



Маленькие шаги — большие достижения

Основа успеха — системный подход. Будь то здоровье, бизнес или личные цели, системный подход помогает структурировать задачи, видеть целостную картину и достигать результатов.

Системный подход к здоровью

Велнес-клуб «Тихвинь» создает культуру и стиль жизни, которые вдохновляют на пути к любым достижениям

Образ жизни составляет 50% состояния здоровья человека. И достижение высоких результатов во всех сферах жизни, мы можем добиться с помощью поддержания здорового образа жизни. Современное здравоохранение переживает революцию. Вместо реактивной медицины, устраняющей последствия, приходит проактивная система «БП», которая позволяет предотвращать заболевания, персонализировать лечение и вовлекать людей в управление своим здоровьем.

Персонализация — отказ от шаблонных протоколов в пользу индивидуальных решений на основе генетики, образа жизни и биомаркеров.

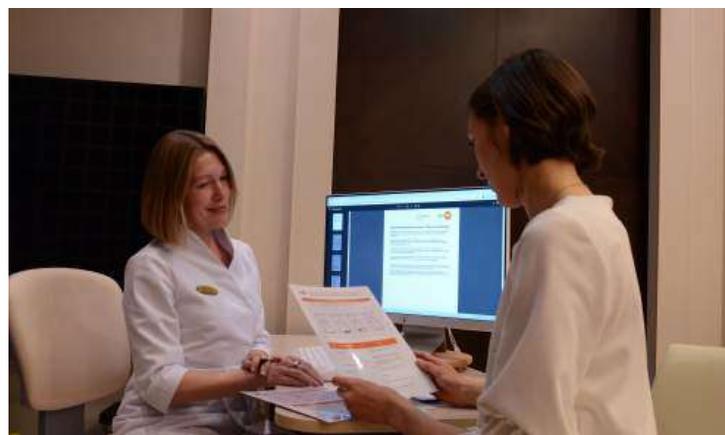
Предсказательность — AI-диагностика, Big Data и предиктивные модели выявляют риски до появления симптомов, снижая нагрузку на систему здравоохранения.

Превентивность — акцент на раннее вмешательство и поддержание здоровья вместо лечения осложнений.

Партисипативность — пациент становится осознанным участником процесса, что повышает эффективность терапии и снижает случаи повторных госпитализаций.

Позитивность — положительный настрой врача и пациента, который очень важен для достижения цели.

Оздоровительная программа Велнес-клуба «Тихвинь» учитывает каждый пункт системы «БП», предлагая самый современный подход к здоровому образу жизни.



Системный подход означает осознанное и постоянное внимание к физическому и эмоциональному благополучию на протяжении всей жизни. **Велнес-клуб «Тихвинь» — единственный клуб в городе, который делает под ключ диагностику и исследования для гостей на своей площадке.**

Совместно с велнес-докторами мы создали **колесо велнес-баланса**, как инструмент для достижения индивидуальных целей и развития во всех аспектах жизни — стресс, активность, сон, питание, углеводный обмен, воспаление, ЖКТ, интоксикация.

Заполнив колесо баланса, вы можете наглядно увидеть на что необходимо больше сделать акцент. Как правило, самые проблемные блоки – это сон, стресс и питание.

Качество питания напрямую влияет на наше здоровье. Поэтому важно следить за тем, как организм реагирует на пищу и как изменяется метаболизм после еды. **Митохондрии** — ключевые внутриклеточные структуры, ответственные за производство энергии. Они играют важную роль в адаптации клеток к внешним условиям и регулируют их жизнедеятельность. Реакция организма на питание и физические нагрузки индивидуальна.

Один из способов оценить, как тело использует энергию, — **измерение уровня лактата**. Этот показатель отражает состояние митохондрий и их способность адаптироваться к нагрузкам. Состояние митохондрий влияет на настроение, работоспособность и умственную деятельность.

Так, регулярное отслеживание здоровья митохондрий с помощью велнес-доктора помогает поддерживать их в оптимальном состоянии. Уровень лактата можно измерить на первичной консультации у велнес-доктора консультация входит в клубную карту.



Также доступна услуга по **мониторингу глюкозы 24/7** в течение двух недель с сопровождением Велнес-доктора. Трекинг глюкозы позволяет не только увидеть подъем уровня глюкозы в режиме реального времени на продукты, но и оценить, какие именно факторы влияют на изменения глюкозы, подобрать лучший план питания, нагрузок и изменений в образе жизни.

Кроме того, в клубе представлен уникальный **велнесс-стенд** последнего поколения. Этот аппарат за две минуты способен провести комплексную диагностику организма, оценивая его состояние по пяти ключевым параметрам: состав тела, микроциркуляция, работа сердечно-сосудистой системы, состояние позвоночника и нервной системы.

Результаты исследования будут наглядно представлены на экране, позволяя сразу же оценить свое здоровье. За два месяца велнес-сопровождения в клубе был зафиксирован реальный случай улучшения состояния: количество велнесс-баллов увеличилось с 317, что соответствует среднему уровню, до 375 — уровня «хорошо».

Диагностика проводится в сопровождении велнес-доктора. Он расшифрует результаты, и вы получите важную информацию о состоянии своего организма, узнаете свой биологический возраст и поймете, на что следует обратить особое внимание, чтобы сохранить здоровье и бодрость.

Велнес-доктор составит для вас программу наиболее эффективных тренировок и процедур, а также проконсультирует по вопросам питания. Следуя индивидуальным рекомендациям, вы сможете в короткие сроки улучшить общее состояние здоровья и самочувствие.



Чтобы создать персональные рекомендации по образу жизни, велнес-клуб «Тихвинь» применяет систему **SOLOWAYS**. Эта система анализирует генетические данные от 104 до 174 медицинских гена, лабораторные показатели (клинический чек-ап) и образ жизни гостя, что позволяет реализовать комплексный подход, который охватывает все аспекты здоровья.

С помощью искусственного интеллекта система анализирует собранные данные, выявляя генетические особенности, возможные дефициты и риски заболеваний. Искусственный интеллект здесь служит важным помощником доктору, потому что человеческий мозг не способен провести аналитику в масштабах больших данных, выявить тренды и вероятность развития тех или иных заболеваний.

На основе этих данных подбираются биологически активные добавки (БАДы), которые корректируют все сферы, влияющие на здоровье, в соответствии с индивидуальными потребностями гостя. Здесь важно отметить, что дозировки, тоже подбираются на основании генетических данных, чтобы не было передозировки или недостаточной концентрации для желаемого эффекта. БАДы, используемые в системе, основаны на доказательной медицине и направлены на достижение конкретных целей, которые уникальны для каждого гостя.

Wellness-клуб «Тихвинь»

предлагает комплексный подход к образу жизни и здоровью. Здесь есть все для достижение желаемых результатов: эффективные новейшие технологии и экспертная команда.