

## LONGEVITY DIABETES OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 21 noites

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.

---

. 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:

/ 21 Pensões Completas Wellness (até 5 refeições por dia): incluindo snacks de manhã e à tarde e um saudável e saboroso almoço e jantar

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

---

## LONGEVITY DIABETES OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 21 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 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 Diabetes Longevity

/ 2 Consultas de Diabetes

/ 1 Consulta de Oftalmologia (com teste oftalmológico)

/ 4 Sessões de Ozono e Oxigenoterapia

/ 4 Sessões Corporais de Ozono e Oxigenoterapia (sauna)

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

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

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

## LONGEVITY DIABETES OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 21 noites

/ 8 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 Hidroterapia do Cólon com Café (detox intestinal + hepático)

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

/ 4 Sessões de Crioterapia

/ 4 Sessões Iyashi Dome - Tratamento Intenso Detox e Emagrecimento (calorias, toxinas e metais pesados)

## LONGEVITY DIABETES OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 21 noites

/ 6 Drenagens Linfáticas Manuais – Corpo

/ 2 Esfoliações de Flor de Sal e Matcha

/ 2 Esfoliações de Sal dos Himalaias e Espirulina

/ 3 Rituais Detox de Argila

/ 3 Rituais Desintoxicantes com Algas

/ 3 Banhos Detox Alcalinos

/ 3 Banhos de Sal dos Himalaias

/ 3 Massagens Desintoxicantes e Reenergizantes

/ 3 Consultas de Nutrição Longevity

/ 6 Sessões de Treino Personalizado de Equilíbrio e Força

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

/ 2 Massagens Localizadas de Drenagem nas Pernas

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

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

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

## LONGEVITY DIABETES OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 21 noites

13.726 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