

## LONGEVITY INTENSIVE DETOX & WEIGHT LOSS

DURAÇÃO MÍNIMA 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.

+351 282 248 890 . [reservations@longevityalvor.com](mailto:reservations@longevityalvor.com)

[longevityalvor.com](http://longevityalvor.com)

**LONGEVITY**

HEALTH & WELLNESS HOTEL  
ALVOR · ALGARVE

## LONGEVITY INTENSIVE DETOX & WEIGHT LOSS

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

. Acesso ao circuito Detox & Relax (Sauna Infravermelhos, Hammam, Fonte de Gelo, Sala de Sal Epsom, Duche Sensações, Sala de Relaxamento, Caminho de Relaxamento, Piscina Interior Aquecida Detox, Piscina Interior de Sensações de Relaxamento)

. Acesso ao Longevity Vitality Plan com atividades de grupo diárias – Exemplo de atividades: yoga, pilates, alongamentos, treino do core, tone & fit, jump, fitball, caminhadas, entre outras

. Acesso ao ginásio

. Programa de Saúde e Bem-estar:

/ 7 Pensões Completas Wellness (até 5 refeições por dia): incluindo snacks de manhã e à tarde e um saudável e saboroso almoço e jantar. Dieta Líquida (batidos, sumos e sopas desintoxicantes e anti-inflamatórios), sujeita à aprovação do médico ou nutricionista

/ 1 Detox Kit (enema, suplementos e chás detox)

/ Infusões Longevity, água alcalina com ph 9,5 e óleo essencial de aromaterapia

## LONGEVITY INTENSIVE DETOX & WEIGHT LOSS

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

/ 1 Longevity Holistic Health Check que inclui:

- . Avaliação Lifestyle
- . Avaliação Biofísica (peso, IMC, massa gorda, massa muscular, gordura visceral, perímetro abdominal, idade metabólica)
- . Avaliação Nutricional e de Bem-estar
- . Avaliação do Perfil de Aptidão física
- . Avaliação de Metais Pesados
- . Avaliação de Disfunções Vertebrais
- . Avaliação Termográfica
- . Avaliação Geral de Saúde Cardio-Vascular

- . Pressão Arterial e Frequência Cardíaca
- . Análises Sanguíneas básicas
- . Consulta de Medicina Integrativa

/ 1 Radiografia Digital Panorâmica Dentária (ortopantomografia)

/ 1 Sessão de Ozono e Oxigenoterapia

/ 1 Sessão Corporal de Ozono e Oxigenoterapia (Sauna)

## LONGEVITY INTENSIVE DETOX & WEIGHT LOSS

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

/ 2 Terapias de Infusão Personalizadas (as terapias intravenosas dão-lhe o impulso nutritivo que o seu corpo necessita o mais rápida e eficientemente possível, contornando o processo digestivo para garantir que os suplementos são entregues diretamente às células que deles necessitam. Após uma prescrição médica personalizada, utilizamo-las para colmatar rápida e efetivamente as deficiências de vitaminas, minerais e aminoácidos. 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)

/ 2 Sessões Premium de Hidroterapia do Cólon com Café (detox intestinal + hepático)

/ 1 Sessão de Crioterapia

/ 2 Sessões Iyashi Dome - Tratamento Intenso Detox e Emagrecimento (calorias, toxinas e metais pesados)

/ 1 Sessão de Osteopatia

/ 1 Drenagem Linfática Manual – Corpo

## LONGEVITY INTENSIVE DETOX & WEIGHT LOSS

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

/ 2 Sessões de Pressoterapia Médica

/ 1 Esfoliação de Sal dos Himalaias e Espirulina

/ 1 Ritual Detox de Argila

/ 1 Ritual Desintoxicante com Algas

/ 1 Banho Detox Alcalino

/ 1 Banho de Sal dos Himalaias

/ 1 Massagem Desintoxicante e Reenergizante

/ 1 Terapia Longevity Detox e Reparação Profunda de Pele

/ 1 Consulta de Nutrição Longevity

/ 1 Longevity Slim Kit (4 fórmulas de suplementos nutracêuticos: 1 mês de fornecimento)

/ 1 Sessão de Treino Personalizado de Equilíbrio e Força

/ 1 Sessão de Treino Pessoal HIIT

/ 1 Sessão de Treino Personalizado de Estrutura Corporal

+351 282 248 890 . [reservations@longevityalvor.com](mailto:reservations@longevityalvor.com)

[longevityalvor.com](http://longevityalvor.com)

**LONGEVITY**  
HEALTH & WELLNESS HOTEL  
ALVOR · ALGARVE

## LONGEVITY INTENSIVE DETOX & WEIGHT LOSS

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

/ 1 Sessão de Técnicas Mente-Corpo para a Gestão de Stress

/ 1 Massagem Anti-Celulite e Remodelação

/ 1 Ritual Adelgaçante Localizado

/ 1 Ritual Celulite e Contorno Localizado

## LONGEVITY INTENSIVE DETOX & WEIGHT LOSS

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

4.930 EUR p.p.

(não inclui alojamento)

Preço em euros por pessoa, incluindo IVA à taxa em vigor, válido para 2020. O preço do programa não inclui alojamento. Sujeito a disponibilidade no ato da reserva. Não acumulável com outras ofertas ou promoções oficiais. As inclusões do programa são indivisíveis e não - reembolsáveis. Após confirmação por escrito do seu programa de saúde e bem-estar pelo nosso departamento de reservas, as alterações às inclusões dos programas estarão sujeitas a uma sobretaxa. As atividades do Longevity Vitality Plan estão sujeitas a alterações e ajustes sazonais. Idade mínima para o programa: 16 anos. Todas as reservas e cancelamentos devem ser solicitados por escrito por e-mail. Os prazos das políticas de cancelamento só são válidos dentro do fuso horário de Lisboa (GMT 00:00) horário de expediente (9h às 18h). Todas as informações contidas neste documento podem ser alteradas sem aviso prévio.

+351 282 248 890 . [reservations@longevityalvor.com](mailto:reservations@longevityalvor.com)

[longevityalvor.com](http://longevityalvor.com)

**LONGEVITY**  
HEALTH & WELLNESS HOTEL  
ALVOR · ALGARVE