



# CHENOT

CHENOT PALACE WEGGIS  
BODY INSIGHTS & OPTIMISATION

ИЗУЧИТЕ СВОЁ ТЕЛО  
&  
УЛУЧШИТЕ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



---

# ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПРОГРАММА BODY INSIGHTS & OPTIMISATION?

---

Старение происходит не только по календарю, но и на уровне клеток и тканей. Именно биологический возраст определяет состояние организма, а не количество прожитых лет.

В рамках программы оцениваются Chenot Lifestyle Biomarkers® – биомаркеры, отражающие функциональное и метаболическое состояние тела. Это позволяет выявить скрытые риски задолго до появления симптомов и принять меры на этапе, когда здоровье ещё поддаётся эффективной коррекции.

Выявление скрытых нарушений до того, как они проявятся, даёт вам возможность применять точные, научно обоснованные стратегии для улучшения жизненного тонуса, работоспособности и общего состояния здоровья.

Программа Body Insights & Optimisation продолжительностью 5 ночей (4 дня) даёт точное представление о том, как текущий образ жизни влияет на здоровье, уровень энергии и скорость биологического старения.

Благодаря современным диагностическим методикам, целенаправленным процедурам и специально подобранной физической активности, гость получает чёткую картину состояния своего организма — и, что важнее, конкретные рекомендации по его оптимизации.

## **Это не детокс-программа.**

Это самостоятельный, насыщенный формат, созданный для тех, кто стремится улучшить физическую форму, повысить жизненный тонус и получить стратегии для поддержания здоровья.



---

## ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ?

---

Программа начинается с первичной медицинской консультации, в ходе которой врач оценивает текущее состояние вашего здоровья, определяет индивидуальные цели и устанавливает четкие ориентиры.

Завершается она дистанционной консультацией после вашего отъезда — с подробным разбором всех результатов и персонализированными рекомендациями по корректировке образа жизни.

Структура программы: 12 диагностических обследований, 2 медицинские консультации, 10 терапевтических и тренировочных сессий. Всё дополняется лекциями и сбалансированным противовоспалительным рационом.

5 ночей

**CHF 6'100**

Проживание оплачивается отдельно.

Если вы прибываете из другого часового пояса, мы рекомендуем выделить немного времени для адаптации к центрально-европейскому времени до начала программы.

Эта программа включает:

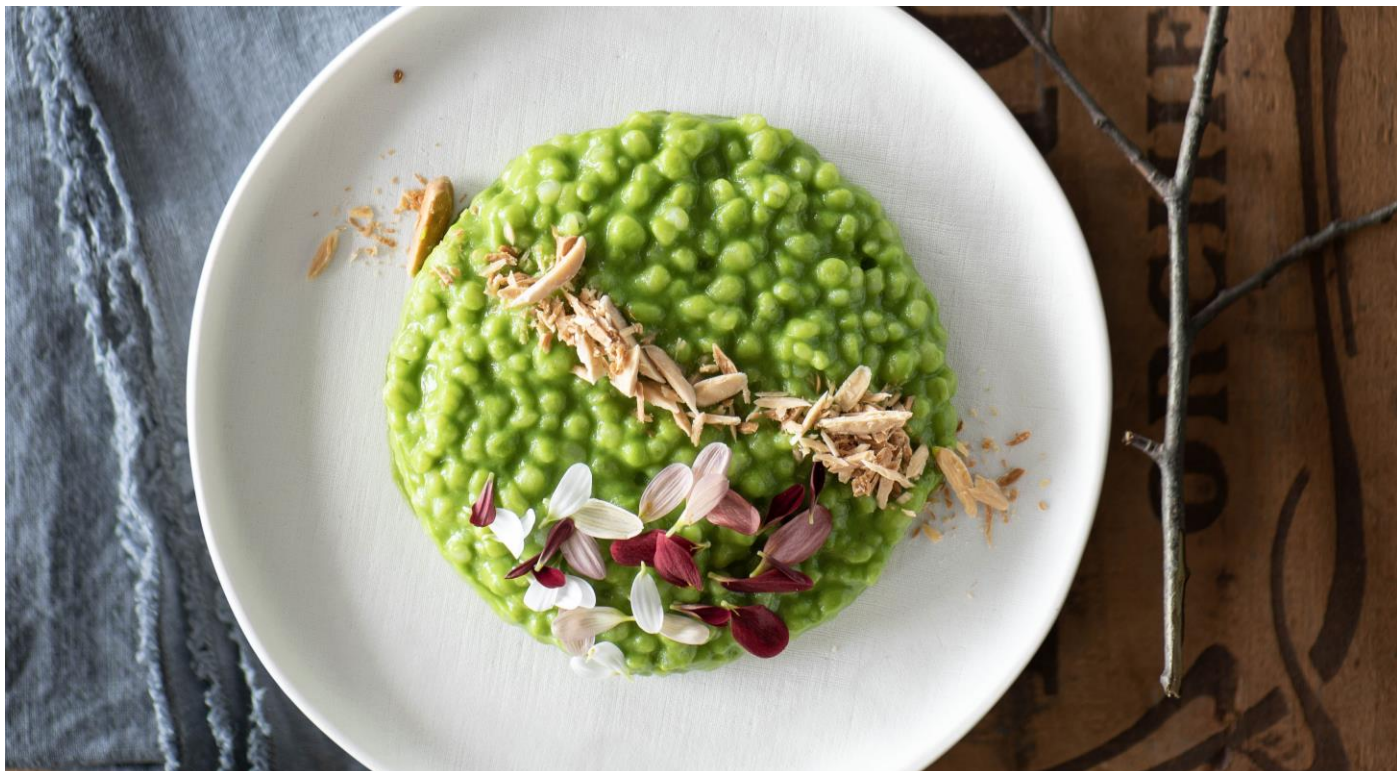
- 2 Медицинские консультации
  - 4 Дня на функциональном питании
  - 8 Диагностических обследований
    - Chenot Molecular Lab (эпигенетическое тестирование)
    - Анализ здоровья кишечника
    - Анализ жесткости стенок сосудов
    - Измерение содержания конечных продуктов гликирования (КПГ)
    - Анализ состава тела
    - Измерение оксидативного стресса
    - Анализы крови
    - Биомаркеры хронического воспаления
  - 4 Функциональных теста
    - Оценка кардиореспираторной выносливости
    - Оценка асилы и равновесия
    - Оценка осанки и двигательных функций
    - Анализ стресса на основе ВСП (вариабельности сердечного ритма)
  - 2 Силовые тренировки
  - 2 Гипоксические тренировки
  - 2 Занятия по мобильности, дыханию и растяжке
  - Образовательные лекции
  - 1 Восстанавливающая терапия Chenot
  - 1 Энергетический массаж Chenot
  - 1 Восстановительный ритуал Chenot
  - 1 Массаж живота Chenot
-

---

# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИЕТА

*Противовоспалительное, растительное питание*

---



Этот рацион специально разработан для поддержания здоровья и снижения воспалительных процессов, не перегружая обмен веществ. Он основан на простых, органических и минимально обработанных продуктах, преимущественно местного и сезонного происхождения.

Исключая компоненты, провоцирующие воспаление — такие как животные жиры, избыток белка, высококалорийная пища и обработанные продукты, — питание способствует улучшению метаболической эффективности и общему оздоровлению организма.

После первой врачебной консультации рацион адаптируется индивидуально под каждого гостя.

Питательные блюда обеспечивают лёгкое пищеварение и поддерживают гормональный баланс, снабжая организм необходимыми витаминами, минералами и фитонутриентами.

Дополнительно в рацион входит ежедневная добавка коллагена, способствующая укреплению соединительных тканей, здоровью кожи и внутреннему клеточному обновлению.



ALTITUDE ROOM

---

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МОДУЛИ

---

К данной 4-дневной программе можно добавить один или несколько из следующих модулей:

## **1. Стимуляция митохондрий**

*(3 сеанса фотобиомодуляции всего тела, 2 сеанса интервальной гипоксии/гиперокситерапии)*

**CHF 590**

Усиливает выработку энергии на клеточном уровне и поддерживает функции митохондрий. Рекомендуется для повышения физической выносливости, ускоренного восстановления и снижения усталости.

## **2. Глубокая релаксация**

*(3 сеанса нейроакустической глубокой релаксации)*

**CHF 240**

Способствует глубокому расслаблению, снижает уровень стресса и улучшает ментальную ясность. Особенно полезен тем, кто стремится к улучшению качества сна и когнитивной функции.

## **3. Нейрометаболическая активация**

*(1 сеанс SensoPro, 1 антигравитационная тренировка, 3 сеанса криотерапии)*

**CHF 340**

Улучшает координацию, ускоряет восстановление, поддерживает метаболическое здоровье и снижает воспаление.

## **4. Перегрузка нейромышечной системы**

*(1 сеанс миофасциального релиза, 1 сеанс Neuras)*

**CHF 260**

Снимает мышечное напряжение, восстанавливает подвижность и симметрию тела, улучшает функциональные движения.

## **5. Sleep Cycles**

Также возможно продление пребывания с включением модуля «Sleep Cycles», направленного на улучшение качества отдыха и восстановление.

## **Индивидуальные процедуры**

После первичной медицинской консультации можно добавить индивидуальные процедуры.

---

# КЛЮЧЕВЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПО СРАВНЕНИЮ С ADVANCED DETOX (7 НОЧЕЙ)

---



## BODY INSIGHTS & OPTIMISATION

5 ночей

Программа создана для тех, кто хочет пройти оценку состояния здоровья и получить рекомендации по его улучшению — без проведения детоксикации.

В течение четырёх дней вы проходите функциональные тесты, целевые процедуры и занятия, направленные на повышение физической и когнитивной эффективности. Это позволяет определить ваш биологический возраст и понять, какие шаги помогут вам чувствовать себя лучше.

Рацион основан на противовоспалительном, растительном питании.

Гидротерапия не входит в базовую программу, но может быть добавлена по желанию.

BODY INSIGHTS & OPTIMISATION

## ADVANCED DETOX

7 ночей

Программа Advanced Detox — это полноценный шестидневный протокол, направленный на глубокую детоксикацию на клеточном уровне. Она основана на чётко структурированной диете Chenot и включает весь комплекс гидротерапии с ежедневными процедурами.

Хотя программа также включает диагностические элементы, её главная цель — восстановление клеточной функции, активация путей выведения токсинов и балансировка внутренних систем организма.

Эта программа подходит тем, кто готов пройти полноценный курс очищения, направленный на метаболическую перезагрузку.

---

# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

---

## **Можно ли сочетать эту программу с детокс-программой?**

Нет. Каждая из программ основана на разных физиологических процессах и имеет уникальный ритм. Комбинировать их в рамках одного пребывания нецелесообразно — это снижает эффективность обеих.

## **Кому подойдёт эта программа?**

Тем, кто интересуется профилактикой, ранней диагностикой, отслеживанием биомаркеров старения и корректировкой образа жизни. Это также отличный выбор для тех, кто уже прошёл детокс и хочет продолжить работу над здоровьем.

## **Это детокс-программа?**

Нет. Это не детокс, а программа оценки состояния здоровья и оптимизации образа жизни.

## **Можно ли добавить дополнительные процедуры?**

Да. Дополнительные модули или индивидуальные процедуры могут быть рекомендованы врачом во время первой консультации.

## **Какие результаты я получу по диагностике?**

Вы получите подробную картину состояния своего организма: от работы сердечно-сосудистой системы и мышечной силы до воспалительных маркеров и уровня восстановления. Все результаты будут собраны в персонализированном отчёте с рекомендациями.

## **Что происходит после завершения программы?**

Вас ожидает удалённая консультация с врачом для обсуждения результатов и закрепления стратегии.

## **Сложно ли соблюдать Функциональное питание?**

Рацион составлен так, чтобы быть насыщенным питательными веществами и легко усваиваемым. Он поддерживает обмен веществ и способствует снижению воспаления. В первые дни возможна лёгкая усталость, но уже вскоре приходит ощущение энергии, лёгкости и ясности.

## **Можно ли проходить эту программу регулярно?**

Да, программа рекомендована как ежеквартальная или полугодовая диагностика и поддержка. Это позволит отслеживать прогресс и корректировать образ жизни на долгосрочной основе.



