



nescens<sup>+</sup>  
swiss anti-aging science

# Programmes Nescens better-aging

---

Préserver son capital jeunesse :  
une science, un art de vivre

Vous souhaitez perdre du poids, gérer votre stress, vous ressourcer ?

Les programmes Nescens better-aging vous aident à corriger ces déséquilibres, et à adopter un mode de vie réellement better-aging

#### **Préserver son capital jeunesse : une science, un art de vivre**

Les progrès récents accomplis dans la compréhension des mécanismes biologiques du vieillissement, permettent d'apprécier pleinement l'impact du style de vie sur ce processus et de déterminer la capacité individuelle de chacun à vivre bien, le plus longtemps possible.

S'appuyant sur ces connaissances, les programmes Nescens better-aging ont été développés pour vous aider à :

- identifier et corriger les déséquilibres qui accélèrent le vieillissement : surpoids, stress, fatigue...
- vous permettre d'avoir une connaissance plus approfondie de vos facteurs de risque individuels
- pouvoir mettre en œuvre un plan de prévention santé adapté.

La science est essentielle, mais bien vieillir est aussi un art de vivre. C'est cette philosophie qui anime les collaborateurs du Spa Nescens. Ils vous accompagnent pour obtenir des résultats durables tout en préservant les notions de plaisir et de bien vivre.

#### **Une démarche médicale unique**

Les programmes Nescens better-aging s'appuient sur l'expertise médicale de la marque Nescens et du Centre de Prévention du Vieillissement de la Clinique de Genolier (Suisse). Ils vous permettent de bénéficier des dernières avancées scientifiques en matière de prévention et médecine anti-âge, de tests biologiques ou génétiques, de nutrition...

Ainsi toutes les cures débutent par une phase diagnostique approfondie. Ce bilan est mené par l'équipe pluridisciplinaire du spa qui associe des

expertises complémentaires (médecine préventive, ostéopathie, nutrition) pour permettre une prise en charge better-aging globale.

#### **Un programme personnalisé selon vos besoins et vos envies**

Lors de l'élaboration des programmes, l'accent est mis sur la compréhension des objectifs et besoins personnels du curiste. Les différentes composantes du programme (nutrition, activité physique, soins) sont personnalisées par l'équipe médicale qui supervise l'ensemble des experts (coaches, thérapeutes...).

#### **Une cuisine bien-être et savoureuse**

Notre chef avec la collaboration de l'équipe médicale vous propose une cuisine raffinée et savoureuse. Avec un juste équilibre entre plaisir et diététique, cette alimentation better-aging permet de mincir de manière durable et sans frustration ou adopter une alimentation plus équilibrée.

#### **Un univers raffiné, propice au bien-être et à la sérénité**

Les cures sont dispensées au sein d'un environnement élégant et raffiné équipé des dernières technologies : un lieu conçu pour procurer une détente absolue à l'écart de la vie trépidante quotidienne.





## Programme Nescens better-aging 7 jours

### **7 jours de coaching individualisé pour apprendre à mieux préserver son «capital jeunesse»**

Atteindre ses objectifs better-aging (amincissement, diminution du stress, remise en condition physique et revitalisation...), mieux connaître ses facteurs de risque et mettre en œuvre une stratégie better-aging adaptée.

Le Programme Nescens better-aging 7 jours débute par une phase diagnostique exclusive qui permet d'identifier l'Anti-aging bioindividuality™ de chacun. Ce bilan englobe un bilan biologique, un bilan physique et ostéo-articulaire et un bilan nutritionnel qui seront interprétés par l'équipe médicale ainsi qu'une consultation de médecine anti-âge réalisée par un médecin spécialiste.

Cette étape permet ainsi de personnaliser le programme afin de corriger avec efficacité les déséquilibres, qui favorisent le vieillissement prématuré et de proposer également des recommandations pour la mise en œuvre d'une démarche préventive anti-âge efficace.

### **Bilan Anti-Aging bioindividuality™ Nescens**

- Rencontre avec le médecin en charge du programme et bilan mode de vie, santé et nutrition
- Interprétation des résultats du bilan biologique et des marqueurs spécifiques (minceur, stress, ostéo-articulaire)
- Rencontre avec l'ostéopathe, bilan physique et ostéo-articulaire
- Rencontre avec la nutritionniste, bilan diététique
- Consultation de médecine anti-âge et interprétation des différents marqueurs biologiques dont bilan oxydatif
- Rédaction d'un rapport complet : synthèse des résultats des différents bilans et consultations, plan de prévention avec conseils nutritionnels et programme fitness

### **Programme d'activités physiques et de soins personnalisés**

(minimum 5 heures par jour)

#### Activités physiques

- 1 personal training dès le 2<sup>e</sup> jour
- Accès à l'ensemble des installations du spa (piscine, fitness, sauna, hammam...)
- Accès aux cours collectifs

#### Soins au spa

- 1 balnéothérapie par jour
- 1 massage Signature better-aging 1h30 par jour
- 1 soin par jour déterminé par l'équipe médicale parmi les soins suivants : enveloppement, soin remodelant 3-en-1, massage déstressant, friction, exfoliation...

#### Programme diététique better-aging

- 3 repas santé personnalisés par jour

## Programme Nescens better-aging intensive

Dans le prolongement du programme Nescens better-aging 7 jours, le programme Nescens better-aging Intensive s'adresse aux personnes qui souhaitent une prise en charge sur une plus longue durée afin d'atteindre leurs objectifs, en particulier en termes de perte de poids. Le programme de soins, activités et nutrition est personnalisé et revu régulièrement tout au long du séjour par l'équipe médicale pour atteindre les meilleurs résultats.

## Break Nescens better-aging 4 jours

**4 jours pour faire un break, se ressourcer, équilibrer son poids mais aussi mieux comprendre comment optimiser sa qualité de vie future**

Bilan Better-Aging Nescens

- Rencontre avec le médecin en charge du programme, bilan mode de vie, santé et nutrition, interprétation des résultats du bilan biologique
- Rencontre avec l'ostéopathe, bilan physique et ostéo-articulaire
- Rencontre avec la nutritionniste, bilan diététique

Programme intensif et personnalisé d'activités physiques et de soins.

Activités physiques

- 1 personal training dès le 2<sup>e</sup> jour
- Accès à l'ensemble des installations du spa (piscine, fitness, sauna, hammam...)
- Accès aux cours collectifs

Soins au spa

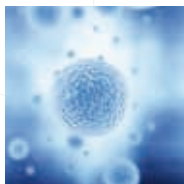
- 2 massages Signature better-aging - 1h30
- 2 massages Signature better-aging - 2h
- 1 soin corps remodelant complet 3-en-1 - 1h30
- 2 enveloppements
- 1 exfoliation du corps
- 4 balnéothérapies

Programme diététique better-aging

- 3 repas santé personnalisés par jour



Check-up  
médicaux



Cellules  
souches



Cures  
better-aging



Chirurgie  
et médecine  
esthétique



Cosméceutiques  
anti-âge

## Adding life to life<sup>\*</sup>

### Des réponses complètes pour vivre bien, plus longtemps

Nous aspirons tous à conserver le plus longtemps possible notre apparence, notre forme physique, nos capacités intellectuelles et bien sûr notre santé. Car vivre longtemps, c'est bien... à condition de pouvoir continuer à mener la vie que l'on aime. La marque Nescens a été créée pour accompagner tous ceux qui désirent prolonger une vie en pleine santé et préserver leur «capital jeunesse».

Nescens est le fruit de l'expertise médicale et scientifique du Centre de Prévention du Vieillessement de la Clinique de Genolier en Suisse créé il y a plus de 15 ans par le Professeur Jacques Proust, pionnier dans le domaine de la biologie du vieillissement et de la médecine anti-âge.

Spa Nescens

LA RÉSERVE GENÈVE - HOTEL AND SPA - 301 route de Lausanne - 1293 Bellevue-Genève - Suisse  
VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel and Spa - Höheweg 41 - CH-3800 Interlaken

[www.nescens.com](http://www.nescens.com)