

## LONGEVITY WOMEN'S HEALTH OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 4 noites

Faça um Check-up da Menopausa exclusivo Longevity. Reequilibre e regenere a sua saúde e bem-estar holísticos, minimizando os efeitos negativos desta fase da sua vida, aumentando a sua autoconfiança e vitalidade.

---

. 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:

/ 4 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 WOMEN'S HEALTH OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 4 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 Menopausa Longevity

/ 1 Consulta de Medicina Integrativa e Anti-Ageing

/ 1 Consulta de Ginecologia e Obstetrícia

/ 1 Consulta de Medicina Tradicional Chinesa

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

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

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

## LONGEVITY WOMEN'S HEALTH OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 4 noites

/ 3 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 de Acupuntura

/ 1 Terapia de Hormonas Bioidênticas

/ 1 Consulta de Nutrição Longevity

/ 2 Terapias de Reequilíbrio Energético

## LONGEVITY WOMEN'S HEALTH OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 4 noites

5.333 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