



WHO ANDMETEL **KAHEKORDISTUB** PRAEGUSES
KIIRESTI VANANEVAS ÜHISKONNAS **60AASTASTE** INIMESTE **HULK**
AASTAKS 2050, KÜÜNDIDES ORIENTEERIVALT 22%-NI.
PILTLIKULT ON SIIS **ÜHE** ALLA 14AASTASE **LAPSE KOHTA KAKS VANURIT.**

nende noorendusprogrammi jaoks. Suu kaudu manustatav noorendusekstrakt taaselustab passiivseid rakke ning seda antakse patsientidele pärast meditsiinilist ülevaatuset arsti järelevalve all kogu kliinikus veedetud nädala jooksul. Noorenduskuur mõjub hästi hormooni- ja ainevahetusfunktsioonidele ning stimuleerib immuunsüsteemi, seeläbi vananemisprotsessi aeglustades.

Noorendusprogramm on innovaatiline ravi-kuur, mille on välja töötanud Clinique La Prairie ja mida saab kogeda ainult nende kliinikus. Teaduslikult testitud ja patenteeritud noorendusprogramm tugevdab keha immuunsuskaitset ja soodustab pikaajalise keha stimuleerimise abil noorenemisprotsessi.

Hiljuti avas kliinik ka liikuvuse parendamise programmi, mille multidistsiplinaarne lähenemine aitab patsientidel hea tervise juures füüsilist aktiivsust hoida. Regulaarne keheline aktiivsus, vastupidavuse ja tasakaalu hoidmine, lihaste tugevdamine ja paindumise suurendamine on olulised osad hea tervise ja pikaajalise saavutamisel.

Liikuvuse parendamise programm on seda kõike silmas pidades suunatud just lokomotoorsele süsteemile ja keha mobiilsuse optimeerimiseks.

Liikuvusest rääkides tuleb mainida, et Clinique La Prairie kasutab oma treeningmeetodites tänapäeval populaarseid kaasaskantavaid seadmeid. Nende terviseklubi personaaltreenerid kasutavad juhtmevaba MyWellness® süsteemi, mille on välja töötanud Technogym. Uuenduslike programmide abil salvestatakse iga kliendi terviseprogramm digitaalsel kujul nutiseadmele, mis juhendab kasutajat kogu treeningu vältel. Treener saab kergelt iga kliendi edusamme näha, vajadusel programmi kohandada ning klienti personaalsete soovitustega motiveerida, nii kliinikus olemise ajal kui ka pärast lahkumist.

Toitumine on alati olnud oluline osa Clinique La Prairie' programmis. Õige dieet peab olema toitev, et kindlustada kliendi hea tervis, kuid see peab ka vähendama haigestumise ohtu ja aeglustama vananemisprotsessi. Patsientidele soovitatakse õiget ja tasakaalustatud dieeti, mis on kasulik nii

Kliiniku spaa, hooldustetoad ja teraapiaruumid on eksklusiivse disainiga ning kõrgtehnoloogilised. Tervislik elu on tasakaalustatud elu.

füüsilisele kui ka vaimsele tervisele. Tasakaalustatud toitumine on osa tervislikust eluviisist. Lisaks on Clinique La Prairie' hiljuti renoveeritud ravipaas üle 50 uue tulemuspõhise teraapia ning pakutakse uudseid mitteinvasiivseid lahendusi naha vananemise vastu võitlemisel. Vananemisprotsess võib aga olenevalt indiviidist ja tema elustiilist olla normaalne, aeglustatud või äge. Meie tervis on meie tuleviku kõige suurem vara ja tõeline rikkus. Eluea pikenedes on lisa-aastatel väärtust ainult siis, kui oleme suutnud pikendada ka oma tervise eluiga. Täisväärtusliku elu elamiseks ja väärikaks vananemiseks on seetõttu igale indiviidile oluline säilitada oma keha, vaimu ja hinge tasakaal. Seetõttu on proaktiivne ja eesmärgipärane ennetus on alati parem kui ravi.

www.laprairie.ch/en