Я веду нездоровый образ жизни, хочу провести дезинтосикацию организма”

Я выбираю этот профиль потому что:

Чувствую потребность в очищении организма.
Живу в городе с атмосферным загрязнением.
Я неправильно питаюсь. Я часто не высыпаюсь.
Я веду сидячий образ жизни. Моя кожа имеет нездоровый вид.
Я курю. Я выпиваю. Я чувствую себя “раздутой”/”раздутым”
Некоторые из результатов моих анализов ухудшились.
Я вернулся из отпуска с лишним весом, уставший и в стрессовом состоянии. На работе я часто не могу сконцентрироваться, нахожусь в стрессовом состоянии, раздражен или разочарован.

Я хотел бы добиться следующих результатов:

Я чувствую себя более здоровым и “очищенным”
Я научился везде есть правильно.
Я научился правильно подбирать физические упражнения.
Моя кожа стала более мягкой, гладкой, чистой и “живой”.
Я чувствую свой кишечник “очищенным”.
Я легко избегаю излишества. Я намного меньше курю.
Я вернулся на работу полным сил, энтузиазма и энергии.



Если я выберу этот профиль, то моя программа процедур будет следующей:

Медицинское обследование медиком
Рецепта Долготелия – Лонг Лайф Формула, анализы крови и анализ на окислительный стресс

Конкретизация профиля Очищение

- Анализ выделительных органов (в первую очередь печени)
- Анализ факторов риска
- Полный анализ на окислительный стресс

Обучение правильному питанию

- Индивидуализация и исключение из рациона “токсичных” продуктов питания, использование “очищающих” травяных настоев
- Обучение самостоятельному правильному и сбалансированному питанию в повседневной жизни

Физическая активность и осанка

- Физическая активность, как можно больше на открытом воздухе, с элементами аэробики и растягиванием мышц
- Дыхательная и кровеносная активация
- Подвижность позвоночника
- Фокус на проприоцепции.
- Улучшение осанки в сидячем положении.

Эстетические и термальные процедуры

- Массаж детокс и массаж с жидкими маслами и порошками из индийских трав
- Процедуры с осмотическими катаплазмами
- Дезинтосикация пищеварительной системы с помощью термальных вод
- Хожение в ваннах с термальной водой разной температуры и соляной насыщенности для реактивации кровообращения и очищения тела

Потеря веса - похудение

“Я хочу похудеть”

Я выбираю этот профиль потому что:

Хочу избавиться от лишних килограммов.
У меня остались лишние килограммы после беременности.
У меня есть целлюлит и я хочу уменьшить эффект “апельсиновой корки”, Я не знаю, в чем я ошибаюсь с своим питанием. Я не думаю, что я плохо или неправильно питаюсь, но я набираю вес и мне кажется, что состояние моей кожи ухудшилось. Я хочу помочь своему ребенку избавиться от лишнего веса и вернуться к здоровому образу жизни.

Я хотел бы добиться следующих результатов:

Я приобрела/приобрел красивый силуэт без медицинских препаратов, натуральным образом и без изнуряющих диет.
Я понял, как я должен питаться и я продолжаю худеть.
Состояние моей кожи улучшилось и уменьшился целлюлит.



Если я выберу этот профиль, то моя программа процедур будет следующей:

Медицинское обследование медиком
Рецепта Долготелия – Лонг Лайф Формула, анализы крови и анализ на окислительный стресс

Конкретизация профиля Потеря Веса

- УЗИ измерения жировых отложений в области живота
- Анализ сопутствующих факторов риска
- Определение липидного профиля

Обучение правильному питанию

- Выявление ошибок в питании и их исправление
- Психологическая помощь при необходимости

Физическая активность и осанка

- Фитнес тестирование для определения индивидуального уровня физической нагрузки
- Активация метаболизма
- Кардио упражнения
- Фокусирование на тонусе брюшных мышц

Эстетические и термальные процедуры

- Современная аппаратная косметология (ультразвук, velashape, эндермология, лазер и др.) для воздействия на целлюлит и жировые отложения
- Массаж для дренажа и моделирования тканей
- Грязевые обертывания, обертывания глиной для улучшения метаболизма.
- Хожение в ваннах с термальной водой разной температуры и соляной насыщенности для реактивации кровообращения и очищения тела

Неувядание - против старения

“Я хочу выглядеть и чувствовать себя моложе”

Я выбираю этот профиль потому что:

Хочу тонифицировать расслабленные мышцы.
У меня есть морщины и я хочу предупредить появление новых морщин. У меня есть целлюлит. Я хочу, чтобы моя кожа была более эластичной. На моей коже есть пигментные пятна.
Я хочу нарастить мускулы в определенных частях тела.
Хочу смоделировать форму тела. Я хочу, чтобы мой пресс был более подтянутым. Я хочу выглядеть моложе.

Я хотел бы добиться следующих результатов:

У меня хорошая форма тела и мышцы подтянуты.
Я выгляжу моложе. Я с удовольствием смотрю в зеркало.
Кожа стала намного эластичнее. Живот – это только неприятное воспоминание. Я чувствую себя элегантным во время ходьбы.
Я вижу и чувствую себя в отличной форме.



Если я выберу этот профиль, то моя программа процедур будет следующей:

Медицинское обследование медиком Рецепта Долготелия – Лонг Лайф Формула, анализы крови и анализ на окислительный стресс

Конкретизация профиля Неувядание

- Определение способности организма адекватно противостоять агрессии свободных радикалов
- Выбор продуктов для улучшения защитных сил организма
- Планирование профилактических мер.

Обучение правильному питанию

- Употребление в пищу продуктов, богатых антиоксидантами.

Физическая активность и осанка

- Физические упражнения, направленные на общую/локальную работу мышц, тонификацию / трофизм, растяжку.
- Улучшение кровообращения.
- Мобилизация позвоночника.
- Фокус на хорошую осанку при ходьбе.

Эстетические и термальные процедуры

Массажи, обертывания, маски и аппаратная косметология последнего поколения: радиочастоты, лазер, IPL для устранения/уменьшения морщин, пигментных пятен и обвисания кожи.
Хожение в ваннах с термальной водой разной температуры и соляной насыщенности для реактивации кровообращения и стимуляции метаболизма тканей.

Релакс - расслабление

“Я нахожусь в стрессовом состоянии и хочу расслабиться”

Я выбираю этот профиль потому что:

Я нахожусь в состоянии стресса. Я чувствую, что мои мышцы зажаты. Я часто устаю. Я мало сплю. Я всегда умственно работаю. У меня интенсивный и хаотичный образ жизни. Я пью много кофе.

Я хотел бы добиться следующих результатов:

Я разрешаю проблемы спокойно и безмятежно. Я чувствую себя гибким и расслабленным. Я восстанавливаю силы быстрее и лучше. Я наполнен энергией, работаю дольше и не устаю. Я просыпаюсь отдохнувшим. У меня больше нет потребности пить много кофе.



Если я выберу этот профиль, то моя программа процедур будет следующей:

Медицинское обследование медиком Рецепта Долготелия – Лонг Лайф Формула, анализы крови и анализ на окислительный стресс

Конкретизация профиля Релакс

- Исследование уровня гормонов и вегетативного баланса
- Изучение состояния органов пищеварения (гастрит, колит и др.)
- Изучение динамики дыхания.

Обучение правильному питанию

- Фокусирование на постоянном употреблении продуктов с правильным калорическим балансом.

Физическая активность и осанка

- Активация симпатического и парасимпатического баланса.
- Растяжение мышц.
- Прогулки на открытом воздухе.
- Фокус на хорошей осанке в сидячем положении и концентрация на глубине/ритме дыхания.

Эстетические и термальные процедуры

- Массаж камнями, бамбуковой палочкой, пинда массаж, ароматический массаж и массаж соленой водой.
- Процедуры для лица с расслабляющим эффектом.
- Ходьба в ваннах с термальной водой разной температуры и соляной насыщенности для реактивации кровообращения и очищения тела

Энергия – восстановление

“Я хочу чувствовать себя в форме”

Я выбираю этот профиль потому что:

У меня часто возникает отдышка. Я давно не тренируюсь. Я курил в течение многих лет. Я чувствую, что мой фитнес-уровень ухудшился. Я хочу повысить выносливость и сопротивляемость организма. Я меняю поверхностное дыхание и мне часто приходится делать глубокие вдохи. Я веду сидячий образ жизни.

Я хотел бы добиться следующих результатов:

Я снова дышу полной грудью. Я не устаю, когда выполняю более интенсивные физические упражнения в течение более длительного времени. Я больше не хочу курить. Я чувствую себя более здоровым. Я чувствую потребность в физической нагрузке.



Если я выберу этот профиль, то моя программа процедур будет следующей:

Медицинское обследование медиком
Рецепта Долготелия – Лонг Лайф Формула, анализы крови и анализ на окислительный стресс

Конкретизация профиля Энергия

- Сердечный стресс-тест (эхокардиограмма под нагрузкой) в медицинских учреждениях GVM Care&Research
- Кардиологический тест с физической нагрузкой и измерением молочной кислоты и частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений

Обучение правильному питанию

- Корректировка потребления энергии в соответствии с новым образом жизни
- Антиоксидантная диета

Физическая активность и осанка

- Физические упражнения, тренирующие сердечно-сосудистую систему.
- Инструментальные респираторные упражнения
- Интенсивная прогрессия
- Мониторинг физического состояния

Эстетические и термальные процедуры

- Персонализированные энергетические массажи, которые стимулируют кровообращение и глубокие мышцы
- Хождение в ваннах с термальной водой разной температуры и соляной насыщенности для активизирования тканей

Спорт – бодрость

“Я хочу больше времени уделять спорту”

Я выбираю этот профиль потому что:

Я хочу выделить время на занятия спортом. Я хочу сделать анализы и быть уверенным, что не наношу вред своему здоровью, когда я занимаюсь спортом. Я хочу знать, правильно ли я выполняю упражнения. Я хочу знать, подходит ли мне тот вид спорта, который я выбрал. Я хочу выделить немного времени для себя.

Я хотел бы добиться следующих результатов:

Я чувствую себя вновь в форме. Я получаю больше результатов от упражнений и устаю меньше. Я отдохнул, выполняя физические упражнения. Я понял, какова моя идеальная схема физических тренировок.



Если я выберу этот профиль, то моя программа процедур будет следующей:

Медицинское обследование медиком Рецепта Долготелия – Лонг Лайф Формула, анализы крови и анализ на окислительный стресс

Конкретизация профиля Спорт

- Сердечный стресс-тест (эхокардиограмма под нагрузкой) в медицинских учреждениях GVM Care&Research
- Кардиологический тест с физической нагрузкой и измерением молочной кислоты и частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений

Обучение правильному питанию

- Корректировка потребления энергии в соответствии с новым образом жизни – антиоксидантная диета

Физическая активность и осанка

- Физические упражнения, тренирующие сердечно-сосудистую систему.
- Инструментальные респираторные упражнения
- Интенсивная прогрессия
- Мониторинг физического состояния

Эстетические и термальные процедуры

- Персонализированные энергетические массажи, которые стимулируют кровообращение и глубокие мышцы
- Ходжение в ваннах с термальной водой разной температуры и соляной насыщенности для активизирования тканей

Ре – Старт - реабилитация

“Я недавно перенес хирургическое вмешательство и хочу перепрограммировать мой стиль жизни”

Я выбираю этот профиль потому что:

Мне сказали, что я должен начать выполнять физические упражнения, но я не знаю, как и какие упражнения выполнять. Мне сказали, что я предрасположен к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и что я могу провести профилактику возникновения этих заболеваний с помощью физической нагрузки. Я недавно перенес серьезную операцию. Мой период выздоровления затянулся.

Я хотел бы добиться следующих результатов:

Я верю в потенциал моего тела. Я начал вести здоровый образ жизни. Я чувствую себя более активным. Я получаю удовольствие от хорошего самочувствия. Я хотел чувствовать себя еще лучше. Я стал оптимистом. Каждый день моей жизни полон энергии.



Если я выберу этот профиль, то моя программа процедур будет следующей:

Медицинское обследование медиком Рецепта Долготелия – Лонг Лайф Формула, анализы крови и анализ на окислительный стресс

Конкретизация профиля Ре-Старт

- Углубленное изучение кардиологом/ортопедом перенесенной операции*
- Фитнес-тест для определения оптимального уровня физической нагрузки

Обучение правильному питанию

- Исправление ошибок в питании
- Подбор сбалансированной диеты

Физическая активность и осанка

- Несколько ежедневных занятий физическими упражнениями, тренирующими сердечно-сосудистую систему.
- Плавное увеличение физических нагрузок
- Улучшение проприоцепции
- Мониторинг фитнес-состояния

Эстетические и термальные процедуры

- Деликатные мануальные процедуры (лимфодренаж, краниосакральная терапия, остеопатические процедуры и др.)
- Хождение в ваннах с термальной водой разной температуры и соляной насыщенности для активизирования тканей и стимуляции жизненных функций.

* для пациентов, наблюдающихся в медицинских структурах GVM, профиль РЕ-СТАРТ будет подобран совместно с лечащими врачами.