

## LONGEVITY CARDIO HEALTH OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

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.

---

. 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 CARDIO HEALTH OPTIMISATION

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 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 Cardiovascular Longevity

/ 1 Check-Up Apneia do Sono (polissonografia)\*

/ 1 Consulta de Medicina Integrativa e Anti-Ageing

/ 1 Consulta de Cardiologia

/ 1 Sessão de Ozono e Oxigenoterapia

/ 1 Sessão Corporal de Ozono e Oxigenoterapia (sauna)

## LONGEVITY CARDIO HEALTH OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

/ 4 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 de Crioterapia

/ 1 Sessão de Osteopatia

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

/ 1 Drenagem Linfática Manual – Corpo

/ 1 Consulta de Higiene Oral e Destartarização Bimaxilar

## LONGEVITY CARDIO HEALTH OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

/ 1 Esfoliação de Sal dos Himalaias e Espirulina

/ 1 Ritual Detox de Argila

/ 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 Longevity Cardio Regenerate & Protect  
(suplementos nutracêuticos: 1 mês de fornecimento)

/ 1 Longevity Omega 3 (suplementos  
nutracêuticos: 3 meses de fornecimento)

/ 1 Sessão de Treino Personalizado de Equilíbrio e Força

/ 1 Sessão de Treino Personalizado de Estrutura Corporal

## LONGEVITY CARDIO HEALTH OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

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

/ 1 Sessão de Meditação Guiada

/ 1 Terapia Sacro Craniana

/ 1 Flutuação Sal Epsom

## LONGEVITY CARDIO HEALTH OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

6.498 EUR p.p.

(não inclui alojamento)

\*opção de adicionar ao programa a um custo adicional e  
sujeito à aprovação do médico.

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  
longevityalvor.com

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