

| ЭТАПЫ                                     | НАИМЕНОВАНИЕ                                    | ОПИСАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| СОПРОВОЖДЕНИЕ                             | Персональный консьерж по оздоровлению           | Эксперт сопровождения, который:<br>— курирует ваше оздоровление на всех этапах;<br>— адаптирует программу под ваше расписание и ритм жизни;<br>— организует комфортное взаимодействие со всеми специалистами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| КОМПЛЕКСНОЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ | Расширенная диагностика                         | Интеллектуальная система превентивной диагностики, которая анализирует ваше здоровье через расширенное анкетирование, выявляет скрытые дисбалансы и даёт персонализированные рекомендации для улучшения качества жизни.<br><b>Как это работает?</b><br>1. Расширенный опрос по двум направлениям:<br>— функциональное состояние организма;<br>— факторы образа жизни.<br>2. Анализ алгоритмами превентивной медицины.<br>3. Готовый план действий для улучшения здоровья.                                                                          |
| КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ                 | Врач-куратор                                    | Эксперт в области превентивной медицины, который:<br>— лично сопровождает вас на всех этапах диагностики;<br>— детально расшифровывает результаты анализов и тестов;<br>— создаёт для вас индивидуальную стратегию активного долголетия;<br>— отвечает на вопросы и помогает адаптировать рекомендации к вашему образу жизни.<br><b>Формат совместной работы:</b><br>— консультация в комфортной обстановке курорта;<br>— понятные объяснения сложных медицинских терминов;<br>— практические советы, которые легко внедрить в повседневную жизнь. |
|                                           | Уролог/гинеколог                                | Сохранение здоровья мочеполовой системы и своевременное выявление возрастных изменений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                           | Кардиолог                                       | Выявление скрытых факторов риска и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний для поддержания крепкого и энергичного сердца на долгие годы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                           | Эндокринолог                                    | Создание гормонального благополучия — управление лишним весом, уровнем энергии и настроения, лечение сахарного диабета и заболеваний щитовидной железы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                           | Невролог                                        | Нормализация сна, управление стрессом, улучшение памяти и концентрации, а также устранение головных болей и болей в позвоночнике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                           | Консультация узкого специалиста (по показаниям) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| ЭТАПЫ                                              | НАИМЕНОВАНИЕ                                                                                                                              | ОПИСАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПЛАНИРОВАНИЕ<br>СТРАТЕГИИ ЗДОРОВЬЯ<br>И ДОЛГОЛЕТИЯ | Консилиум врачей Центра научно-исследовательской деятельности, разработка персональной стратегии управления качеством жизни и долголетием | <p>Консилиум в составе:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• врачей-диагностов;</li><li>• специалистов по превентивной медицине;</li><li>• профильных экспертов.</li></ul> <p>— всесторонний анализ ваших данных;</p> <p>— коллегиальное обсуждение без вашего участия;</p> <p>— разработка комплексной стратегии оздоровления.</p> <p><b>Что это даёт вам:</b></p> <p>— максимально объективную оценку здоровья;</p> <p>— синтез мнений разных специалистов;</p> <p>— персонализированный протокол с учётом: результатов диагностики, особенностей организма, ваших целей и образа жизни.</p>                           |
|                                                    | Составление персонального меню питания                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Анализ текущих пищевых привычек и потребностей организма с учётом лабораторных, функциональных и генетических показателей</li><li>• Индивидуальный подбор рациона с учётом здоровья, целей и предпочтений.</li><li>• Разработка сбалансированного меню, где каждый элемент работает на поддержание здорового долголетия, энергии и красоты.</li><li>• Рекомендации по продуктовой корзине, порциям и режиму питания. Вы получаете комфортный и подробный план питания, который улучшит самочувствие, гармонизирует энергетический ресурс для реализации самых желанных целей.</li></ul> |

| ЭТАПЫ                                     | НАИМЕНОВАНИЕ           | ОПИСАНИЕ                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ<br>БИОЛОГИЧЕСКОГО<br>ВОЗРАСТА | Фенотипический возраст | Оценка биологического возраста, основанная на показателях крови, позволяющая определить функциональное состояние организма и прогнозировать риск развития различных заболеваний, а также общий процесс биологического старения. |
|                                           | Кардио-возраст         | Оценка биологического возраста сердечно-сосудистой системы, направленная на раннее выявление факторов риска и предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний.                                                                   |
|                                           | Когнитивный возраст    | Оценка когнитивных функций, включающая анализ памяти, мышления, внимания, способности к восприятию информации, планированию и принятию решений.                                                                                 |
|                                           | Сосудистый возраст     | Определение биологического возраста артерий на основе измерения скорости пульсовой волны и жесткости сосудистой стенки, позволяющее выявить ранние признаки атеросклероза и сосудистого старения.                               |
|                                           | Возраст кожи           | Определения степени фотостарения и общего биологического возраста кожных покровов на основе цифровой диагностики.                                                                                                               |

| ЭТАПЫ                         | НАИМЕНОВАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                         | ОПИСАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ<br>ДИАГНОСТИКА | 1. Расширенная диагностика состояния организма на аппарате Ведапульс                                                                                                                                                                                                 | Диагностика позволит:<br>— провести анализ показателей variability ритма сердца;<br>— оценить ключевые индексы общего уровня здоровья, уровня метаболического и психофизиологического стресса, интегрального состояния иммунной системы и скорости старения;<br>— преобразовать ритм сердца в мелодию и провести музыкальный анализ;<br>— определить риски развития заболеваний и патологических состояний в жизненно-важных системах организма;<br>— выявить вероятность генетических рисков;<br>— выявить связь между патологией позвоночника и заболеваниями внутренних органов;<br>— Диагностировать острые и хронические воспалительные процессы. |
|                               | 2. Диагностика на аппарате Oligoscan                                                                                                                                                                                                                                 | Инновационный неинвазивный метод определения персонального уровня витаминов, микроэлементов, тяжёлых металлов в организме.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | 3. Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody                                                                                                                                                                                                             | Метод функциональной диагностики, позволяющий получить объективные данные о составе тела для разработки индивидуальных протоколов оздоровления и снижения веса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                               | 4. Диагностика сосудистого здоровья на аппарате Васера                                                                                                                                                                                                               | Оценка скорости пульсовой волны, определение качества работы и биологического возраста сосудов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                               | 5. Электрокардиография                                                                                                                                                                                                                                               | Высокоинформативный метод функциональной диагностики большинства сердечно-сосудистых заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                               | 6. Компьютерная сомнография                                                                                                                                                                                                                                          | Современный метод функциональной диагностики, который помогает подробно проанализировать качество сна и объективно выявить имеющиеся нарушения. Точная диагностика позволяет провести персонифицированный подбор комплексной терапии и справиться с сомнологическими расстройствами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                               | 7. Спирометрия                                                                                                                                                                                                                                                       | Измерение пиковой скорости выдоха и объёмных показателей дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                               | 8. Стабилометрия                                                                                                                                                                                                                                                     | Высокоточная диагностика баланса и координации. Современный компьютерный метод позволяет:<br>— оценить работу вестибулярного аппарата;<br>— выявить нарушения пространственной ориентации;<br>— определить способность поддерживать равновесие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                               | 9. Плантоскопия                                                                                                                                                                                                                                                      | Исследование, позволяющие провести диагностику и получить качественное изображение состояние стоп.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                               | 10. Ультразвуковая диагностика <ul style="list-style-type: none"><li>органы брюшной полости, почки и надпочечники</li><li>щитовидная железа</li><li>гинекологическое или урологическое комплексное исследование</li><li>молочные железы или органы мошонки</li></ul> | Скрининг внутренних органов для раннего выявления патологических процессов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| ЭТАПЫ | НАИМЕНОВАНИЕ                                                  | ОПИСАНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 11. Холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления | Непрерывная регистрация сердечного ритма и артериального давления в течение суток, которая помогает выявить скрытые нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.                                                                                                                  |
|       | 12. Дуплексное сканирование сосудов шеи                       | Современный метод диагностики, который:<br>— оценивает качество кровоснабжения мозга;<br>— выявляет риски нарушений мозгового кровообращения;<br>— определяет состояние сонных и позвоночных артерий.                                                                                |
|       | 13. Эхокардиография                                           | Исследование сердца с помощью ультразвука, позволяющее увидеть его структуру и работу камер, клапанов, сосудов. Это безопасный и информативный способ диагностики сердечно-сосудистых заболеваний.                                                                                   |
| !     | 14. Гастро-колоноскопия «во сне»<br>*по показаниям            | Комфортное обследование ЖКТ с седацией, при котором:<br>— тщательно изучается состояние слизистой желудка и кишечника;<br>— безболезненно выполняются диагностические манипуляции;<br>— возможен забор тканей для анализа.                                                           |
|       | 15. Эндоскопический уреазный тест на Helicobacter pylori      | Выявление Helicobacter pylori при гастроскопии<br>Современная диагностика позволяет:<br>— точно определить наличие опасной бактерии в желудке;<br>— оценить риски развития гастрита, язвы и онкопатологий;<br>— назначить эффективное своевременное лечение.                         |
|       | 16. Компьютерная томография органов грудной полости           | Метод позволяет с высокой точностью диагностировать:<br>— лёгочные патологии (новообразования, воспалительные процессы);<br>— заболевания сердца и коронарных сосудов;<br>— последствия травм грудной клетки;<br>— инфекционные поражения органов дыхания;<br>— сосудистые аномалии. |
|       | 17. Цифровая диагностика кожи лица                            | Комплексное исследование, которое выявляет тип и состояние кожного покрова, скрытые дефекты и возрастные изменения, оценивает уровень увлажнённости, пигментацию, работу сальных желез и другие параметры, позволяя составить персонализированные рекомендации по уходу.             |
|       | 18. Комплексная диагностика зрения                            | Проверка остроты зрения, оценка состояния основных структур и функций глаз, выявление частых патологий с рекомендациями офтальмолога для сохранения вашего зрения ясным на долгие годы.                                                                                              |
|       | 19. Комплексная диагностика полости рта и зубов               | 3D-снимок ротовой полости с интерпретацией стоматолога для выявления скрытых очагов инфекции, кариеса, заболеваний пародонта и оценка анатомии, влияющих на состояние зубов, мозга и организма в целом.                                                                              |

! Требуется подготовка, подробная информация у вашего куратора

ЭТАПЫ

НАИМЕНОВАНИЕ

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| КЛЮЧЕВЫЕ<br>ПОКАЗАТЕЛИ<br>СОСТОЯНИЯ<br>ОРГАНИЗМА | Клинический анализ крови<br>Щелочная фосфатаза<br>Креатинин<br>NT-проBNP (N-терминальный мозговой натрийуретический пропептид)<br>Мочевая кислота<br>АСТ (аспартатаминотрансфераза)<br>АЛТ (аланинаминотрансфераза)<br>ГГТП (гамма-глутамилтранспептидаза)<br>Билирубин и его фракции<br>Мочевина<br>Липаза<br>Калий, Натрий, Хлор<br>Общий анализ мочи<br>Омега-3 индекс<br>Остеокальцин |
| СКРИНИНГ<br>НА ИНФЕКЦИИ                          | ВИЧ-инфекция<br>Вирус гепатитов В и С<br>Сифилис                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ЛИПИДНЫЙ СТАТУС                                  | Холестерин общий Л<br>ипопротеины высокой плотности<br>Липопротеины низкой плотности<br>Триглицериды<br>Липопротеин (а)<br>Аполипопротеин А1<br>Аполипопротеин В<br>Индекс атерогенности                                                                                                                                                                                                  |
| УГЛЕВОДНЫЙ ОБМЕН                                 | Гликозилированный гемоглобин<br>Глюкоза<br>Инсулин<br>Индекс НОМА-IR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| СВЁРТЫВАЕМОСТЬ<br>КРОВИ                          | Протромбин и МНО<br>АЧТВ<br>Тромбиновое время<br>Фибриноген<br>Антитромбин III<br>Д-Димер                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ОБМЕН БЕЛКОВ                                     | Общий белок<br>Белковые фракции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

ЭТАПЫ

НАИМЕНОВАНИЕ

|                                                     |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ВИТАМИНЫ И<br>МИКРОЭЛЕМЕНТЫ                         | Витамин B12                                                                                                                         |
|                                                     | Витамин B6                                                                                                                          |
|                                                     | Фолиевая кислота                                                                                                                    |
|                                                     | Витамин D общий                                                                                                                     |
|                                                     | Ферритин                                                                                                                            |
|                                                     | Железо сывороточное                                                                                                                 |
|                                                     | Ненасыщенная железосвязывающая способность                                                                                          |
|                                                     | Железосвязывающая способность сыворотки                                                                                             |
|                                                     | % насыщения трансферрина                                                                                                            |
|                                                     | Масспектрометрия — 23 макро/микроэлемента : Al, Be, B, Fe, K, Ca, Cd, Co, Li, Mg, Mn, Cu, Mo, As, Na, Ni, Hg, Pb, Se, Sb, P, Cr, Zn |
| ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ<br>ВОСПАЛЕНИЯ И ТЕМПА<br>СТАРЕНИЯ | C-реактивный белок                                                                                                                  |
|                                                     | Интерлейкин 6                                                                                                                       |
|                                                     | Интерлейкин 8                                                                                                                       |
|                                                     | Интерлейкин 1-бета                                                                                                                  |
|                                                     | 8-ОН-дезоксигуанозин                                                                                                                |
|                                                     | Инсулиноподобный фактор роста I                                                                                                     |
| ГОРМОНАЛЬНОЕ<br>ЗДОРОВЬЕ                            | Гомоцистеин                                                                                                                         |
|                                                     | Тиреотропный гормон                                                                                                                 |
|                                                     | T4 свободный                                                                                                                        |
|                                                     | T3 свободный                                                                                                                        |
|                                                     | Антитела к тиреопероксидазе                                                                                                         |
|                                                     | Паратиреоидный гормон                                                                                                               |
|                                                     | Кальцитонин                                                                                                                         |
|                                                     | Пролактин                                                                                                                           |
|                                                     | Глобулин, связывающий половые гормоны                                                                                               |
|                                                     | Тестостерон свободный                                                                                                               |
|                                                     | Фолликулостимулирующий гормон                                                                                                       |
|                                                     | Лютеинизирующий гормон                                                                                                              |
|                                                     | Эстрадиол E2                                                                                                                        |
|                                                     | Маркеры стрессоустойчивости (индекс соотношения ДГЭА/Кортизол)                                                                      |

| ЭТАПЫ                                          | НАИМЕНОВАНИЕ                                   |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ<br>СКРИНИНГ                     | <b>Мужчины</b>                                 |
|                                                | Альфа-фетопротеин                              |
|                                                | Раково-эмбриональный антиген                   |
|                                                | Анализ кала на скрытую кровь                   |
|                                                | Хорионический гонадотропин                     |
|                                                | ПСА общий                                      |
|                                                | ПСА свободный                                  |
|                                                | СА 19-9                                        |
|                                                | СА 72-4                                        |
|                                                | Антиген UBC II                                 |
|                                                | <b>Женщины</b>                                 |
|                                                | Альфа-фетопротеин                              |
|                                                | Раково-эмбриональный антиген                   |
|                                                | Анализ кала на скрытую кровь                   |
|                                                | Антиген плоскоклеточной карциномы              |
|                                                | СА - 15-3                                      |
|                                                | СА - 125                                       |
|                                                | СА - 19-9                                      |
|                                                | СА 72-4                                        |
|                                                | HE-4 и индекс ROMA                             |
| ОЦЕНКА МИКРОФЛОРЫ<br>УРОГЕНИТАЛЬНОГО<br>ТРАКТА | <b>Мужчины</b>                                 |
|                                                | Андрофлор и бактериологическое исследование    |
|                                                | <b>Женщины</b>                                 |
|                                                | Жидкостная цитология и типирование ВПЧ 21 типа |
| 240 000 РУБ.                                   |                                                |