

Nescens Better Aging-Programme
Nescens better-aging programs



Mit den neusten Erkenntnissen zu den biologischen Mechanismen des Alterns ist es möglich geworden, den Einfluss des Lebensstils auf den Prozess zu bestimmen und den individuellen Weg zu eruieren, so lange wie möglich ein gutes Leben zu leben.

Die Nescens Better-Aging-Programme bauen auf diesem Wissen auf und helfen Ihnen, gezielt Ungleichgewichte zu korrigieren, die für beschleunigtes Altern verantwortlich sind. Dazu gehören zum Beispiel Übergewicht, Stress und Müdigkeit. Dank den Programmen können Sie ein besseres Verständnis für Ihre Risikofaktoren gewinnen und einen massgeschneiderten Gesundheitsvorsorgeplan umsetzen.

Alle Nescens Better-Aging-Programme beginnen daher mit einer eingehenden Untersuchung. Diese wird von einem multidisziplinären Team aus dem Spa durchgeführt, das verschiedene Kompetenzen (Präventivmedizin, Osteopathie, Ernährung) kombiniert, um eine bestmögliche Anti-Aging-Behandlung zu garantieren.

Die verschiedenen Komponenten des Programms (Ernährung, körperliche Aktivität, Behandlung) werden von medizinischen Teams personalisiert, die auch die Experten (Trainer, Therapeuten etc.) beaufsichtigen.

Das kulinarische Team bietet in Zusammenarbeit mit dem medizinischen Team eine raffinierte, schmackhafte Küche. Perfekt abgestimmt zwischen Genuss und gesunder Kost, ermöglicht die Better-Aging-Ernährung nachhaltiges Abnehmen ohne Frustration und man lernt, besser und gesünder zu essen.

Die Better-Aging-Programme von Nescens führen zu nachhaltigen Ergebnissen, während Vergnügen und ein guter Lebensstil im Vordergrund stehen.

Recent progress made in understanding the biological mechanics of aging makes it possible to fully appreciate the impact of lifestyle on the process and also to determine the ability of every individual to live well for as long as possible.

Drawing on this knowledge, the Nescens better-aging programs were developed to help you target and correct the imbalances that accelerate aging such as: overweight, stress, fatigue, while enabling you to gain a better understanding of your risk factors and the ability to implement a tailored health prevention plan.

In this way, all Nescens better-aging programs begin with an in-depth diagnostic phase. This overview is conducted by a multi-disciplinary team from the spa which combines complementary expertise (preventive medicine, osteopathy, nutrition) to enable overall better-aging treatment.

The different components of the program (nutrition, physical activity, treatment) are personalized by medical teams who supervise the expert contingent (coaches, therapists, etc.).

Together with the medical team, our Chefs offer a refined, tasty cuisine, perfectly balanced between enjoyment and dietetics. This better-aging diet enables sustainable slimming devoid of frustration or simply learning to eat better.

Nescens better-aging programs make it possible to achieve long-lasting results while continuing to focus on pleasure and good living.

7-TÄGIGES NESCEMS BETTER-AGING-PROGRAMM

7 Tage individualisiertes Coaching, bei dem Sie erfahren, wie Sie Ihre Jugendlichkeit bewahren.

Die Nescens Better-Aging-Programme beginnen mit einer exklusiven Diagnosephase, die dazu dient, die Anti-Aging-Bio-Individualität zu bestimmen.

Dieser umfassende Check-up beinhaltet eine biologisch-physiologische und eine osteopathische Beurteilung sowie eine ernährungsphysiologische Bewertung.

Im Anschluss erfolgt die Erstellung eines individuellen Programms, um Ungleichgewichte zu korrigieren, die zu den Ursachen für vorzeitiges Altern gehören. Zudem werden hilfreiche Empfehlungen abgegeben, wie die präventive Anti-Aging-Behandlung wirksam umgesetzt werden kann.

Nescens Check-up zur Anti-Aging-Bio-Individualität

- Sitzung mit dem verantwortlichen Arzt sowie Gesundheits- und Ernährungsbeurteilung
- Interpretation der Ergebnisse des biologischen Check-ups und der spezifischen Indikatoren (Gewichtsverlust, Stress, Gelenke)
- Sitzung mit dem Osteopathen, Beurteilung des Gelenkzustandes und der körperlichen Verfassung
- Meeting mit einem Ernährungswissenschaftler, Einschätzung der Ernährung und Erstellen eines individuellen Menüplans
- Medizinische Anti-Aging-Beratung und Interpretation der verschiedenen biologischen Indikatoren einschliesslich der Ergebnisse des oxidativen Tests
- Erstellen eines kompletten Ergebnisberichts, der die verschiedenen Check-ups und Beratungen zusammenfasst, sowie eines Präventionsplans mit Ernährungsberatung und Fitnessprogramm

Persönliches Bewegungs- und Betreuungsprogramm

(mindestens 5 Stunden pro Tag)

Körperliche Aktivitäten

- täglich 1 Stunde Personal Training ab dem zweiten Tag
- Zugang zu allen Spa-Einrichtungen (Pool, Fitness, Saunen)
- Zugang zu allen Fitnesslektionen

Spa-Behandlungen

- täglich eine Balneotherapie
- täglich 1 Stunde Better-Aging-Signature-Körpermassage
- täglich eine individuell von unserem Expertenteam ausgewählte Behandlung, z. B. Körperwickel, Nescens 3-in-1, Peeling oder eine formende Behandlung

Better-Aging-Ernährungsprogramm

- 3 gesunde, individuell zubereitete Mahlzeiten pro Tag

7 Tage, ohne Übernachtung

CHF 4 900

NESCEMS BETTER-AGING-PROGRAMM INTENSIV

Als Verlängerung des 7-tägigen Nescens Better-Aging-Programms ist dieses intensive Anschlussprogramm ideal für Gäste, die schon während ihres Aufenthaltes ihre Ziele erreichen möchten, insbesondere im Hinblick auf Erholung und Gewichtsreduktion. Alle Behandlungen, die sportlichen Aktivitäten wie auch das Ernährungsprogramm werden dabei stetig den individuellen Bedürfnissen angepasst.

14 Tage, ohne Übernachtung

CHF 9 500

Variablen Aufenthaltsdauer möglich

Preis auf Anfrage

4-TÄGIGER NESCEENS BETTER-AGING-BREAK

4 Tage Auszeit: um Energie zu tanken, die Batterien wieder aufzuladen, dem Wunschgewicht wieder näher zu kommen und um wertvolle Tipps zur Optimierung des eigenen Lebensstils zu erhalten.

Nescens Better-Aging-Check-up

- Beratung durch den verantwortlichen Arzt, Gesundheitsuntersuchung und Ernährungsbeurteilung, Interpretation der biologischen Untersuchung
- Sitzung mit dem Osteopathen, Beurteilung des Gelenkzustandes und der körperlichen Verfassung
- Meeting mit einem Ernährungscoach, Einschätzung der Ernährung

Intensives, individuelles Fitness- und Behandlungsprogramm

Körperliche Aktivitäten

- täglich 1 Stunde Personal Training
- Zugang zu allen Spa-Einrichtungen (Pool, Fitness, Saunen)
- Zugang zu allen Fitnesslektionen

Spa-Behandlungen

- 2 exklusive Better-Aging-Massagen, je 1 Stunde 30 Minuten
- 2 exklusive Better-Aging-Massagen, je 2 Stunden
- 2 Körperpackungen
- 1 Körperpeeling
- 3-in-1 formende Behandlung bestehend aus Anti-Stress-Massage, Peeling und Packung
- 4 Balneotherapie-Behandlungen

Better-Aging-Ernährungsprogramm

- 3 gesunde, individuell zubereitete Mahlzeiten pro Tag

4 Tage, ohne Übernachtung

CHF 3 200

MEDICAL NESCEENS CHECK-UPS an Kliniken des Swiss Medical Network

Nescens Check-ups sind medizinische Untersuchungen mit den Schwerpunkten:

- Einschätzung der Risikofaktoren
- Bestimmung der vorhandenen medizinischen Parameter
- Empfehlung präventiver Strategien und Therapien

Nescens Check-ups bedienen sich einer Vielzahl medizinischer Untersuchungen (klinisch, funktional, biologisch, radiologisch etc.), um den aktuellen Gesundheitszustand exakt zu bestimmen sowie die individuellen Risiken zu erkennen, die in der Zukunft die Lebensqualität beeinflussen könnten. Alle Elemente des Check-ups werden von einem Spezialistenteam auf den Gebieten Prävention und Anti-Aging-Medizin begleitet.

Am Ende der Untersuchungen erhalten Sie eine ausführliche Darstellung Ihres aktuellen Gesundheitszustandes sowie einen Überblick zu den effektivsten Möglichkeiten, den bestehenden Zustand zu erhalten und wenn möglich zu verbessern.

Alle Check-ups werden ausschliesslich in Kliniken des Swiss Medical Network angeboten, der zweitgrössten Privatklinikgruppe der Schweiz. Als Kunde des Spa Nescens erhalten Sie privilegierten Zugang zu unserem Nescens Center für präventive Medizin in der Klinik Genolier.

Wir empfehlen Ihnen gerne die für Sie ideale Kombination an Check-ups auf der Grundlage Ihrer persönlichen und familiären medizinischen Vergangenheit, Ihres Alters und Ihres Geschlechts.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte die Spa-Réception.