

## LONGEVITY METABOLIC OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

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 METABOLIC OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 14 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:

/ 14 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 METABOLIC OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 14 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 Check-Up Metabólico Longevity

/ 4 Sessões de Ozono e Oxigenoterapia

/ 2 Sessões Corporais de Ozono e Oxigenoterapia (sauna)

/ 4 Terapias de Infusão Personalizadas (as terapias intravenosas dão-lhe o impulso nutritivo que o seu

## LONGEVITY METABOLIC OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

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 com Probióticos (detox intestinal e reequilíbrio da flora)

/ 2 Sessões de Crioterapia

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

/ 1 Sessão de Microfisioterapia

/ 4 Drenagens Linfática Manual – Corpo

## LONGEVITY METABOLIC OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

/ 2 Sessões de Pressoterapia Médica

/ 1 Esfoliação de Flor de Sal e Matcha

/ 1 Esfoliação de Sal dos Himalaias e Espirulina

/ 2 Rituais Detox de Argila

/ 2 Rituais Desintoxicantes com Algas

/ 2 Banhos Detox Alcalinos

/ 2 Banhos de Sal dos Himalaias

/ 3 Massagens Desintoxicantes e Reenergizantes

/ 1 Consulta de Nutrição Longevity

/ 4 Sessões de Treino Personalizado de Equilíbrio e Força

/ 1 Terapia de Reequilíbrio Energético

/ 2 Massagens Localizadas de Drenagem nas Pernas

## LONGEVITY METABOLIC OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

9.694 EUR p.p.

(não inclui alojamento)

Preço em euros por pessoa, incluindo IVA à taxa em vigor, válido para 2021. 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