

Czy czujesz, że nadal jesteś zmęczony i brakuje ci energii, nawet po śnie? Program Sleep Recovery pomoże Ci odzyskać zdrowy, jakościowego wypoczynku i cieszenia się każdym dniem w pełni. Sen to nie tylko czas relaksu, ale także klucz do zdrowia fizycznego i psychicznego. Podczas snu następuje konsolidacja pamięci, przetwarzanie emocji, naprawa komórek mózgowych i wzmocnienie układu odpornościowego. Nasz program pomoże Ci nie tylko poprawić jakość snu, ale także pokonać przewlekłe zmęczenie, przywrócić energię i zwiększyć produktywność.

- Що включає програма:
- Індивідуальний аналіз вашого сну та рекомендації для його покращення;
  - Техніки для зниження стресу та поліпшення якості сну;
  - Рекомендації щодо підтримки енергії та бадьорості протягом дня

Niedobór snu może powodować pogorszenie funkcji poznawczych, wahania nastroju i problemy z układem odpornościowym, ale wiemy, jak sobie z tym poradzić. Podaruj sobie prawdziwy zastrzyk energii, który wystarczy na cały dzień!

W PROGRAMIE ZNAJDZIESZ:

7 DNI10 DNI11 DNI

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| KONSULTACYJNO-DIAGNOSTYCZNE USŁUGI | Konsultacja i wsparcie wybitnego lekarza podczas programu (wywiad wstępny, badanie i ocena stanu fizycznego) parametry i zasoby organizmu, przegląd dynamiczny z interpretacją analiz i wyników badań dodatkowych, końcowe podsumowanie konsultacji z zaleceniami)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 | 4  | 5  |
|                                    | Konsultacja kardiologiczna jest kompleksowa (w tym echokardiografia, elektrokardiografia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 1  | 1  |
|                                    | Konsultacja z neurologiem w celu ustalenia neurooporność                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 1  | 1  |
|                                    | Konsultacja gastroenterologa i proktologa z anoskopia odbytnicza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 1  | 1  |
|                                    | Konsultacje psychologiczne i sesje indywidualne według obszaru „Zwiększenie poczucia własnej wartości”, „Pozbycie się myśli wywołujących niepokój”, „Twoje Źródła stresu i jak ich unikać.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 3  | 3  |
|                                    | Konsultacja endokrynologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 1  | 1  |
|                                    | Badania USG: jamy brzusznej, układu moczowo-płciowego układ, tarczycy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 1  | 1  |
|                                    | Diagnostyka bezdechu sennego Polisomnografia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 1  | 1  |
|                                    | Spine 3D trójwymiarowa ocena kręgosłupa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 1  | 1  |
| LABORATORIUM BADANIA               | Codziennie wsparcie w trakcie trwania programu asystent lekarza w celu osobistej korekty wykaz usług i czas ich świadczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 | 11 | 14 |
|                                    | Głębokie badanie stanu mikrobiomu z identyfikacją patogenów komensalnych i oportunistycznych mikroorganizmy do gatunku, określenie diagnostyczne współczynnik pozwalający ustalić przyczynę choroby (udowodniona rola etiologiczna)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 1  | 1  |
| LABORATORIUM BADANIA               | Pakiet badań klinicznych „Biohacking” (Glukoza, Alaninowa aminotransferaza, antystreptolizyna-O (ASL-O), Aminotransferaza asparaginianowa (AST), Całkowity wapń, Wapń zjonizowany, Hemoglobina glikowana (HbA1c), Mocz kwas, kreatynina, mocznik, Potas, Sód, Magnez, Czynniki reumatoidalny, Seromukoidy, Białko C-reaktywne, Morfologia krwi, Ogólne Analiza moczu, Koagulogram, Frakcja retikulocytów, Fruktozamina, 25-hydroksywitamina D (witamina D), białko łącznie, witamina B12 (cyjanokobalamina), homocysteina, żelazo surowica krwi (żelazo), hormon tyreotropowy (TSH), Wolna tyroksyna (FT4), transferyna, trójiodotyronina wolne (FT3), ferrytyna, kwas foliowy, indeks HOMA-IR, Profil lipidowy (β-lipoproteiny) | 1 | 1  | 1  |
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |    |

| W PROGRAMIE ZNAJDZIESZ:   |                                                                                                                                      | 7 DNI | 10 DNI | 11 DNI |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|
| MEDYCZNY<br>PROCEDURY     | Diatermia kontaktowa BTL Therapy Elite (terapia tekar)                                                                               | 5     | 6      | 7      |
|                           | Kriokomora bezazotowa Icelab                                                                                                         | 5     | 5      | 5      |
|                           | Kompleksowy kroplomierz „Odbudowa naczyń”                                                                                            | 5     | 7      | 8      |
|                           | Przeznaczaskowa stymulacja magnetyczna mózgu                                                                                         | 5     | 7      | 8      |
|                           | Presoterapia LYMPHASTIM 12 TOPLINE                                                                                                   | 3     | 4      | 5      |
|                           | Lewatywa oczyszczająca z zielonej kawy Robusta Health                                                                                | 4     | 6      | 8      |
|                           | Relaksujący rytuał masażu klasycznego + aromatyczna kąpiel perełkowa z hydromasażem                                                  | 3     | 5      | 7      |
| ODŻYWIANIE                | Konsultacja dietetyczna jest kompleksowa (z definicji) składu ciała na analizatorze InBody 770) i zalecenia dotyczące korekty diety. | 1     | 1      | 2      |
| FIZYCZNY<br>REHABILITACJA | Holistic SPA (świeca masująca)                                                                                                       | 1     | 1      | 2      |
|                           | Masaż aparatowy (endosfera - drenaż limfatyczny) masaż, antycellulitowy)                                                             | 1     | 2      | 2      |
| KOSMETYKA                 | Koreańska pielęgnacja twarzy Glow                                                                                                    | 1     | 1      | 1      |

RAZEM DLA PROGRAMU 7, 11, 14 DNI

|          |           |           |
|----------|-----------|-----------|
| 7 DNI    | 11 DNI    | 14 DNI    |
| 8 535 zł | 13 410 zł | 17 070 zł |

DODATKOWO W CENIE PROGRAMU:

Korzystanie z Wellness & SPA:

- Przestrzeń wyjątkowego relaksu Basen Infinity (14+)
  - Panoramiczny basen, dwie strefy jacuzzi, strefa wodna dla dzieci z basenem panoramicznym basenem, strefa łaźni i saun (łaźnia turecka, aromatyczna sauna, sauna scytyjska, sauna niskotemperaturowa, sauna dzika, beczki Ofuro, pokój śnieżny, pokój solny)
- Siłownia, sala do jogi i medytacji, grupa trening jogi, pilates, TRX
  - Dzikie baseny: basen dla dorosłych i dzieci z wodospadem na świeżym powietrzu na świeżym powietrzu (w ciepłym sezonie)
  - Zakwaterowanie i pełne wyżywienie (3 posiłki dziennie)

