

# *Longevity* programa

Ilgas ir sveikas gyvenimas - tai ne atsitiktinė sėkmė, tai Jūsų  
šiandienos pasirinkimų rezultatas



aum

WELLNESS CLINIC

Longevity in focus!

# AUM *Longevity* programa

**Tikslas.** Ne tik pailginti kokybiško gyvenimo trukmę, bet ir užtikrinti, kad senstant gyventume aktyvų, produktyvų ir sveiką gyvenimą.

**Trukmė.** 12 mėnesių.

**Privalumai / išskirtinumai.** Ši *Longevity* programa yra sukurta remiantis naujausiais Harvardo, Stanfordo ir kitų ilgaamžiškumo centrų tyrimais ir rekomendacijomis. Suteikiame disciplinuotą sveikatos priežiūrą su geriausiais sveikatos specialistais ir naujausiais genetiniais bei epigenetiniais tyrimais vienoje vietoje.

**Metodas.** Užsibrėžtiems tikslams pasiekti yra derinamos medicinos mokslo naujovės, mityba, fizinis aktyvumas, streso valdymo metodai bei alternatyvios terapijos.

Siekiamo, kad žmogus nuoširdžiai rūpintųsi savo sveikata, todėl suteikiame žinių ir įrankius, kaip įgyti naujų sveikų įpročių, pagerinti bendrą sveikatą ir kuo ilgiau išlaikyti gerą savijautą. Koordinuojame personalizuoto veiksmų plano įgyvendinimą.

Galimi trys programų variantai: *Longevity* pradedantysis, *Longevity* entuziastas ir *Longevity Pro*.

## Apsilankymų kartai per metus

*Longevity* *Longevity* *Longevity*  
pradedantysis entuziastas *Pro*

### Medicininis ištyrimas ir rekomendacijos\*

Kūno masės analizė	2	2	2
Išplėstinis kraujo tyrimas	2	2	2
Moterų / vyrų hormonų tyrimas	-	-	1
Žarnyno mikrobiotos tyrimas	-	1	1
Telomerų tyrimas	-	-	1
Epigenetinis tyrimas	-	2	2
Šeimos gydytojo konsultacija, papildomos rekomendacijos	2	2	2
Funkcinės medicinos specialisto konsultacija	-	1	1
Kardiologo konsultacija su ištyrimu	1	1	1
Ginekologo/Urologo konsultacija su ištyrimu	1	1	1
Gyd. radiologo - echoskopuotojo konsultacija su ištyrimu	1	1	1
Estetinio dermatologo konsultacija su ištyrimu Fotofinder	1	1	1
Sporto medicinos gydytojo konsultacija su ištyrimu ir rekomendacijomis	-	-	1
Dr. Vicente Mera konsultacija	-	-	1
Gyd. genetiko konsultacija	-	-	1

**Apsilankymų kartai per metus**

*Longevity*      *Longevity*      *Longevity*  
 pradedantysis    entuziastas    *Pro*

**Mitybos planas ir rekomendacijos**

Dietologo / dietisto konsultacija	1	1	2
Individualios mitybos rekomendacijos	-	1	2
Ilgaamžiškumo 5 d. dietos rinkinys pagal Dr. Valter Longo	-	1	2
Papildai <i>Super anti-aging</i> Dr. Barbara Sturm (1 mėn.)	-	1	2

**Judėjimo / sporto rekomendacijos**

Individuali mankšta su kineziterapeutu	1	2	6
Grupinės mankštos su kineziterapeutu	6	12	24

**SPA ir sveikatinimas**

Personalizuoti masažai (gydomieji, limfodrenažiniai, giliųjų raumenų, atpalaiduojantys)	6	10	20
<i>Anti-aging</i> kūno procedūros su Biologique Recherche	1	2	4
<i>Super anti-aging</i> Dr. Barbara Sturm veido procedūros	-	1	2
Mineralų vonia ( <i>detox</i> , mineralai, magnis, kalcis)	1	2	4
Hidroterapija (pirtis, sūkurinė lauko vonia)	6**	12**	24**
Aparatinės procedūros su <i>Icoone Laser Med</i> aparatu (limfodrenažas)	1	2	4

**Emocinis, protinis ir kūno balansas**

Psichologo konsultacija	1	1	1
Joga (grupinė)	4	12	24
Kvėpavimo praktika (grupinė)	1	2	4

**AUM akademija**

Programos dalyvis įgauna teisę nemokamai dalyvauti AUM klinikos organizuojamose aukščiausio lygio Lietuvos ir užsienio sveikatos temų profesionalų paskaitose.

\* Siekiant įvertinti programos efektyvumą, rekomenduojame programos pabaigoje pakartoti tyrimus pagal poreikį.

\*\* Nemokamų apsilankymų skaičius.

## Kaina - nuo 266 € per mėnesį

	<i>Longevity pradedantysis</i>	<i>Longevity entuziastas</i>	<i>Longevity Pro</i>
Bendra paslaugų vertė	4110 €	7435 €	13145 €
Programos kaina	3190 €	5690 €	9910 €
Sutaupote	920 €	1745 €	3235 €
Nuolaida	22 %	23 %	25 %
<b>Kaina per mėnesį</b>	<b>266 €</b>	<b>474 €</b>	<b>826 €</b>

Pastaba. Įsigyjant 2 ir daugiau programų, taikomos papildomos palankesnės sąlygos. Galimas atsiskaitymas dalimis.

## Nemokamai

Asmeninis sveikatos vadybininkas, hidroterapija (pirtis, sūkurinė lauko vonia), AUM akademijos užsiėmimai ir paskaitos, parkavimas, naudojimas VIP susitikimų erdve.

## Nuolaidos papildomoms paslaugoms

Medicinos paslaugoms ir tyrimams 5 %, SPA paslaugoms 15 %, visoms kitoms paslaugoms 10 %, Dr. Barbara Sturm kosmetikai 10 %.

Daugiau informacijos rasite čia:



Susisiekime:  
+370 618 11108  
info@aumclinic.lt  
Z. Sierakausko g. 25, Vilnius