

SHA
Masters of Longevity

Программы по уходу за здоровьем

2025



МЕТОД SHA

SHA дарит нашим гостям преобразующий жизнь опыт, помогающий достичь и поддерживать оптимальное состояние здоровья, которое позволит им полностью реализовать их физический, умственный и духовный потенциал.

Основное преимущество — метод SHA, разработанный с применением научного подхода и направленный на достижение максимально эффективных результатов в кратчайшие сроки. Благодаря гиперперсонифицированному и интегративному подходу он объединяет холистические дисциплины с передовыми методами функциональной и профилактической медицины, генетикой, регенеративной медициной, исследованиями в сфере здоровья кишечника и поддержания физической формы, а также со сбалансированным питанием для профилактики хронических заболеваний и достижения долголетия.

Такой комплексный подход не только оказывает положительное влияние на здоровье в целом, но и предоставляет персонализированные инструменты для поддержания и улучшения достигнутых результатов.

Помимо увеличения продолжительности жизни, метод SHA предполагает повышение ее качества, уделяя первостепенное внимание физическому, психическому и эмоциональному благополучию.



Программы SHA разрабатываются на основе комплексного и персонализированного подхода, учитывающего уникальные потребности каждого человека. Благодаря сочетанию функциональной, профилактической и регенеративной медицины с холистическими стратегиями, подкрепленными научными данными, эти программы позволяют не только улучшать текущее самочувствие человека, но и сохранять его здоровье в долгосрочной перспективе.

Каждая программа включает в себя:

- **Тесты и анализы**, позволяющие точно анализировать состояние здоровья, выявлять потенциальные дисбалансы и конкретные потребности, направленные на выработку персонализированных стратегий оздоровления и оптимизации здоровья.
- **Планы питания**, основанные на исследованиях, подтверждающих противовоспалительный эффект сбалансированной диеты, позволяющий улучшить различные биомаркеры.
- **Инновационные методы лечения**, эффективность которых подтверждена научными исследованиями и которые направлены на оптимизацию состояния здоровья.

МИРОВАЯ СТАТИСТИКА В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

51%

населения планеты к 2035 году столкнется с проблемой **избыточного веса**

(World Obesity Federation, 2023)

80%

случаев проблем со здоровьем связаны с **предотвратимыми хроническими заболеваниями**

(WHO, 2022)

25%

взрослых страдают от **хронической усталости**, обычно связанной со стрессом и метаболическими нарушениями

(CDC, 2023)

НАШИ ПРОГРАММЫ

В мире, где здоровье и благополучие являются ключевыми ценностями, SHA представляет пять уникальных программ, призванных улучшить качество вашей жизни.

Каждая программа представляет собой результат тщательной разработки и ориентирована на достижение конкретных целей: от детоксикации и снижения веса до увеличения продолжительности жизни и улучшения когнитивных функций. Программы, адаптированные под потребности каждого гостя, призваны оптимизировать его благосостояние, сохраняя здоровье и молодость его организма на более длительный срок.



Recover & Energize
4, 7, 10 и 14 ночес



Advanced Longevity
7, 10 и 14 ночес



Detox and Optimal Weight
7, 10 и 14 ночес



Leader's Performance
4, 7, 10 и 14 ночес



Detox and Optimal Weight Intensive
7, 10 и 14 ночес



Tailor-made
от 7 ночес

RECOVER & ENERGIZE

4 дня | 7 ночес | 10 ночес | 14 ночес

Восстановление организма для достижения максимальной жизненной силы, а также физической и душевной гармонии

Программа **Recover & Energize** сочетает в себе передовые технологии и клинически проверенные процедуры, направленные на снятие стресса, установление баланса систем организма и восстановление его функций на клеточном уровне. Этот комплексный подход способствует глубокому восстановлению организма, повышению уровня жизненной энергии и улучшению общего самочувствия.

Исследования, опубликованные в журнале *Journal of Psychosomatic Research* (2018), показывают, что снижение хронического стресса значительно улучшает гомеостаз организма и его основные энергетические показатели.

НА КОГО РАССЧИТАНА ЭТА ПРОГРАММА?

На тех, кто хочет:



Оздоровить свой организм



Расслабиться



Восстановить жизненную энергию



Снизить уровень стресса



ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТА ПРОГРАММА?



Снижение воздействия стресса

Благодаря передовым технологиям и специальным методам лечения негативные последствия хронического стресса смягчаются, что способствует восстановлению физического и душевного баланса.

Повышение уровня жизненной энергии

Процедуры, направленные на оптимизацию производства энергии на клеточном уровне, укрепление функции митохондрий и повышение КПД организма, призваны снизить усталость и улучшить самочувствие.

Восстановление баланса систем организма

Специальные процедуры, которые помогают восстановить внутренний гомеостаз и существенно улучшить общее состояние здоровья.

RECOVER & ENERGIZE

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	4 дня	7 ночес	10 ночес	14 ночес
Оценка состояния здоровья	1	1	1	1
Передовая профилактическая диагностика	1	1	1	1
<ul style="list-style-type: none"> · Анализ состава тела · 3D-сканирование тела · Измерение основных показателей жизнедеятельности · Тест на когнитивные способности · Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы · Измерение накопления конечных продуктов гликирования · Сканер лица и волос 				
Клинический анализ в начале программы	-	1	1	1
Тест на уровень кортизола	-	1	1	1
Общая медицинская консультация в начале программы	1	1	1	1
Общая медицинская консультация в конце программы	-	1	1	1
Консультация специалиста по восстановительной медицине	1	1	1	1
Консультация специалиста по эстетической дерматологии	-	1	1	1
Неинвазивная нейромодуляция	-	1	1	2
Сеанс по управлению стрессом	-	1	1	1
Процедура внутривенной озонотерапии GAN	1	1	2	2
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ				
Консультация специалиста по питанию	1	1	1	1
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1	1
Контроль питания в течение всего времени пребывания	-	1	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	-	1	1	1
ХОЛИСТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА				
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление карты электромагнитного поля	1	1	1	1
Сеанс акупунктуры	1	2	3	3
Сеанс дальнего инфракрасного излучения Relax & Energy	1	1	2	3
Консультация и сеанс остеопатии	.	.	1	2

WELLNESS	4 дня	7 ночес	10 ночес	14 ночес
Сеанс восточной терапии в соответствии с вашими потребностями: шиацу, нуат боран или звуковая терапия тибетскими чашами	.	.	1	1
Массаж Абхьянга	1	1	1	1
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	1	1	1	2
Доступ к гидротерапевтическому комплексу по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, ванночки для ног, бипермальный душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)				
ТЕЛО И РАЗУМ				
Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом по холистической медицине согласно вашим потребностям: йога, медитация, mindfulness или пранаяма	1	1	2	2
ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ				
Функциональная оценка у персонального тренера	1	1	1	1
Персональная тренировка, которая может включать в себя некоторые из следующих дисциплин в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, body tone, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате	1	1	2	3
High Intensity Training Групповое занятие	1	2	3	4
Сеанс криотерапии	1	1	2	3
HEALTHY LIVING ACADEMY				
Бесплатный доступ к таким групповым занятиям, как беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы по здоровому питанию и т. д.				

RECOVER & ENERGIZE 4 дня 2500€ | 7 ночес 4000€ | 10 ночес 5500€ | 14 ночес 7000€

DETOX & OPTIMAL WEIGHT

7 ночес | 10 ночес | 14 ночес

Эффективная синергия, направленная на очищение организма и достижение идеального веса

Эта программа предназначена для органичного выведения токсинов и реактивации метаболизма с помощью персонализированной стратегии, которая включает в себя план противовоспалительного питания. Это позволяет повысить тонус организма, уровня энергии, создав прочную основу для оптимального здоровья в долгосрочной перспективе.

Результаты исследования, проводимого на основе наблюдения за 68 273 пациентами в течение 16 лет, которые были опубликованы в журнале *Journal of Internal Medicine* (2018), показали, что соблюдение противовоспалительной диеты снижает риск общей смертности на 18 %, сердечно-сосудистых заболеваний — на 20 %, а онкологических заболеваний — на 13 %. Кроме того, в обзоре, опубликованном в журнале *British Journal of Nutrition* (2023), делается вывод о том, что противовоспалительные диеты способны снизить уровень маркеров воспаления, а также улучшить метаболизм и общие функции организма.

НА КОГО РАССЧИТАНА ЭТА ПРОГРАММА?

На тех, кто хочет:



Улучшить свой внешний вид



Улучшить состояние своего здоровья



Достичь оптимального веса



Очистить свой организм от токсинов



ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТА ПРОГРАММА?



Оптимизация метаболизма и глубокое очищение от токсинов

Благодаря передовым стратегиям выведение токсинов ускоряется, оптимизируя метаболическую функцию и способствуя целостному балансу для повышения жизненного тонуса и общего самочувствия.

Противовоспалительная диета

Разработанная на основе научного подхода диета предназначена для повышения естественной способности организма к очищению, достижения здорового веса, повышения жизненной энергии организма и снятия воспалительных процессов.

Анализ показателей состояния здоровья

В программу включены передовые диагностические тесты и метаболические биомаркеры, которые позволяют максимально персонализировать эту программу для достижения оптимальных и устойчивых результатов.

DETOX & OPTIMAL WEIGHT

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Оценка состояния здоровья	1	1	1
Передовая профилактическая диагностика	1	1	1
· Анализ состава тела			
· 3D-сканирование тела			
· Измерение основных показателей жизнедеятельности			
· Тест на когнитивные способности			
· Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы			
· Измерение накопления конечных продуктов гликирования			
· Сканер лица и волос			
Клинический анализ в начале программы	1	1	1
Оxytest, тест для определения уровня окисления в организме	1	1	1
Тест на уровень кортизола	1	1	1
Общая медицинская консультация в начале программы	1	1	1
Общая медицинская консультация в конце программы	1	1	1
Консультация специалиста по восстановительной медицине	1	1	1
Консультация специалиста по эстетической дерматологии	1	1	1
Отслеживание для контроля веса посредством анализа состава тела	2	3	5
3D-сканирование тела в конце программы	1	1	1
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1	1
Пищевая добавка SHA, ориентированная на достижение ваших целей	1	1	1

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Консультация специалиста по питанию	1	1	1
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Сеанс осознанного питания	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	1	2
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	1	1
Групповой мастер-класс по здоровому питанию в The Chef's Studio	1	1	1

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры	-	1	1
Сеанс акупунктуры	-	1	2
Сеанс гидроклонолтерапии	2	2	2

WELLNESS

7 ночес 10 ночес 14 ночес

Подводная терапия	2	3	3
Высокотехнологичная лечебная процедура в соответствии с вашими потребностями	1	2	4
Процедура гидроэнергетической детокс-терапии, которая включает в себя гидроароматерапию, фито-фанготерапию и гидроджет	2	2	4
Детокс-терапия SHA	1	2	3
Интенсивное ремоделирующее обертывание	1	1	2
Сеанс дренажа тела SHA	1	1	1
Доступ к гидротерапевтическому комплексу по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, ванночки для ног, битермальный душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)			

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Функциональная оценка у персонального тренера	1	1	1
Персональная тренировка, которая может включать в себя некоторые из следующих дисциплин в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, body tone, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HITT) или пилатес на мате	1	3	4
Fat Burning Training Групповое занятие	2	3	5
Сеанс криотерапии	1	2	3

HEALTHY LIVING ACADEMY

Бесплатный доступ к таким групповым занятиям, как беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы по здоровому питанию и т. д.

DETOX & OPTIMAL WEIGHT 7 ночес 4500€ | 10 ночес 6000€ | 14 ночес 8000€

A black and white photograph of a woman in a gym, captured in profile from the waist up. She is wearing a light-colored, form-fitting athletic top and leggings. Her hair is pulled back into a bun. She is holding a handle of a cable machine with both hands, and several cables are visible extending from the machine. The background shows other gym equipment and a window with blinds. The lighting is soft, highlighting the contours of her body.

DETOX & OPTIMAL WEIGHT
INTENSIVE

7 ночес | 10 ночес | 14 ночес

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТА ПРОГРАММА?



Максимизируйте свои результаты

Эта **интенсивная версия** программы **Detox & Optimal Weight** ориентирована на достижение еще более глубоких результатов, способствуя выведению токсинов и нормализации метаболизма за счет более интенсивного подхода, при этом особый акцент делается на ускоренную оптимизацию метаболизма, что позволяет добиться существенных изменений в организме в более короткие сроки.

Эта программа основана на научных исследованиях, доказывающих, что определенные изменения в рационе питания в сочетании со стратегиями детоксикации могут положительно влиять на биомаркеры воспаления и оптимизировать метаболический процесс.

Исследование, опубликованное в журнале *The Journal of Nutrition* (2022), было посвящено тому, как противовоспалительная диета может влиять на биомаркеры воспаления у пациентов с ревматоидным артритом. Результаты показывают, что соблюдение диеты, богатой продуктами с противовоспалительными свойствами, позволяет снизить уровень воспаления у таких пациентов.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	7 ночес	10 ночес	14 ночес
Оценка состояния здоровья	1	1	1
Передовая профилактическая диагностика	1	1	1
<ul style="list-style-type: none"> · Анализ состава тела · 3D-сканирование тела · Измерение основных показателей жизнедеятельности · Тест на когнитивные способности · Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы · Измерение накопления конечных продуктов гликирования · Сканер лица и волос 			
Клинический анализ в начале программы	1	1	1
Тест на уровень кортизола	1	1	1
Оxytest, тест для определения уровня окисления в организме	1	1	1
Общая медицинская консультация в начале программы	1	1	1
Общая медицинская консультация в конце программы	1	1	1
Консультация специалиста по регенеративной медицине	1	1	1
Консультация специалиста по восстановительной медицине	1	1	1
Консультация специалиста по долголетию (longevity)	1	1	1
Консультация специалиста по эстетической дерматологии	1	1	1
Лечение методом фотобиомодуляции кишечника, мозга, сонной артерии и блуждающего нерва	-	1	1
Сыворотка Cleanse Detox	1	1	1
Сыворотка Weight Control	-	1	1
Отслеживание для контроля веса посредством анализа состава тела	2	3	5
3D-сканирование тела в конце программы	1	1	1
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1	1
Пищевая добавка SHA, ориентированная на достижение ваших целей	1	1	1
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ			
Консультация специалиста по питанию	1	1	1
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Сеанс осознанного питания	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	1	1
Групповой мастер-класс по здоровому питанию в The Chef's Studio	1	2	2

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА	7 ночес	10 ночес	14 ночес
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление карты электромагнитного поля	1	1	1
Сеанс акупунктуры	1	2	3
Сеанс гидроклонолтерапии	2	2	3

WELLNESS

Подводная терапия	2	3	3
Высокотехнологичная лечебная процедура в соответствии с вашими потребностями	2	4	5
Процедура гидроэнергетической детокс-терапии, которая включает в себя гидроароматерапию, фито-фанготерапию и гидроджет	3	3	4
Детокс-терапия SHA	2	3	3
Интенсивное ремоделирующее обертывание	1	1	2
Сеанс прессотерапии	2	2	3
Процедура для тела Slim & Fit	1	1	1
Сеанс дренажа тела SHA	1	1	2
Доступ к гидротерапевтическому комплексу по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, ванночки для ног, битормальный душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)			

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Функциональная оценка у персонального тренера	1	1	1
Персональная тренировка, которая может включать в себя некоторые из следующих дисциплин в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, body tone, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HITT) или пилатес на мате	2	4	5
Fat Burning Training Групповое занятие	2	3	5
Сеанс криотерапии	2	2	3

HEALTHY LIVING ACADEMY

Бесплатный доступ к таким групповым занятиям, как беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы по здоровому питанию и т. д.

DETOX & OPTIMAL WEIGHT INTENSIVE 7 ночес 6000€ | 10 ночес 8000€ | 14 ночес 10000€

LEADER'S PERFORMANCE

4 дня | 7 ночес | 10 ночес | 14 ночес

Оптимальная продуктивность и продолжительный жизненный тонус для тех, кто живет в условиях высокой нагрузки

Программа **Leader's Performance** разработана для оптимизации физической, умственной и когнитивной работоспособности людей, сталкивающихся с вызовами на ответственных должностях. Это комплексное решение сочетает в себе передовые методы западной медицины, известные своей точностью и эффективностью, с древними практиками восточной медицины, способствующими установлению равновесия и стойкости организма.

Синергия двух подходов не только отвечает непосредственным потребностям тела и разума, но и способствует улучшению когнитивных функций организма, совершенствуя такие навыки, как принятие решений, память и концентрация внимания. Эта программа закладывает основы крепкого здоровья и оптимальной работоспособности, обеспечивая стабильную продуктивность и интеллектуальную эффективность даже в самых сложных условиях.

Исследование, проведенное в Университете Висконсин-Мэдисон (2023 г.), показало, что длительное воздействие стресса напрямую связано с ухудшением когнитивных функций у пожилых людей. Кроме того, исследование Обсерватории экономики Латинской Америки (2013) показало, что хронический стресс влияет на принятие объективных решений и негативно сказывается на физическом и социальном благополучии людей на руководящих должностях

НА КОГО РАССЧИТАНА ЭТА ПРОГРАММА?

На тех, кто хочет:



Повысить свою продуктивность



Повысить свою эффективность



Справиться со стрессом



Улучшить свою способность концентрироваться



ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТА ПРОГРАММА?



Оптимизация физической и умственной работоспособности

С помощью передовых методов лечения и технологий мы стремимся повысить физическую выносливость и когнитивные способности, которые необходимы лидерам, работающим в условиях повышенных нагрузок.

Снижение стресса и улучшение самочувствия

Используя научно обоснованные методы, мы стремимся регулировать реакцию человека на стресс, способствуя гомеостазу и оптимизируя его физическое, умственное и эмоциональное состояние.

Персонализированный подход к комплексному здоровью

Объединяя западную и восточную медицину, программа предлагает индивидуальный подход, учитывающий уникальные потребности каждого человека и способствующий установлению устойчивого здоровья и оптимальной работоспособности.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	4 дня	7 ночес	10 ночес	14 ночес
Оценка состояния здоровья	1	1	1	1
Передовая профилактическая диагностика	1	1	1	1
<ul style="list-style-type: none"> · Анализ состава тела · 3D-сканирование тела · Измерение основных показателей жизнедеятельности · Тест на когнитивные способности · Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы · Измерение накопления конечных продуктов гликирования · Сканер лица и волос 				
Общая медицинская консультация в начале программы	1	1	1	1
Общая медицинская консультация в конце программы	-	1	1	1
Медицинская консультация в качестве последующего наблюдения	1	1	1	1
Консультация специалиста по восстановительной медицине	1	1	1	1
Консультация по нейрокогнитивной оценке	1	1	1	1
Информационная консультация по регенеративной медицине	-	1	1	1
Консультация специалиста по эстетической дерматологии	1	1	1	1
Информационная консультация специалиста-трихолога	-	1	1	1
Консультация специалиста по гормональным нарушениям	-	-	1	1
VO2 Max Оценка кардиореспираторной выносливости	1	1	1	1
Интервальная гипоксии-гиперокситерапия	1	1	2	2
Сеанс нейротехники	-	1	1	2
Сеанс Leader's Mindcare	-	1	1	1
Сеанс озонотерапии	1	1	2	2
Инъекция серотерапии NAD	1	1	1	2
WHOOP* x SNA Membership	-	1	1	1
КЛИНИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ				
Биологический профиль продуктивности	-	1	1	1
Oxytest, тест для определения уровня окисления в организме	-	1	1	1
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ				
Консультация специалиста по питанию	1	1	1	1
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1	1
Контроль питания в течение всего времени пребывания	-	1	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	-	1	1	1

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА	4 дня	7 ночес	10 ночес	14 ночес
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление карты электромагнитного поля	1	1	1	1
Сеанс акупунктуры	1	1	2	2
Сеанс дальнего инфракрасного излучения Relax & Energy	-	-	2	2
Консультация и сеанс остеопатии	1	1	1	2

WELLNESS

Сеанс восточной терапии в соответствии с вашими потребностями: шиацу, нуат боран или звуковая терапия тибетскими чашами	1	1	1	2
Водные процедуры, адаптированные к вашим потребностям: подводная терапия, гидроэнергетическое детокс-восстановление и цервико-краниальный массаж в воде	1	1	2	3
Сеанс Ice Bath	1	2	3	4
Доступ к гидротерапевтическому комплексу по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, ванночки для ног, битермальный душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)				

ТЕЛО И РАЗУМ

Сеанс mindfulness	1	1	1	2
-------------------	---	---	---	---

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Персональная тренировка, которая может включать в себя некоторые из следующих дисциплин в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, body tone, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HITT) или пилатес на мате	1	1	3	4
Тренировка в виртуальной реальности	1	1	1	2
Сеанс бокса или кикбоксинга	-	1	2	2
Сеанс криотерапии	1	1	2	2

HEALTHY LIVING ACADEMY

Бесплатный доступ к таким групповым занятиям, как беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы по здоровому питанию и т. д.

LEADER'S PERFORMANCE 4 ночес 35000€ | 7 ночес 6000€ | 10 ночес 8000€ | 14 ночес 10000€

*Включает в себя браслет для биометрических измерений + членство в United на 12 месяцев

ADVANCED LONGEVITY

7 ночес | 10 ночес | 14 ночес

Инновационный профилактический подход, направленный на замедление клеточного старения

Программа **Advanced Longevity** направлена на замедление старения на клеточном уровне и улучшение общего состояния здоровья. Данный профилактический подход, основанный на естественной стимуляции и регенерации ключевых метаболических процессов, включает в себя инновационные методы функциональной медицины, целью которых является оптимизация самочувствия и содействие здоровому долголетию.

Эта программа представляет собой инновационный и комплексный подход, ориентированный на тех, кто стремится сохранять оптимальное состояние здоровья и поддерживать свои жизненные силы, используя научно обоснованные стратегии замедления клеточного старения и улучшения состояния митохондрий.

Исследование, опубликованное в журнале *Nature Food* (2023), показывает, что здоровое питание способно увеличить продолжительность жизни человека на 10 лет, особенно если включить в рацион такие продукты, как орехи, бобовые и цельнозерновые продукты, а также отказаться от красного мяса и напитков с высоким содержанием сахара.

НА КОГО РАССЧИТАНА ЭТА ПРОГРАММА?

На тех, кто хочет:



Стимулировать свое биологическое омоложение



Замедлить процесс старения



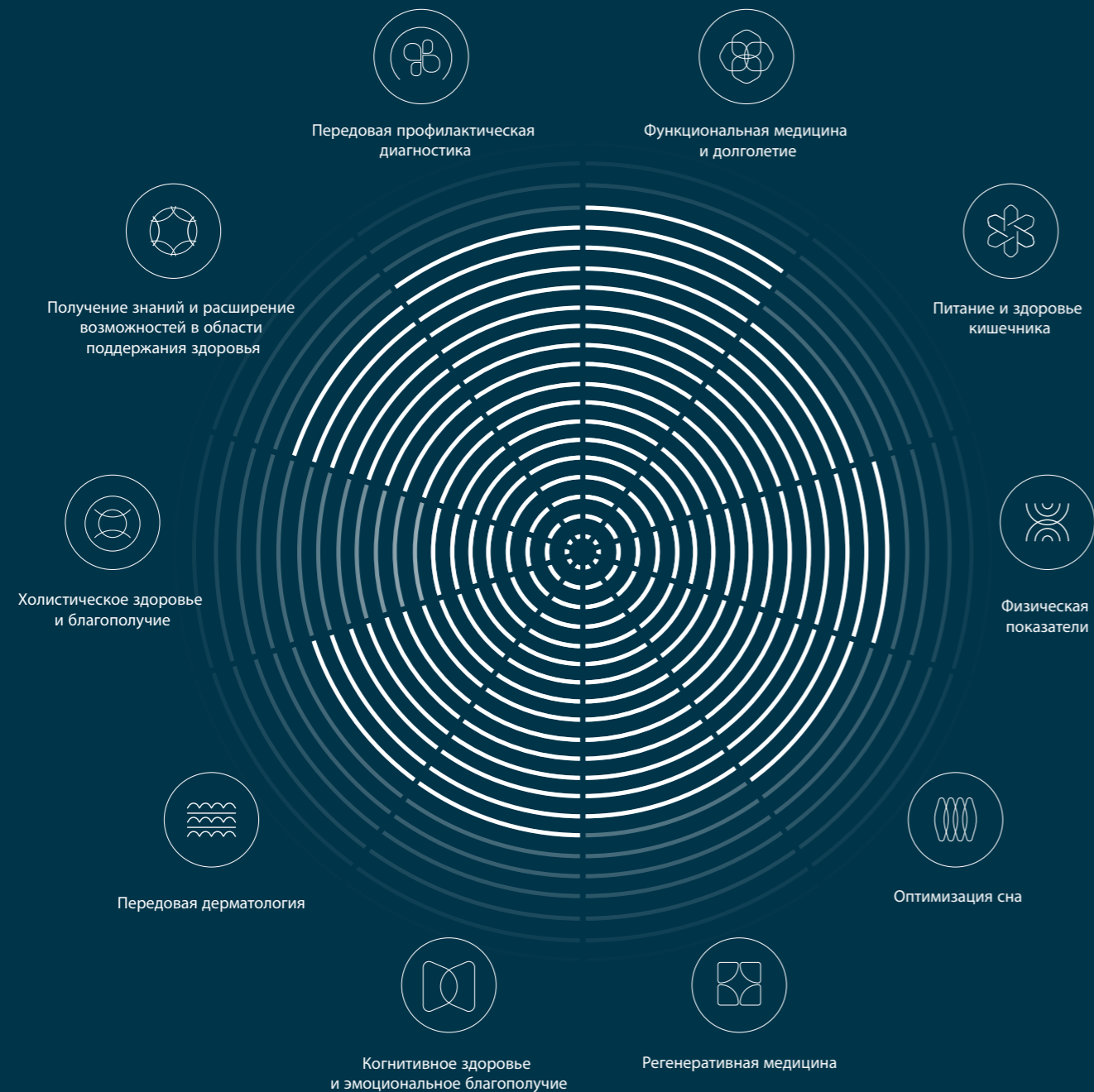
Получить знания и выработать привычки в области здорового питания



Увеличить продолжительность жизни



ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТА ПРОГРАММА?



Замедление старения клеток

С помощью передовых методов лечения стимулируется регенерация клеток и ослабляются последствия старения, что способствует повышению уровня энергии и качества жизни.

Оптимизация состояния митохондрий

Реализуются стратегии, направленные на улучшение функционирования митохондрий, что необходимо для производства энергии и профилактики возрастных заболеваний.

Акцент на функциональной медицине и биохакинге

Применяемые нами научно-технологические подходы, направленные на оптимизацию тела и разума, повышают КПД, энергию и долголетие на основе используемых персонализированных инвазивных методов терапии и показателей измерения биомаркеров.

ADVANCED LONGEVITY

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	7 ночес	10 ночес	14 ночес
Оценка состояния здоровья	1	1	1
Передовая профилактическая диагностика	1	1	1
<ul style="list-style-type: none"> · Анализ состава тела · 3D-сканирование тела · Измерение основных показателей жизнедеятельности · Тест на когнитивные способности · Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы · Измерение накопления конечных продуктов гликирования · Сканер лица и волос 			
Консультация специалиста по долголетию (longevity) в начале программы	1	1	1
Консультация специалиста по долголетию (longevity) в конце программы	1	1	1
Онлайн-консультация специалиста по долголетию в качестве последующего наблюдения	1	1	1
Медицинская консультация в качестве последующего наблюдения	1	1	1
Консультация по вопросам полового здоровья	1	1	1
Консультация уролога или гинеколога	-	1	1
Консультация специалиста по восстановительной медицине	1	1	1
Консультация по нейрокогнитивной оценке	1	1	1
Консультация специалиста по эстетической дерматологии	1	1	1
Информационная консультация специалиста-трихолога	1	1	1
Процедура фотобиомодуляции мозга	1	2	2
VO2 Max Оценка кардиореспираторной выносливости	1	1	1
Интервальная гипоксии-гиперокситерапия	1	2	2
Сеанс озонотерапии	-	1	2
Инъекция серотерапии NAD	1	1	1
Диагностика здоровья зубов и комплексная чистка	1	1	1
Ортопантомография	1	1	1
Пищевая добавка SHA, ориентированная на достижение ваших целей	3	3	3
КЛИНИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ			
Составление биологического профиля Longevity: полный персонализированный анализ, включающий 88 ключевых параметров, которые позволяют понять процессы преждевременного старения. Обследование включает в себя полный гематологический анализ, биохимический анализ крови, анализы на ревматоидный фактор и гормоны, исследование признаков дефицита, иммунологических показателей, риска возникновения сосудистых осложнений и т.д.	1	1	1
Оxytest, тест для определения уровня окисления в организме	1	1	1
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ			
Консультация специалиста по питанию	1	1	1
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	1	1

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА	7 ночес	10 ночес	14 ночес
Сеанс гидроклонолтерапии	2	2	2
Консультация и сеанс остеопатии	1	1	2
WELLNESS			
Высокотехнологичная лечебная процедура в соответствии с вашими потребностями	1	2	4
Процедура гидроэнергетической детокс-терапии, которая включает в себя гидроароматерапию, фито-фанготерапию и гидроджет	1	1	2
Сеанс Advanced Facial Bespoke	-	1	1
Детокс-терапия SHA	1	1	2
Сеанс обертывания тела Firming Perfection	1	1	2
Доступ к гидротерапевтическому комплексу по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, ванночки для ног, битермальный душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)			
ТЕЛО И РАЗУМ			
Сеанс по управлению стрессом	1	1	2
Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом по холистической медицине согласно вашим потребностям: йога, медитация, mindfulness или пранаяма	-	1	2
ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ			
Персональная тренировка, которая может включать в себя некоторые из следующих дисциплин в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, body tone, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате	1	2	3
Инновационная терапия клеточной регенерации	2	2	3
Сеанс в гипербарической камере	1	2	2
Сеанс криотерапии	2	2	3
HEALTHY LIVING ACADEMY			
Бесплатный доступ к таким групповым занятиям, как беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы по здоровому питанию и т. д.			

ADVANCED LONGEVITY 7 ночес 7500€ | 10 ночес 9500€ | 14 ночес 12000€

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Я могу проживать в SHA без заказа программы по уходу за здоровьем?

Если вы посещаете нас впервые, чтобы лучше познакомиться с нашей концепцией и здоровым образом жизни, вам необходимо заказать программу по уходу за здоровьем согласно сроку пребывания:

Вы всегда можете дополнить программу другими процедурами и/или услугами согласно своим потребностям и целям в области здоровья.

Продолжительность пребывания	Тип выбранной программы
От 4 до 6 ночес*	4-дневные программы
От 7 до 13 ночес	7-дневные программы
Более 13 ночес	Программы продолжительностью 14 ночес или более

Если вы уже бывали в SHA, то вы можете забронировать как программу по уходу за здоровьем, так и индивидуальное пребывание. Во втором случае вы можете выбрать процедуры и услуги, которые лучше отвечают вашим потребностям, но при этом необходимо дополнительно заказать полный план питания.

В какой момент необходимо выбрать программу или индивидуальные процедуры?

Желательно во время бронирования. Так мы сможем заранее составить ваше расписание, оптимизируя каждый день пребывания и упрощая процесс бронирования предпочтительных процедур и услуг. При этом любые запросы дополнительных услуг зависят от доступности на текущий момент.

Я могу начать программу в любой день недели?

Да, вы можете начать свою программу по уходу за здоровьем в день, который лучше всего соответствует вашим потребностям, в зависимости от доступности.

Важно заранее сообщить нам предполагаемое время прибытия и отъезда из SHA, чтобы мы могли надлежащим образом организовать начало программы. Если мы не получим эту информацию как минимум за 72 часа до вашего приезда, то программа начнется на следующий день после прибытия.

Я могу вносить изменения в свою программу?

Наши программы включают в себя набор процедур и услуг, направленных на достижение конкретной цели по уходу за здоровьем. Это означает, что изменения в программе не допускаются, за исключением случаев, когда после первоначальной оценки наша команда врачей придет к выводу, что определенная процедура, включенная в программу, вам противопоказана, и тогда вам будет предложена соответствующая альтернатива.

Тем не менее, для некоторых процедур в вашей программе имеются заранее определенные альтернативы, которые можно адаптировать к вашим предпочтениям и потребностям.

Каков минимальный срок для достижения результата по уходу за здоровьем?

Минимальный срок для ощутимого результата — 7 ночес. Тем не менее, мы рекомендуем пребывание в течение не менее 14 ночес, чтобы получить более заметные и значимые результаты.

Я могу пройти программу за меньший срок?

Так как мы ставим в приоритет достижение результатов, рекомендуется соблюдать сроки, указанные в каждой программе по уходу за здоровьем.

Питание включено в программу?

Да, все наши программы по уходу за здоровьем включают полный план питания на протяжении каждой программы. В случае добавления дополнительных ночес необходимо заказать план питания на эти дни.

Почему план питания является обязательным?

Так как здоровое питание — один из основополагающих принципов нашего метода, крайне важно, чтобы ваше пребывание сопровождалось питанием, соответствующим нашей философии.

Все наши блюда и меню, приготовленные из свежих сезонных продуктов, отличаются разнообразными вкусами и текстурами, которые пробуждают аппетит и способствуют улучшению состояния здоровья и самочувствия.

Проживание включено в стоимость программы?

Чтобы вы могли выбрать тип проживания, отвечающий вашим предпочтениям и потребностям, наши программы не включают проживание, и вы должны заказать его отдельно.

Могу ли я заказать несколько программ для одного гостя за один заезд?

Чтобы обеспечить приоритет достижения основной цели по уходу за здоровьем и избежать дублирования процедур и консультаций, можно заказать только одну программу для одного гостя за один заезд.

Всегда можно персонализировать выбранную программу, добавив дополнительные процедуры и услуги, которые лучше всего соответствуют вашим потребностям и предпочтениям.

Может ли несовершеннолетний человек пройти программу по уходу за здоровьем?

Несовершеннолетний гость может заказать программу по уходу за здоровьем при наличии предварительного разрешения, подписанного родителями или законными опекунами, после достижения им 16 лет.

Можно ли пройти программу по уходу за здоровьем без проживания?

Мы стремимся гарантировать нашим гостям эксклюзивность, покой и конфиденциальность, а потому пройти программу по уходу за здоровьем без проживания в SHA невозможно.

Наш отдел бронирования находится в вашем полном распоряжении и готов предоставить всю необходимую информацию, помочь с выбором программы по уходу за здоровьем, а также процедур и услуг, которые лучше всего соответствуют вашим предпочтениям и целям.

Обращайтесь к нам по любым вопросам.

SHA Испания

Тел. +34 966 811 199
reservations@shawellness.com

Цены включают налоги и действительны для пребывания в течение 2025 года.

SHA Wellness Clinic оставляет за собой право вносить изменения в цены и содержание своих программ при условии предварительной публикации. В таком случае все ранее опубликованные цены и содержание программ утрачивают силу.



Healthier and younger for longer

shawellness.com