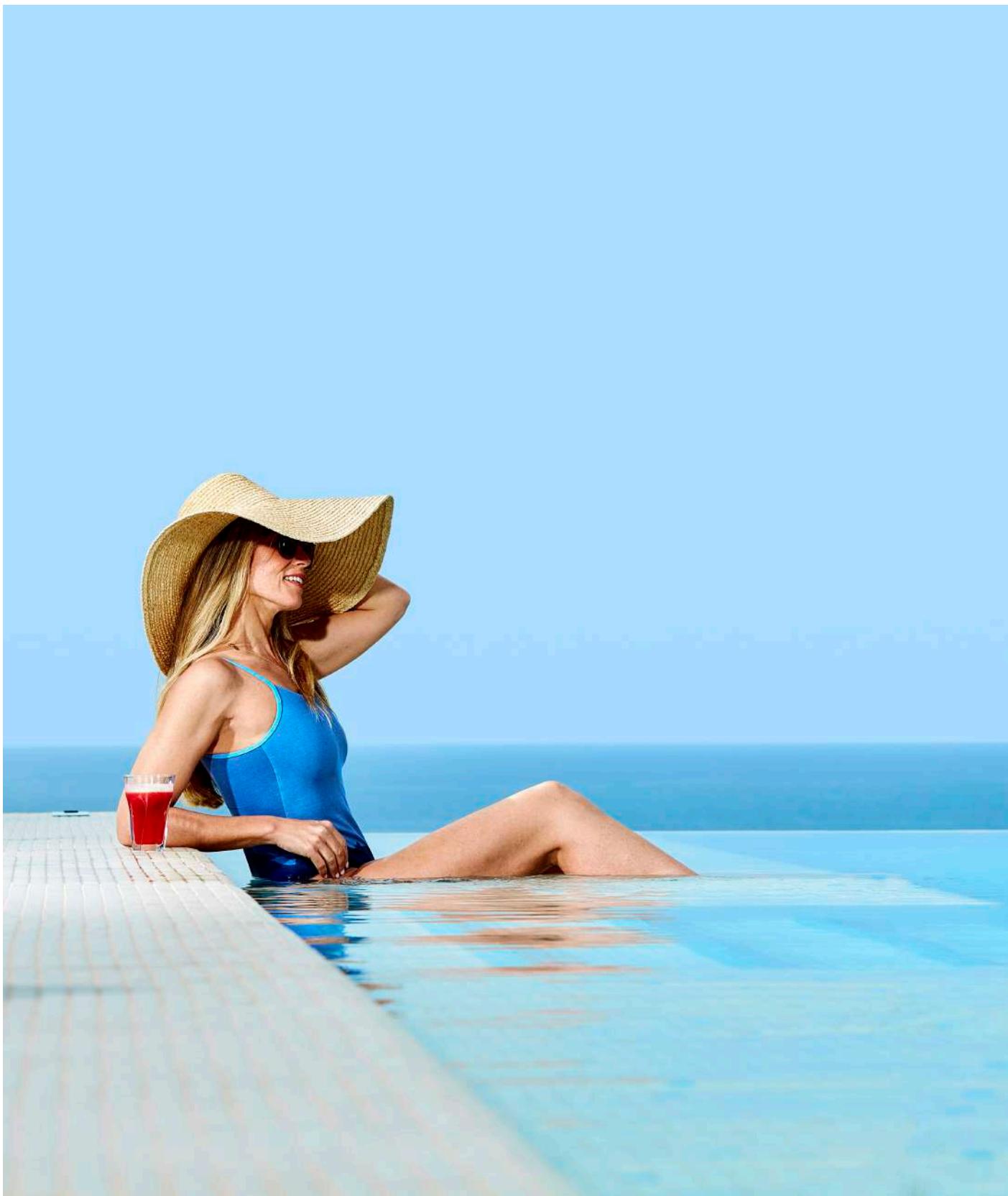


LONGEVITY

HEALTH & WELLNESS
CLINIC

MENU



Longevity Health & Wellness Hotel

Longevity significa proatividade e escolha de si mesmo, das escolhas que nós construímos sobre os 5 pilares fundamentais da medicina integrativa: Preventiva, Personalizada, Holística, Integrativa e Regenerativa.

Queremos prevenir doenças complexas antes que elas ocorram. Isto significa ter em conta a composição genética única de um indivíduo, bem como a influência que o seu estilo de vida moderno tem sobre a sua saúde, olhando para as causas subjacentes da doença e fornecendo as estratégias de nutrição, dieta, desintoxicação e exercício, bem como terapias regenerativas não só para curar, mas essencialmente para prevenir.

A nossa abordagem personalizada e integrativa ajuda-nos a entender melhor a maneira como fatores genéticos, ambientais e o estilo de vida podem estar a afetar a saúde dos nossos hóspedes a longo prazo.

Mudar o nosso foco da doença para a pessoa. Enquanto olhamos para como a complexa teia de interações entre a sua história, fisiologia e estilo de vida pode estar na origem das doenças, consideramos também as causas e influências mais amplas, examinando profundamente fatores internos (mente, corpo e espírito) e externos (ambiente físico e social) que podem estar a prejudicar a sua saúde e bem-estar a longo prazo.

Ao integrar as práticas médicas ocidentais convencionais com tratamentos de medicina complementar, práticas de bem-estar e sabedoria antiga oriental, podemos agir de forma decisiva e eficaz sobre quaisquer sinais de alerta precoce que forem detetados.

Para além de tratar e prevenir doenças, a Longevity está também preocupada com assegurar que os nossos hóspedes desbloqueiem as capacidades formidáveis do seu corpo e mente, promovendo a desintoxicação a regeneração dos seus tecidos, órgãos e células - reequilibrando também os seus campos de energia.

6 | MONITORIZAÇÃO

- 11 Check Ups
- 13 Consultas Médicas

16 | DETOX E REGENERAÇÃO

- 17 Ozonoterapia
- 19 Hidroterapia do Cólon
- 24 Rituais de Esfoliação Corporal
- 25 Rituais de argila

28 | NUTRIÇÃO E SUPLEMENTOS

- 30 Suplementos Longevity

32 | RELAXAR, DESFRUTAR E MIMAR

- 33 Rituais de tratamento de corpo
- 33 Rituais de banho
- 34 Massagens

36 | DESPORTO, FITNESS MEDICINA DA DOR

- 37 Fitness
- 38 Medicina desportiva
- 39 Medicina da dor

40 | REEQUILÍBRIO, MENTE E ENERGIA

46 | ESTÉTICA, REMODELAÇÃO E BELEZA

- 47 Tratamentos de Remodelação Corporal (Redução de Celulite, Redução de Gordura Localizada, Redefinição, Contorno, Firmeza)
- 49 Tratamentos de Beleza, Rejuvenescimento & Harmonização Facial
- 52 Tratamentos Médicos Estéticos Dentários
- 52 Transformação Estética / Cirurgia Plástica

54 | PACOTES DE SPA PROGRAMAS SAÚDE E BEM ESTAR

Termos e Condições

Preços em Euros com IVA incluído á taxa em vigor.
Preços sujeitos a alteração sem aviso prévio.
A reserva antecipada é obrigatória e está sujeita a disponibilidade.
A idade mínima para admissão é de 18 anos.
O montante total será cobrado em cancelamento com aviso inferior a 24 horas.
Toda a informação contida neste documento pode ser alterada sem aviso prévio.



MONITORIZAÇÃO

Avaliação do Estilo de Vida

25 min. 70 €

Esta consulta tem como objetivo primordial identificar e compreender o tipo de agentes stressores que contribuem para perturbar e desequilibrar o seu bem-estar geral, emocional, mental e social.

Avaliação Biofísica

25 min. 90 €

Este diagnóstico consiste em avaliar a composição corporal e identificar o biotipo. Na avaliação biofísica, iremos analisar vários parâmetros: massa gorda, incluindo gordura visceral, massa muscular, índice de massa corporal (IMC), metabolismo basal, água, distribuição de massa gorda e massa magra.

Avaliação de Disfunções Vertebrais

25 min. 90 €

Esta avaliação permite-nos analisar a compensação muscular na coluna vertebral para avaliar em detalhe a saúde da coluna vertebral.

Avaliação Termográfica

25 min. 90 €

A termografia é um diagnóstico preventivo e não-invasivo que através de espectros infravermelhos permite visualizar as diferentes temperaturas que existem numa área ou em todo o nosso corpo. Este teste é indolor e não emite qualquer tipo de radiação.

Avaliação de Minerais e Metais Pesados com Consulta Médica

15 min. + 20 min. 220 €

(Sem Consulta: 125 €)

Este teste avalia a biodisponibilidade de minerais, oligoelementos e metais pesados presentes nos nossos tecidos.

Avaliação do Rosto

25 min. 90 €

Uma consulta personalizada que permite a avaliação do tipo de pele tendo em consideração as características do filme hidrolipídico, resistência, fototipo e idade da pele, onde estas podem ser avaliadas através de um exame visual, tátil ou através de aparelhos específicos.

Check-Up da Apneia do Sono (Polissonografia)*

40 min. 520 €

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

A realizar no HPA (Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Rastreio Dentário Inicial

25 min. 90 €

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

A realizar no HPA (Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Radiografia Digital Panorâmica Dentária (Ortopantomografia)

40 min. 25 €

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

A realizar no HPA (Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Rastreio de Fumadores*

25 min. 75 €

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

A realizar no HPA (Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Avaliação do Comprimento dos Telómeros com Consulta Médica*

15 min. 850 €

(Teste adicional: 750 €)

Os telómeros são capas protetoras para os cromossomas, assegurando a nossa informação genética (DNA). Este teste é o indicador mais preciso do envelhecimento celular, com uma ampla gama de aplicações focadas na prevenção de doenças relacionadas à idade.

* Requer prescrição médica

* Requer prescrição médica

Avaliação Bioquímica Smart Ageing Personalizada*

15 min. Preço variável

Um leque alargado de perfis analíticos diferenciados de sangue, urina e fezes, permite um diagnóstico profundo dos desequilíbrios bioquímicos internos e a implementação de um Plano Personalizado, Preventivo, Funcional e Integrado de Saúde e Smart Ageing.

Exemplos de perfis diferenciados:

Neurotransmissores (Brainscreen)

Cardiovascular

Stress Oxidativo

Disbiose Intestinal

Chrono Screen

Função Hepática de Desintoxicação

Hormonal

Ácidos Gordos

Intolerâncias Alimentares

Poder Antioxidante Total

Perfil Genético*

15 min. 1.500 €

Outros Exames Clínicos*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

* Requer prescrição médica

Check Ups*

(Mediante do pedido e sujeito a disponibilidade)

Inclusões →

Longevity Holistic Health Check

750 €

Check-Up Anti-Envelhecimento Longevity

2.050 €

Check-Up Cardiovascular Longevity

1.200 €

Check-Up Metabólico Longevity

2.850 €

Check-Up Diabetes Longevity

3.250 €

Check-Up Gastrointestinal Longevity

1.850 €

Check-Up Andropausa Longevity

2.250 €

Check-Up Menopausa Longevity

2.250 €

Check-Up 360º Premium Integrativo de Saúde

5.550 €

* Requer prescrição médica

Tipo de Exame	Anti Ageing	Cardio-vascular	Metabólico	Diabetes	Gastro-intestinal	Andropausa	Menopausa	360° Premium
	Perfil Anti Ageing	Perfil Cardio-vascular	Perfil Metabólico	Perfil Diabetes	Perfil Gastrointestinal	Perfil Andropausa	Perfil Menopausa	Perfil Premium
Sangue, Urina, Fezes*								
Raio-X ao Tórax		X	X	X				X
ECG		X						X
Teste de Stress		X		X				X
Ultrassom Carótida		X		X				X
Ecocardiografia		X						X
Ultrassom Venoso e Arterial		X						X
Consulta de Cardiologia		X						X
Scan Calcium Coronariana + Angio CT/EBT		Extra (opcional)						Extra (opcional)
Ultrassom Abdominal			X	X	X			X
Ultrassom Pélvico			X	X	X	X	X	X
Ultrassom Renal/ Bexiga			X	X				X
Ultrassom Tiróide			X	X				X
Exames e Consultas de Doenças Metabólicas ou Diabetes			X	X				X
Testes de Neuropatia Periférica				X				
Consulta de Oftalmologia				X				
Exames de Oftalmologia				X				
Colonoscopia Total + Endoscopia Alta + Anuscopia + Anestesia Geral + Recuperação Hospitalar (inclui biópsia gástrica para triagem de H Pylori)					X			X
Consulta Gastrointestinal					X			X
Check-up Apneia do Sono (polissonografia)								X
Raio-x Dental Digital Panorâmico (ortopantomografia)								X

* Requer prescrição médica

Consultas Médicas

Consulta Médica de Clínica Geral

40 min. 160 €

Consulta médica geral com exame clínico geral, com objetivo de avaliar o atual estado de saúde e despistar estados de doença ou pré-doença com a prescrição de métodos auxiliares de diagnóstico.

Consulta Médica - Follow up

25 min. 95 €

Consultas de Especialidade*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

As consultas de especialidade pretendem complementar e dar uma resposta mais especializada em diversas áreas da medicina. A nossa oferta é muito abrangente através da parceria com o Grupo HPA Saúde existindo um leque variado de consultas com profissionais de excelência e qualificados.

Consulta de Medicina Funcional e Smart Ageing

40 min. 200 €

Consulta de Medicina Preventiva, Funcional e Personalizada que tem o intuito de identificar as causas de um desequilíbrio, seja fisiológico ou inflamação crónica, através de uma abordagem integrativa e inteligente de forma a proporcionar um envelhecimento mais lento e otimizar a qualidade de vida em todos os sentidos.

* Requer prescrição médica

Consulta de Cardiologia

40 min. 125 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Consulta de Diabetes

40 min. 175 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Consulta de Doenças Auto-Imunes

40 min. 175 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Consulta de Imunoalergologia

(Com teste de alergologia)

40 min. 200 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Consulta de Oftalmologia

(Com teste oftalmológico)

40 min. 125 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Consulta de Urologia

40 min. 125 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Consulta de Psicologia Clínica e de Saúde

40 min. 175 €

Consulta Medicina Dentária

40 min. 125 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Consulta de Medicina Tradicional Chinesa com sessão de Acunpuntura

40 min. 275 €

(Sem Consulta: 175 €)

O tratamento baseado na Medicina Tradicional Chinesa consiste no diagnóstico e na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo ("Acupontos"), estimulando e gerando respostas positivas em diferentes casos terapêuticos, ajudando também no alívio da dor.

DETOX E REGENERAÇÃO



As nossas Soluções Médicas

Ozonoterapia

O Ozono é um potente antioxidante, analgésico, desintoxicante e um importante activador do sistema imunitário. Introduzido na corrente sanguínea ajuda a ativar e estimular as células, combatendo processos inflamatórios e infecciosos presentes no nosso corpo.

Sessão Ozono e Oxigenoterapia (endovenosa) com Consulta Médica*

40 min. + 30 min. 300 €

(Sem consulta: 200 €)

Sessão Corporal (sauna) de Ozono e Oxigenoterapia*

30 min. 200 €

* Requer prescrição médica

Terapias de Perfusão com Consulta Médica*

40 min. + 30 min. 300 €
(Sem consulta: 200 €)

As terapias de perfusão dão-lhe o impulso que o seu corpo necessita o mais rápida e eficientemente possível, contornando o processo digestivo. Após uma prescrição médica personalizada, utilizamo-las para colmatar rápida e efetivamente as deficiências de vitaminas, minerais e oligoelementos. Deste modo é possível reidratar o seu corpo, desintoxicar sistemas corporais importantes, aumentar a capacidade antioxidante do organismo, impulsionar o seu sistema imunológico, regenerar a saúde celular e em última instância, otimizar a sua saúde e bem-estar.

Terapia de Perfusão Boost Imunitário

Terapia de Perfusão Detox, Antiox, Regeneração Celular

Terapia de Perfusão Boost Energético

Terapia de Perfusão Personalizada

Os benefícios das terapias de Perfusão Longevity

Formuladas e controladas medicamente

Substâncias de primeira qualidade

Alta concentração

Fórmulas orientadas para as necessidades

Absorção garantida

Melhorar o metabolismo e a perda de peso

Melhorar a desintoxicação

Melhorar a reparação e regeneração celular

Reforçar o sistema imunitário e a capacidade antioxidante

Aumenta a energia e combate a fadiga

Rejuvenescer a pele

Melhorar a clareza mental

Acelerar o factor de cura de feridas e lesões

Optimizar a prevenção das doenças e o bem-estar

Reidratar instantaneamente

* Requer prescrição médica

Hidroterapia do Cólon

Os nossos intestinos estão permanentemente sob stress devido à nossa nutrição desequilibrada, elevado nível de alimentos processados, falta de fibras vegetais, elevado teor de açúcar e sal, aditivos químicos e agentes conservantes. A nossa reduzida actividade mastigatória, hábitos alimentares rápidos e stress emocional, causam disfunções digestivas e intestinais. A hidroterapia de cólon é uma técnica terapeutica que ajuda na limpeza e eliminação de resíduos que se vão acumulando no nosso intestino ao longo dos anos. Através de equipamento especializado e certificado, é introduzido água filtrada no interior do nosso intestino que visa alcançar a restauração do equilíbrio dos fluidos, matérias e gases. A remoção de resíduos em excesso e o exercício para o intestino grosso beneficia a absorção, assimilação e eliminação, que são fundamentais para manter a saúde e o bem-estar do corpo e da mente.

Hidroterapia do Cólon Standard com Chá de Ervas

75 min. 175 €

O chá pode ajudar no combate às cólicas no cólon e também pode ajudar a libertar mais facilmente as fezes.

Hidroterapia do Cólon Premium com Café (Desintoxicação Intestinal + Hepática)

75 min. 200 €

O principal benefício do café é aumentar a eliminação de toxinas através do fígado. O café é orgânico e especificamente torrado para ser usado na hidroterapia.

Hidroterapia do Cólon Premium com Probióticos (Desintoxicação Intestinal + Reequilíbrio da Flora)

75 min. 225 €

A alta concentração de probióticos introduzidos irá fortalecer e reforçar a população da flora intestinal, bem como restaurar o equilíbrio das bactérias, levando-a a um estado normal e saudável. Os probióticos são especialmente úteis para clientes com IBS (Síndrome do Intestino Irritável), gases, problemas digestivos, baixa defesa imunitária, prisão de ventre e/ou diarreia.

Sessão de Crioterapia

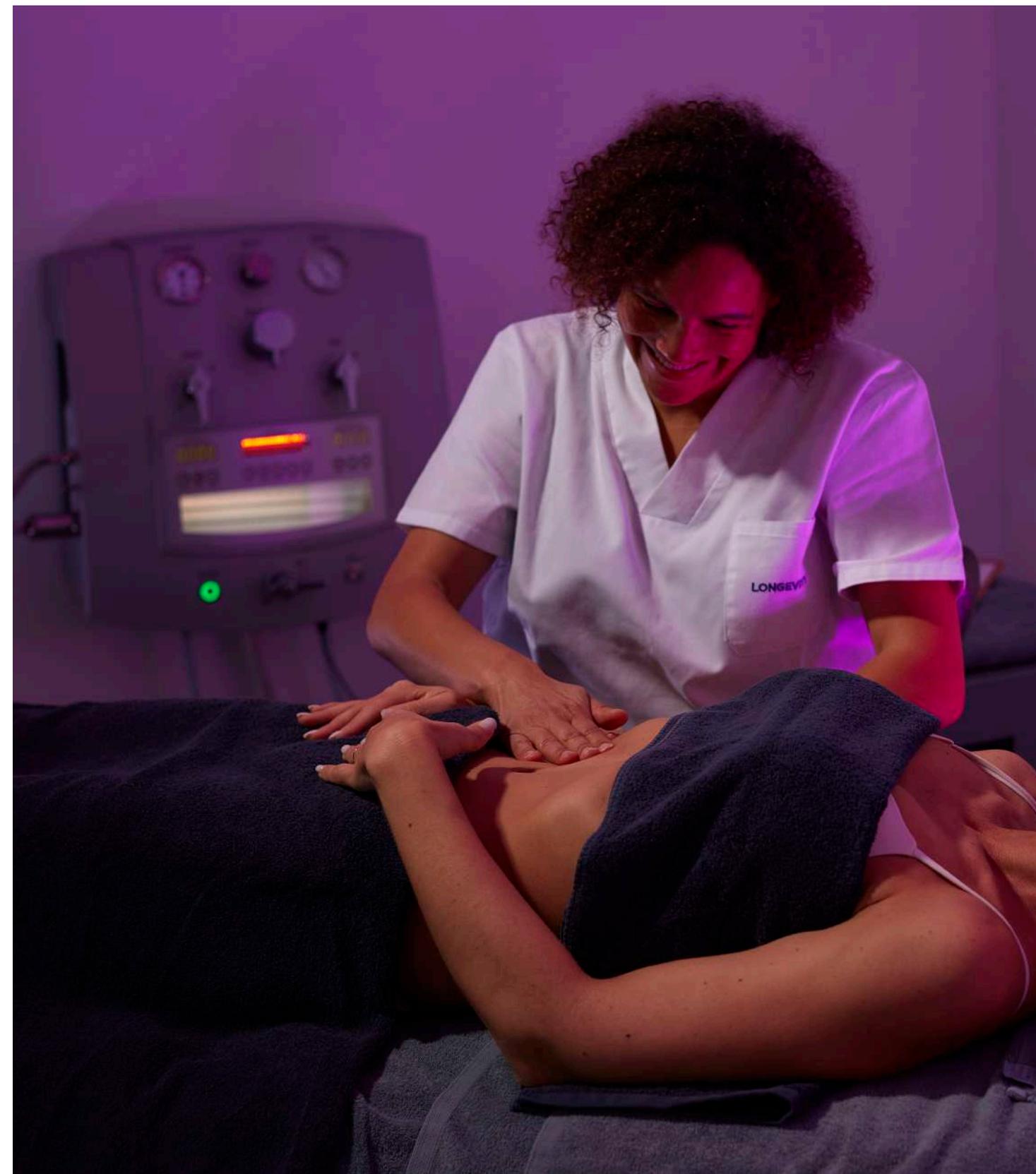
15 min. 175 €

Ao arrefecer a pele, o seu metabolismo irá acelerar e, conseqüentemente, queimar gordura. Além de eliminar gordura localizada, a sua pele ganhará tonicidade, ficará menos flácida e o efeito “casca de laranja” será reduzido. Por sessão poderá queimar até 800 kcal.

IYASHI DOMME® - Desintoxicação Intensa e Perda de Peso (Calorias, Toxinas e Metais Pesados)

30 min. 150 €

Purificar, regenerar e emagrecer é a base desta tecnologia de ponta, que com apenas 30 minutos de sessão, permite queimar até 600kcal. A sua ação é feita através de raios infravermelhos longos de origem vegetal orgânica, que permite a desintoxicação de toxinas e metais pesados.



Sessão de Osteopatia

50 min. 150 €

Terapia holística e natural que combina uma série de técnicas manipuladoras focadas nas causas dos problemas e queixas, e não nos sintomas, com o objetivo de reduzir a dor e promover a saúde e o bem-estar, reequilibrando o corpo e estimulando os seus próprios mecanismos de cura. O tratamento manipulador da osteopatia melhora a capacidade do corpo de recuperar a função normal, reestabelece o equilíbrio, não produz efeitos secundários e gera uma resposta terapêutica rápida e segura, proporcionando alívio ou eliminação da dor e permite o restauro de um nível ótimo de homeostase.

Sessão de Microfisioterapia

50 min. 150 €

Este tratamento consiste na identificação de vestígios produzidos por eventos ocorridos e não apagados pelo corpo, que mais tarde se manifestam de diferentes formas. Uma vez encontrados esses vestígios, um mecanismo natural de autocorreção é aplicado para restabelecer as funções do corpo, para eliminar doenças e promover o estado de saúde ideal. O tratamento pode ser preventivo ou corretivo, com o objetivo de ajudar o corpo a reagir e a autocorrigir-se. A Terapia Somática Emocional não causa uma ação direta sobre o sintoma, como uma medicação de emergência, mas sim sobre a própria raiz do problema.

Reflexologia

50 min. 125 €

A reflexologia é uma técnica milenar chinesa de pressão, baseada no princípio de que todos os nossos órgãos e sistemas estão refletidos nas plantas dos nossos pés. Ao estimular as zonas correspondentes ajuda a aliviar a tensão e a aumentar a circulação sanguínea, estabelecendo o equilíbrio e a função de todo o corpo.

Drenagem Linfática Manual - Corpo

25 min. 70 €

A drenagem linfática manual é uma técnica, cujo objetivo é estimular o sistema linfático através de movimentos suaves com o objetivo da eliminação dos excessos de líquidos e toxinas no nosso corpo. Esta técnica induz a redução da retenção de líquido, ativação da circulação sanguínea, tratamento de edemas, combate à celulite e até o relaxamento corporal.

Pressoterapia Médica

30 min.

1 Sessão: 60 € 2 Sessões: 108 € 3 Sessões: 130 €

A pressoterapia é um tratamento desintoxicante que utiliza a drenagem linfática para ajudar a promover as funções naturais de eliminação de toxinas do organismo. Promove um melhor fluxo sanguíneo e trata os sintomas de pernas pesadas e condições de celulite.

Detox Dentário

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

Pode ter que ser realizado no HPA(Hospital Particular do Alentejo | Alvor)

Consulta de Higiene Oral e Destartarização Bimaxilar

45 min. 90 €

Aplicação Tópica de Fluretos

40 min. 60 €

Remoção de Pigmentação Dentária - Com Jato de Bicarbonato

45 min. 60 €

Tratamento Gengival (Gengivectomia por Quadrante)

45 min. 70 €

Branqueamento Externo Intensivo em Consultório/Sessão

45 min. 210 €

Rituais de Esfoliação Corporal

A exfoliação corporal é um dos primeiros passos para a desintoxicação, remove as células mortas da pele, liberta o excesso de toxinas e permite que a sua pele respire. Escolha a sua esfoliação corporal, de acordo com os seus objectivos, para uma pele sedosa e radiante.

Esfoliação de Sal do Himalaias e Espirulina

40 min. 75 €

Esfoliação de Amêndoa e Laranja Doce

40 min. 75 €

Esfoliação de Limão, Azeite e Açucar

40 min. 75 €

Esfoliação de Mel e Aveia

40 min. 75 €

Esfoliação de Sal Epsom e Lavanda

40 min. 75 €

Argiloterapia

As argilas naturais são usadas na pele há séculos, e hoje em dia é um ingrediente popular. As argilas são consideradas um dos desintoxicantes naturais perfeitos, actuando como um íman natural para remover toxinas e impurezas. Rico em vários minerais, este magnífico ingrediente pode purificar, desintoxicar, equilibrar, oxigenar, revitalizar, regenerar e acalmar a sua pele.

Terapia de Argila Amarela com efeito de Anti Envelhecimento

40 min. 80 €

Estimula a pele a libertar toxinas e impurezas. Alivia a irritação, vermelhidão e inflamação da pele.

Ritual de Argila Branca com efeito Nutritivo

40 min. 80 €

Com efeito purificante, ajuda no excesso de sebo e de impurezas. Reduz as inflamações, com efeito adstringente e cicatrizante.

Terapia de Argila Zeólito com efeito desintoxicante

40 min. 80 €

Um bom desintoxicante de metais pesados. Com efeito anti-inflamatórios e analgésicos para dores articulares.



Outras Terapias Desintoxicantes

Tratamento Desintoxicante de Algas

40 min. 75 €

Envolvimento com algas marinhas que ajuda a fortalecer a circulação sanguínea e linfática, reduzindo a dor e a inflamação e purifica o organismo restaurando o equilíbrio do mesmo. Com efeito desintoxicante, drenante e remineralizante, ajuda no combate da celulite, assim como reduz a flacidez da pele e as rugas precoces devido à ação do colágeno e dos sais minerais.

Banho Detox e Purificante

40 min. 75 €

Os banhos detox também promovem o relaxamento corporal e devido às propriedades do sal podem aliviar inflamações, bem como artrite, dores de costas, problemas de pele e constipações.

Massagem Desintoxicante

50 min. 105 €

Massagem corporal com efeitos de ação ativos e desintoxicantes capazes de modelar e reduzir medidas reduzindo os efeitos provocados pela celulite.

Facial Longevity "Detox & Repair" Profunda da Pele

100 min. 250 €

Tratamento Facial que proporciona uma Limpeza e Nutrição profunda à pele. Remove as células mortas e rugosidades na textura da pele proporcionando uma maior produção de colagénio, que deixará a sua pele mais hidratada, radiante e rejuvenescida.

NUTRIÇÃO E SUPLEMENTOS



Consulta de Nutrição Integrativa

40 min. 125 €

Através de uma abordagem integrativa e focada no sistema gastro intestinal, pretendemos identificar e prevenir desequilíbrios que possam levar à ocorrência de processos inflamatórios ou patológicos. O objectivo da consulta é dar instrumentos através da nutrição de forma a atenuar desconforto gastro intestinal e consequentemente otimizar a saúde e qualidade de vida.

Kit Detox

Max. 7 Noites 100 €

Enema, Suplementos e Chás Detox

Maax Detox*

350 €

Maax Detox é um dispositivo médico altamente eficaz classe II, feito de lava 100% micronizada, pura e mineral produzida num processo de fabricação único.

* Requer prescrição médica

Suplementos Longevity

A Longevity acredita que as mudanças no estilo de vida no sentido de um modo de vida orientado para o bem-estar é a estratégia mais sustentável para otimizar a saúde e prevenir a doença.

A Longevity fornece aos seus clientes ferramentas educacionais e dicas de saúde fáceis para os apoiar na sua mudança. No entanto, isto requer algum nível de disciplina e auto-motivação e as pessoas nem sempre enfrentam este desafio da melhor forma possível. Além disso, a vida moderna está associada a várias agressões diárias, que causam stress ao nosso bem-estar e sistema imunitário, e mesmo uma boa prática de exercício regular e nutrição pode não ser suficiente para contrariar os seus efeitos negativos.

A Longevity desenvolveu uma série de fórmulas exclusivas de nutracêuticos avançadas no seu conhecimento das principais áreas de necessidade dos seus clientes e em que substâncias e com que dosagens são mais adequadas para um complemento de alto impacto das boas práticas de bem-estar.

Ao contrário da maioria dos suplementos comerciais (de compra ao balcão, sem prescrição), todas as fórmulas de Longevity são caracterizadas por:

- Produtor farmacêutico de alta qualidade, com mais de 30 anos de experiência;
- Rigoroso controlo de qualidade, com tecnologia de ponta;
- Supervisionado por farmacêuticos altamente qualificados;
- Livre de açúcar, sal, trigo, soja, glúten, produtos lácteos e de qualquer origem animal;
- Livre de conservantes, aromatizantes e corantes artificiais;
- Amigo dos veganos;
- A combinação certa de substâncias e concentrações para a máxima eficácia.

Longevity Multivitamin and Antiox Boost and Protect (Plano de 3 meses)	399 €
Longevity Detox, Repair and Anti Inflammation (Plano de 3 meses)	449 €
Longevity Cellular and Cerebral Health Regeneration (Plano de 3 meses)	299 €
Longevity Cardio Regenerate and Protect (Plano de 1 mês)	449 €
Longevity Slim Kit (Plano de 1 mês)	380 €
Longevity DHEA (Plano de 3 meses)	125 €
Longevity B12 Sublingual (Plano de 3 meses)	125 €
Longevity Omega 3 (Plano de 3 meses)	125 €
Longevity Cholesterol Control (Plano de 1 mês)	125 €
Longevity Memory, Focus and Intelligence Enhancer (Plano de 1 mês)	175 €
Longevity Telomere Cell Health Enhancer (Plano de 3 meses)	499 €
Longevity Magnesium and Calcium Boost (Plano de 3 meses)	290 €
Longevity Probiotics (Plano de 1 mês)	149 €
Longevity Selenium (Plano de 3 meses)	125 €
Longevity B Complex (Plano de 3 meses)	125 €
Longevity Digestive Enzymes (Plano de 3 meses)	125 €
Longevity BCAA Aminoacids (Plano de 3 meses)	125 €
Longevity Glutathione 250 (Plano de 3 meses)	175 €
Longevity Glutathione 500 (Plano de 3 meses)	200 €
Longevity COQ10 120mg (Plano de 3 meses)	175 €
Longevity Turmeric (Plano de 3 meses)	125 €
Longevity Magnesium Citrate (Plano de 3 meses)	125 €

RELAXAR DESFRUTAR E MIMAR



Rituais de Banho

"A transpiração é um mecanismo automático de desintoxicação corporal, mas um banho quente também é útil para libertar a pele de agentes tóxicos e para relaxar os músculos doridos. Esta é uma técnica milenar utilizada não só para eliminar toxinas, mas também para ajudar o corpo a absorver minerais e nutrientes."

Banho Revigorante Citrinos

40 min. 75 €

Banho Relaxante de Alfazema e Flôr de Sal

40 min. 75 €

Banho Nutritivo de Rosas

40 min. 75 €

Flutuação de Sal EPSOM

45 min. 175 €

Elimine a fadiga, relaxe profundamente e reestabeleça a sua energia. Com uma elevada quantidade de Sal Epsom, o seu corpo irá flutuar sem esforço e ao mesmo tempo as propriedades deste sal ajudam na diminuição de stress, relaxamento profundo do corpo, alívio de dores musculares e ósseas e eliminação das toxinas do seu organismo.

Flutuação de Sal EPSOM com Massagem

95 min. 225 €

Relaxe com as nossas Massagens

Massagens

Massagem Profunda com Arnica

50 min. 110 €

Uma massagem estimulante e profunda, realçada pelos benefícios anti-inflamatórios do óleo de arnica que ajudam a aliviar o stress muscular do dia-a-dia.

Massagem Relaxante

50 min. 105 €

Uma massagem com puro relaxamento que alivia as tensões do corpo e o deixará mais leve.

Massagem de Conchas

50 min. 110 €

Massagem com movimentos das ondas do mar resultando de um relaxamento muscular e ativação da circulação corporal.

Massagem de Pindas com Ervas Aromáticas

50 min. 110 €

Massagem com efeito quente e mistura de ervas medicinais com efeito relaxante e revigorante para o corpo e mente.

Massagem Localizada (Pernas, Pescoço, Costas, Ombros, Face e Crânio)

25 min. 75 €

Massagem “Mother to Be”

50 min. 105 €

Durante a gravidez a mulher sente-se especial, por ser um momento tão importante na sua vida. Para ajudar a alcançar o bem-estar indispensável nesta fase, proporcionamos uma massagem de hidratação, conforto e relaxamento, proporcionando um bem-estar, tanto para a mãe como para o bebé.

**FITNESS &
MEDICINA DO
DESPORTO E DA DOR**



Fitness

HIIT Personal Training Session

LIIT Personal Training Session

Body Shape Personal Training Session

Bootcamp Personal Training Session

Balance & Strength Personal Training Session

Assisted Stretching Personalized Session

Fat Burner Personal Training Session

Slimming Personal Training Session

Pilates Personal Training Session

Sessão de Treino Personalizado

55 min. 95 €

Sessão de Treino Personalizado (Pack 3 Sessões)

55 min. 242 €

Sessão de Treino Personalizado

Sessões de 2 Pessoas

55 min. 116 €

Sessão de Treino Personalizado (Pack 3 Sessões)

Sessões de 2 Pessoas

55 min. 295 €

Sessão de Treino Yoga

55 min. 116 €

Sessão de Treino Personalizado Yoga (Pack 3 Sessões)

55 min. 295 €

Sessão de Treino Personalizado Yoga

Sessões de 2 Pessoas

55 min. 142 €

Sessão de Treino Personalizado Yoga (Pack 3 Sessões)

Sessões de 2 Pessoas

55 min. 360 €

Medicina Desportiva

Tratamento de Lesão*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
30 min. 150 €

Tratamento de Prevenção de Lesões*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
30 min. 150 €

Fisioterapia*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
50 min. 150 €

Reabilitação Física*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
50 min. 150 €

Sessão Diagnóstico para Otimização de Performance Desportiva*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
50 min. 150 €

Ozonoterapia para Lesões Musculares, Articulares e Afins*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
20 min. 125 €

* Requer prescrição médica

Medicina da Dor

Tratamento de Intervenção da Dor*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
30 min. 150 €

Tratamento de Prevenção da Dor*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
30 min. 150 €

Fisioterapia*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
50 min. 150 €

Reabilitação Física*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
50 min. 150 €

Ozonoterapia para Dores Articulares e Afins*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)
20 min. 125 €

* Requer prescrição médica



REEQUILÍBRIO MENTE E ENERGIA

Coaching de Estilo de Vida

50 min. 150 €

O coaching de estilo de vida procura formas de melhorar a nossa visão e positividade. Utilizando várias técnicas e métodos de Terapia ajudamos a criar uma estratégia adequada à sua personalidade e necessidades únicas.

Terapia de Técnicas Corpo-Mente para a Gestão de Stress

50 min. 175 €

Esta consulta é adaptada para desenhar ferramentas personalizadas para ajudar a construir a melhor forma de lidar com o stress. Estão incluídos exercícios personalizados para o treino regular da mente. Se não se sente capaz de mudar a sua fonte de stress, certamente conseguirá mudar-se a si mesmo e a maneira como lida com o stress. Aprenda ferramentas simples que poderá integrar na sua vida quotidiana. O resultado é uma forma de vida muito mais saudável e feliz.

Terapia do Som

50 min. 110 €

Com a poder do som esta terapia vai atuar no organismo humano, harmonizando-o energeticamente ajudando a despertar o poder espiritual, emocional, mental e físico.

Terapia de Equilíbrio Emocional

50 min. 150 €

O equilíbrio emocional é igualmente essencial para um estilo de vida saudável e pode melhorar os níveis de energia e promover o crescimento e desenvolvimento emocional. O stress e as tensões emocionais manifestam-se no nosso corpo, pelo que esta terapia integrada pode ajudar-nos a alcançar um verdadeiro equilíbrio mental e físico.

Meditação Guiada

50 min. 150 €

Ao aprender técnicas para realizar o nosso Eu Interior e técnicas de respiração para nos ajudar a reduzir o stress, podemos rejuvenescer-nos, à nossa mente, corpo e alma. Estas lições tornam-se parte da nossa vida diária, ferramentas estas que podem ser sempre usadas cada vez que nos sentirmos stressados ou fatigados.

Terapia de Mindfulness e Self-Awareness

50 min. 150 €

Sessão de Meditação Guiada, seguida de técnicas de meditação para a realização do Eu interior, combinadas com técnicas de respiração que ajudam a relaxar, rejuvenescer and revitalizar corpo, mente e alma para o dia-a-dia. Estas técnicas podem ser utilizadas no seu dia-a-dia, em qualquer lugar e hora.

Terapia de Reequilíbrio Energético

50 min. 150 €

A medicina energética centra-se nos campos de energia do corpo que organizam e controlam o crescimento e reparação de células, tecidos e órgãos. O fluxo, equilíbrio e harmonia do sistema energético podem ser restaurados e mantidos de maneira não-invasiva. As técnicas da medicina energética corrigem os desequilíbrios e despertam energias que nos conferem resiliência e melhoram a vitalidade do corpo, das células e da mente.

Reiki

50 min. 150 €

Trabalhando a um nível emocional, mental e espiritual, o Reiki usa a luz ou até mesmo a massagem sem contacto para realinhar o fluxo de energia vital, reequilibrar o corpo e deixá-lo com uma melhor sensação de bem-estar.

Shiatsu

50 min. 150 €

Uma terapia oriental antiga que significa literalmente “pressão dos dedos”, esta massagem visa pontos estratégicos do corpo, incluindo os dedos, pés e palmas das mãos.

Terapia Sacro-Craniana

50 min. 175 €

O alinhamento estrutural incorreto do sistema sacro-craniano – pélvis, coluna vertebral e cabeça – pode comprimir os nossos nervos, causando espasmos musculares dolorosos que irão prejudicar a funcionalidade normal do corpo. Esta terapia manual cujo objetivo é avaliar e melhorar a função fisiológica do sistema sacro-craniano que envolve e protege o cérebro e a espinhal medula, atenua e corrige as tensões anormais e dissipa os efeitos negativos do stress sobre o sistema nervoso central. É uma terapia preventiva benéfica e apoio e reforço às resistências naturais contra a doença, indicada em qualquer faixa etária, e sem contra indicações. Melhora os estados associados à dor e à disfunção, incluindo: enxaquecas, dor crónica, dificuldades de coordenação neurovascular e do sistema imunitário.

Equipamento de Apneia do Sono (CPAP)*

2.000 €

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade e requer Check-up de Apneia do Sono)

* Requer prescrição médica





**ESTÉTICA
ADELGAÇAMENTO/
CONTORNO & BELEZA**

Tratamentos de Remodelação Corporal (Redução de Celulite, Redução de Gordura Localizada, Redefinição, Contorno, Firmeza)

VENUS LEGACY® - Adelgaçante, Reafirmante e Contouring
30 min. 125 €

Tecnologia Exclusiva (MP)2 é a combinação sinérgica de Rádio Frequência Multipolar e PEMF. A RF Multipolar e o algoritmo inteligente de acoplamento de eléttodos produzem um aquecimento rápido e homogéneo para tecidos a múltiplas profundidades, o que promove resultados clínicos excepcionais e tratamentos confortáveis sem tempo de inatividade para o paciente. Uma experiência segura, agradável e sem dor. Tratamento eficaz na redução da circunferência abdominal, melhorando a celulite e aperto da pele, deixando o seu corpo mais contornado e firme.

Abdômen
Coxas
Nádegas
Braços

COOLSCULPING® - Sessão de Redução de Gordura e Volume

Desde 650 €

O Coolsculpting® é um tratamento de criolipólise não invasivo que elimina até 30% da gordura localizada na zona tratada. Trata-se de um tratamento médico, desenvolvido por cientistas da Harvard Medical School e é o único de criolipólise aprovado pela FDA (Food and Drug Administration) quanto à segurança e eficácia. É um procedimento não cirúrgico que permite conseguir resultados definitivos sem recorrer à lipoaspiração. Os resultados do Coolsculpting® são definitivos, uma vez que as células de gordura tratadas morrem, são eliminadas, e o organismo não as renova. No entanto, como em qualquer outro tratamento não invasivo de gordura localizada ou lipoaspiração, é essencial ter uma alimentação saudável e praticar exercício físico para não comprometer os resultados.

Massagem Anti-Celulite e Adelgaçamento

50 min. 105 €

Uma massagem desintoxicante para ajudar a afinar e tonificar a silhueta, melhorando ao mesmo tempo a circulação sanguínea, sendo uma excelente opção para aliar a tratamentos direcionados para a celulite.

Tratamento de Adelgaçamento - Barriga Lisa

40 min. 80 €

Ritual de Contorno, Celulite e Reafirmante - Anca e Coxa

40 min. 80 €

Tratamento de Drenagem - Pernas Cansadas

25 min. 75 €

Tratamentos de Beleza, Rejuvenescimento & Harmonização Facial

VENUS LEGACY® - Anti-Rugas, Elasticidade, Firmeza

2 Sessões

200 €

Tecnologia Exclusiva (MP)2 | (MP)2 é a combinação sinérgica de Rádio Frequência Multipolar e PEMF. A RF Multipolar e o algoritmo inteligente de acoplamento de elétrodos produzem um aquecimento rápido e homogêneo para tecidos a múltiplas profundidades, o que promove resultados clínicos excepcionais e tratamentos confortáveis sem tempo de inatividade para o paciente. Uma experiência segura, agradável e sem dor. A radiofrequência é um tratamento estético utilizado no combate à flacidez do rosto. Ativa a microcirculação sanguínea e ajuda a estimular a produção de novas fibras de colagénio para eliminar rugas e linhas de expressão, conferindo uma maior elasticidade e firmeza à pele.

Peelings Químicos Médicos

Desde 200 €

Tratamento Facial que estimula a renovação das células da pele por meio de uma descamação controlada através de substâncias químicas ou físicas. O procedimento pode ser utilizado para clarear manchas e cicatrizes de acne, além de atuar no tratamento de rugas e linhas de expressão.

Facial Express

25 min. 80 €

Um tratamento facial hidratante e revigorante que deixa a pele energizada e resplandecente.

Facial Anti-Ageing

50 min. 125 €

Um tratamento de drenagem revitalizante e relaxante, que estimula a renovação cutânea para combater os sinais de envelhecimento.

Belkya - Redução de Gordura

Desde 450 €

Com o envelhecimento deparamo-nos com acumulação de gordura na zona abaixo do queixo vulgarmente denominado por "papada" ou "duplo queixo". Contudo esta acumulação de gordura pode não estar diretamente relacionada com o peso ou com o estilo de vida e poderá ser uma característica genética familiar. Tratamento realizado com Belkya irá diminuir a acumulação de gordura nesta zona e também irá ajudar na definição do maxilar.

Radiesse

450 €

O Radiesse é um produto injetável que estimula a produção de colágeno da pele. Para além de proporcionar volume no rosto, aumenta a sua firmeza e contorno. Verifica-se melhoria significativa na elasticidade e tonicidade da pele.

Bioestimulação Sculptra - Rosto ou Corpo

450 €

Sculptra® é um bioestimulador que estimula a produção natural do próprio colagénio do organismo que irá ajudar a diminuir a flacidez e aumentar a firmeza, estrutura e sustentação da pele, seja rosto ou corpo.

Skin Booster

Desde 350 €

O Skin Booster tem como finalidade uma maior hidratação injectável que trata profundamente a pele. Os benefícios deste tratamento são visíveis pois confere elasticidade, melhora a textura e dá um aspecto saudável ao rosto.

Mesolift Facial

40 min. 350 €

É um tratamento estético, feito através de microinjeções intradérmicas de substâncias biológicas ativas, selecionadas em função das necessidades da pele do rosto. Este método hidrata, estimula a renovação celular e produção de colagénio, retardando o processo de envelhecimento. A pele fica suavizada de rugas superficiais e com um aspeto mais jovem.

Harmonização Facial - Preenchimentos Dérmicos Faciais

450 € por Ampola

Preenchimentos dérmicos podem ajudar a minimizar os sinais de envelhecimento para ajudar a suavizar a pele e as rugas.

Botox

400 € por Ampola

O "Botox" Cosmético é uma proteína purificada, medicamento administrada, que reduz a atividade muscular causando linhas franzidas para uma aparência mais suave e jovem.

Lift Facial dos Fios Mágicos

Variável por Fio

Um procedimento simples e seguro que utiliza fios DOP que se dissolvem (fios de Polidioxanona – um fio de grau médico utilizado para suturar há mais de 20 anos) para rejuvenescer o rosto sem a necessidade de cirurgia.

Bioestimulação com Plasma Rico em Plaquetas (PRP)

Desde 600 €

Tratamento médico avançado para proporcionar um Rejuvenescimento cutâneo para tratamentos de rugas, flacidez e aumento da tonicidade da pele.

Tratamentos Médicos Estéticos Dentários

Restauração Estética

(sob pedido e sujeito a disponibilidade. Requer consulta de avaliação)

Desde 60 €

Consulta e Tratamento podem ter que ser realizados no HPA
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Coroas Cerâmicas

(sob pedido e sujeito a disponibilidade. Requer consulta de avaliação)

Desde 500 €

Consulta e Tratamento podem ter que ser realizados no HPA
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

Transformação Estética / Cirurgia Plástica

Avaliação e Simulação de Cirurgia Plástica*

(sob pedido e sujeito a disponibilidade. Requer consulta de avaliação)

25 min. 70 €

Consulta de Cirurgia Plástica*

(sob pedido e sujeito a disponibilidade. Requer consulta de avaliação)

25 min. desde 70 €

Cirurgias Faciais

(Requer consulta de avaliação)

Preço em função de avaliação

Cirurgias Mamárias

(Requer consulta de avaliação)

Preço em função de avaliação

Cirurgias Corporais

(Requer consulta de avaliação)

Preço em função de avaliação

Cirurgias de Transformação (Pack)

(Requer consulta de avaliação)

Preço em função de avaliação

Cirurgias Íntimas

(Requer consulta de avaliação)

Preço em função de avaliação

Outras Cirurgias

(Requer consulta de avaliação)

Preço em função de avaliação

* Requer prescrição médica



Pacotes de Spa

Longevity Relax & Spa

(Mínimo 2 noites)

Uma pausa para relaxar, mimar-se e desfrutar do Spa.

- 1 Esfoliação Corporal de Jojoba e Alfazema
- 1 Massagem de Relaxamento
- 1 Facial Express

Longevity Relax & Detox

(Mínimo 3 noites)

Para desfrutar de uma pausa detox no Spa, com esfoliantes, banhos, envoltivos e massagens.

- 1 Esfoliação de Sal do Himalaias e Espirulina
- 1 Ritual Desintoxicante com Algas
- 1 Banho Detox Alcalino
- 1 Massagem Desintoxicante e Reenergizante
- 1 Massagem de Pindas com Ervas Aromáticas

Longevity Beauty Care

(Mínimo 4 noites)

Para desfrutar de um tratamento de beleza facial e corporal baseado em terapias de Spa.

- 1 Avaliação do Rosto
- 1 Ritual Detox de Argila
- 1 Terapia Longevity Detox & Reparação Profunda da Pele
- 1 Ritual de Adelgaçante Localizado
- 1 Ritual Celulite e Contorno Localizado
- 1 Massagem Localizada de Drenagem nas Pernas
- 1 Pedicure Longevity



Programas de Saúde e Bem-Estar

Longevity Fitness

(Mínimo 5 noites)

Faça uma rápida avaliação de fitness, queime calorias, aumente os seus níveis de energia, relaxe e descontraia com terapias de Spa.

Longevity Anti-Stress & Mindfulness

(Mínimo 5 noites)

Faça um exame de saúde de carácter único e holístico. Reequilibre o corpo e a mente, encontre os seus fatores de stress e aprenda a viver uma vida mais tranquila.

Longevity Energy Rebalance

(Mínimo 5 noites)

Faça um exame de saúde holístico e único. Repare, regenere e reequilibre os seus campos de energia, aumentando a vitalidade dos seus órgãos, células e mente.



Saiba mais

Longevity Wellness

(Mínimo 5 noites)

Faça um exame de saúde de carácter holístico e único. Aproveite as suas férias sazonais de bem-estar para reparar, regenerar e reequilibrar a sua saúde e bem-estar gerais.

Longevity Osteo Rebalance

(Mínimo 5 noites)

Faça um exame de saúde de carácter único e holístico. Repare, regenere e reequilibre os seus músculos, articulações, esqueleto e sistemas neuro e visceral.

Longevity Sleep Optimization

(Mínimo 7 noites)

(Requer um mínimo de 1 semana entre data de confirmação de reserva e data de check-in)

Faça um exame de saúde de carácter único e holístico, incluindo um exame de apneia do sono. Reequilibre e regenere a sua saúde e bem-estar holísticos, recuperando a sua qualidade de sono com energia, gestão do stress, atenção e terapias de meditação.

Longevity Essential Detox

(Mínimo 5 noites)

Faça um exame de saúde de carácter holístico e único. Desfrute das suas férias detox sazonais, limpe os seus sistemas gastrointestinais, viscerais e linfáticos com terapias desintoxicantes de Bem-Estar e Spa.

Longevity Intensive Detox

(Mínimo 7 noites)

Faça uma verificação de saúde holística exclusiva com rastreio dentário completo. Desfrute de umas férias de alto impacto, desintoxicação intensa, limpeza de pele, limpeza dentária, limpeza dos sistemas gastro-intestinal, visceral, linfático, circulatório e celular com terapias de desintoxicação médica, bem-estar e Spa. Regenere o seu sistema imunológico e saúde celular ao combater a inflamação crónica através da redução de toxinas, metais pesados e radicais livres.

Longevity Super Intensive Detox

(Mínimo 14 noites)

Faça uma verificação de saúde holística exclusiva com rastreio dentário completo. Desfrute de umas férias de alto impacto, desintoxicação intensa, limpeza de pele, limpeza dentária, limpeza dos sistemas gastro-intestinal, visceral, linfático, circulatório e celular com terapias de desintoxicação médica, bem-estar e Spa. Regenere o seu sistema imunológico e saúde celular ao combater a inflamação crónica através da redução de toxinas, metais pesados e radicais livres.

Longevity Weight Loss

(Mínimo 5 noites)

Faça um exame de saúde de carácter holístico e único. Desfrute de uma combinação ideal de desintoxicação, fitness, terapias de emagrecimento, refeições e suplementos naturais para iniciar o processo de perda de peso de maneira saudável e sustentável.

Longevity Intense Detox & Weight Loss

(Mínimo 7 noites)

Faça uma verificação de saúde holística exclusiva com rastreio dentário completo. Desfrute de umas férias de alto impacto, desintoxicação intensa, perda de peso, limpeza de pele, limpeza dentária, limpeza dos sistemas gastro-intestinal, visceral, linfático, circulatório e celular com terapias de desintoxicação médica, bem-estar e Spa, enquanto aumenta o seu metabolismo e perda de peso de uma forma saudável e sustentável.

Longevity Ultimate Detox, Weight Loss & Reshape

(Mínimo 14 noites)

Faça uma verificação de saúde holística exclusiva com rastreio dentário completo. Desfrute do mais completo programa de alto impacto, desintoxicação intensa, perda de peso e remodelação corporal, limpeza de pele, limpeza dos sistemas dentário, gastrointestinal, visceral, linfático, circulatório e celular através de terapias de desintoxicação médica, bem-estar e Spa, impulsionando ao mesmo tempo o seu metabolismo, perdendo peso de uma forma saudável e sustentável, remodelando o seu corpo.

Longevity Insta Face & Body Rejuvenation

(Mínimo 7 noites)

Faça uma avaliação estética facial, dentária e corporal profunda. Desfrute de tratamentos de Spa e Medicina Estética baseados no rejuvenescimento dental, facial e corporal.

Longevity Rejuvenation & Anti-Ageing

(Mínimo 10 noites)

Faça um Check-Up Anti-Envelhecimento exclusivo Longevity. Desfrute de um programa de alto impacto, desintoxicação intensa, reparação e regeneração da sua saúde e bem-estar holísticos, enquanto melhora o seu sistema imunitário, saúde celular e vitalidade geral.

Longevity New Llife

(Mínimo 21 noites)

(Requer um mínimo de 1 semana entre data de confirmação de reserva e data de check-in)

Faça um Check-Up Longevity 360o de carácter integrativo, premium e único. Inclui rastreio de cancro da pele, de apneia do sono e testes genéticos. Desfrute do mais completo programa de alto impacto, desintoxicação intensa, reparação, regeneração e rejuvenescimento da sua saúde e bem-estar, enquanto melhora o seu sistema imunitário, saúde celular, campos de energia, saúde metabólica, resistência ao stress e vitalidade.

Longevity Womens's Health Optimization

(Mínimo 4 noites)

(Requer um mínimo de 1 semana entre data de confirmação de reserva e data de check-in)

Faça um Check-up da Menopausa exclusivo Longevity. Reequilibre e regenere a sua saúde e bem-estar holísticos, minimizando os efeitos negativos desta fase da sua vida, aumentando a sua autoconfiança e vitalidade.

Longevity Obesity Optimization

(Mínimo 28 noites)

(Requer um mínimo de 1 semana entre data de confirmação de reserva e data de check-in)

Dê-nos um mês e iremos ajudá-lo a começar a inverter os seus níveis de obesidade e a recomeçar uma nova vida saudável. Faça um exame de saúde holístico abrangente sobre os seus desequilíbrios e perca peso ao combinar fitness, sumos e refeições leves, orientação nutricional, desintoxicação e tratamentos de Spa que juntam terapias de bem-estar com terapias integrativas de regeneração de saúde.

Longevity Diabetes Optimization

(Mínimo 21 noites)

(Requer um mínimo de 1 semana entre data de confirmação de reserva e data de check-in)

Comece a inverter a diabetes e reinicie uma nova vida saudável. Faça um exame de saúde abrangente sobre os seus desequilíbrios, combine soluções de alto impacto entre fitness, refeições, orientação nutricional e tratamentos de Spa desintoxicantes que juntam terapias de bem-estar e terapias de regeneração de saúde.

Longevity Metabolic Optimization

(Mínimo 14 noites)

(Requer um mínimo de 1 semana entre data de confirmação de reserva e data de check-in)

A síndrome metabólica é um conjunto de condições - aumento da pressão arterial, hiperglicemia, excesso de gordura corporal em torno da cintura e níveis anormais de colesterol ou triglicéridos - que ocorrendo juntas, aumentam o risco de doença cardíaca, derrame e diabetes. Faça um exame de saúde holístico e abrangente dos seus desequilíbrios metabólicos e terapias regenerativas para otimizar a sua saúde metabólica e prevenir doenças cardíacas como acidentes vasculares cerebrais e a diabetes.

Longevity Cardio Health Optimization

(Mínimo 7 noites)

(Requer um mínimo de 1 semana entre data de confirmação de reserva e data de check-in)

Faça um exame cardiovascular exclusivo Longevity para proceder à deteção precoce de fatores que geralmente são silenciosos. Descubra como corrigir esses mesmos fatores. Desfrute de um programa abrangente de regeneração e rejuvenescimento da saúde cardiovascular, de modo a prevenir doenças relacionadas com o coração, especialmente derrames, aprendendo também como reverter processos inflamatórios crónicos.

Longevity Advanced Cardio Health Optimization (Mais de 45 anos)

(Mínimo 14 noites)

(Requer um mínimo de 1 semana entre data de confirmação de reserva e data de check-in)

Faça um exame cardiovascular exclusivo Longevity, incluindo um exame de cálcio coronário avançado com Angio CT/EBT para detetar precocemente sinais que geralmente são silenciosos. Descubra como corrigir esses sinais. Desfrute de um programa abrangente de regeneração e rejuvenescimento da saúde cardiovascular de modo a prevenir doenças relacionadas com o coração, especialmente derrames, aprendendo também como reverter processos inflamatórios crónicos.



Saiba mais

As inclusões do Longevity Health and Wellness Programs são inquebráveis e não reembolsáveis e devem ser vendidas com acomodação. Os programas são em € e por pessoa, incluindo todas as taxas. Itens não utilizados serão perdidos e não podem ser reembolsados. A Longevity reserva-se o direito de modificar, corrigir, suspender e/ou descontinuar quaisquer programas, preços de programas e condições, a qualquer momento.



Chronic Pain
RESTORE Relax FITNESS Weigh loss
REBALANCE Facial MINDFULNESS
Wellness Nutrition
CHRONIC PAIN Rejuvenate
Immunity Nutrition
WEIGH LOSS REJUICE
Inflammaging Obesity Fitness
HEALTH Rejuvenate Detox
Rebalance WELLNESS RESTORE Relax
Mindfulness
Obesity
ELEGANT RELAX Health
Chronic Pain HEALTHY
DIAGNOSIS Wellness Nutrition
Weigh loss

LONGEVITY
HEALTH & WELLNESS HOTEL
ALVOR · ALGARVE

#staywell
#staylongevity
#longevityalvor



Cruz da Bota, Estr. de Alvor n°27 - Alvor, Portimão 8500-322 - Algarve, Portugal

 www.longevityalvor.com

 info@longevity.pt

T. +351 282 248 800 | Recepção - 500

LONGEVITY
HEALTH & WELLNESS HOTEL
ALVOR - ALGARVE