

## LONGEVITY REJUVENATION & ANTI AGEING

DURAÇÃO MÍNIMA 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.

. 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:

/ 10 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

/ 2 Detox Kit (enema, suplementos e chás detox)

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

/ 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 Check-Up Anti-Ageing Longevity

/ 1 Consulta de Medicina Integrativa e Anti-Ageing

/ 1 Consulta de Medicina Tradicional Chinesa

/ 2 Sessões de Ozono e Oxigenoterapia

/ 2 Sessões Corporais de Ozono e Oxigenoterapia (sauna)

/ 5 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)

/ 1 Sessão Premium de Hidroterapia do Cólon com Café (detox intestinal + hepático)

/ 1 Sessão Premium de Hidroterapia do Cólon com Probióticos (detox intestinal e reequilíbrio da flora)

/ 1 Sessão de Crioterapia

/ 1 Sessão Iyashi Dome - Tratamento Intenso Detox e Emagrecimento (calorias, toxinas e metais pesados)

## LONGEVITY REJUVENATION & ANTI AGEING

DURAÇÃO MÍNIMA 10 noites

/ 1 Sessão de Osteopatia

/ 1 Sessão de Microfisioterapia

/ 1 Drenagem Linfática Manual – Corpo

/ 1 Sessão de Acupuntura

/ 1 Sessão de Pressoterapia Médica

/ 1 Esfoliação de Sal dos Himalaias e Espirulina

/ 1 Banho Detox Alcalino

/ 1 Massagem Desintoxicante e Reenergizante

/ 1 Consulta de Nutrição Longevity

/ 1 Detox, Reparador e Anti-Inflamatório Longevity  
(suplementos nutracêuticos: 3 meses de fornecimento)

/ 1 MAAX Detox (suplementos: 1 mês de fornecimento)

/ 1 Sessão de Treino Personalizado de Equilíbrio e Força

/ 1 Terapia de Reequilíbrio Energético

/ 1 Terapia Sacro Craniana

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

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

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

LONGEVITY REJUVENATION & ANTI AGEING

DURAÇÃO MÍNIMA 10 noites

/ 1 Flutuação Sal Epsom

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

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

8.355 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.